



**T.C.  
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANA BİLİM DALI**

**SPOR YAPAN VE YAPMAYAN YETİŞKİN BİREYLERİN  
PSİKOLOJİK DURUMUNUN HAYATIN ANLAM VE AMACI  
ÜZERİNE ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Berkay Mert ÖZYURT**

Danışman  
**Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU**

SAMSUN  
2022

**T.C.  
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANA BİLİM DALI**



**SPOR YAPAN VE YAPMAYAN YETİŞKİN BİREYLERİN  
PSİKOLOJİK DURUMUNUN HAYATIN ANLAM VE AMACI  
ÜZERİNE ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Berkay Mert ÖZYURT**

Danışman

**Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU**

SAMSUN  
2022

## TEZ KABUL VE ONAYI

**Berkay Mert ÖZYURT** tarafından, **Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU** danışmanlığında hazırlanan “**Spor Yapan ve Yapmayan Yetişkin Bireylerin Psikolojik Durumunun Hayatın Anlam ve Amacı Üzerine Etkisi** ” başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından 19.9.2022 tarihinde yapılan sınav sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

	<b>Unvanı Adı Soyadı</b> <b>Üniversitesi</b> <b>Ana Bilim/Ana Sanat Dalı</b>	<b>İmza</b>	<b>Sonuç</b>
<b>Başkan</b>	Prof. Dr. Soner ÇANKAYA Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı		<input checked="" type="checkbox"/> Kabul <input type="checkbox"/> Ret
<b>Üye</b> (Danışman)	Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı		<input checked="" type="checkbox"/> Kabul <input type="checkbox"/> Ret
<b>Üye</b>	Dr. Öğr. Üyesi Seda SABAH Amasya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı		<input checked="" type="checkbox"/> Kabul <input type="checkbox"/> Ret

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.

ONAY  
... / ... / ...  
Prof. Dr. Ali BOLAT  
Enstitü Müdürü

## BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Hazırladığım Yüksek Lisans tezinin bütün aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara riayet ettiğimi, çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak kullandığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin Kaynaklar'da gösterilenlerden oluştuğunu, her unsurun enstitü yazım kılavuzuna uygun yazıldığını ve TÜBİTAK Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Yönetmeliği'nin 3. bölüm 9. maddesinde belirtilen durumlara aykırı davranılmadığını taahhüt ve beyan ederim.

İmza

24 /06 / 2022

Berkay Mert ÖZYURT

## TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI

**Tez Başlığı:** Spor Yapan ve Yapmayan Yetişkin Bireylerin Psikolojik Durumunun Hayatın Anlam ve Amacı Üzerine Etkisi

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışması için şahsım tarafından 24/06/2022 tarihinde intihal tespit programından alınmış olan özgünlük raporu sonucunda;

Benzerlik oranı : %27

Tek kaynak oranı : %1 çıkmıştır.

İmza

24 /06 / 2022

Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU

## ÖZET

### SPOR YAPAN VE YAPMAYAN YETİŞKİN BİREYLERİN PSİKOLOJİK DURUMUNUN HAYATIN ANLAM VE AMACI ÜZERİNE ETKİSİ

Berkay Mert ÖZYURT  
Ondokuz Mayıs Üniversitesi  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü  
Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı  
Yüksek Lisans, Haziran/2022  
Danışman: Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU

Bu çalışmanın amacı yetişkin bireylerin psikolojik durumunun hayatın anlam ve amacı üzerine etkilerinin incelenmesidir. Çalışmaya toplamda 320 yetişkin birey katılmıştır. Katılımcıların 164 tanesi erkek 156 tanesi kadın bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın veri toplama sürecinde, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ- Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen, Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmış, tek boyutlu bir ölçek olan ve 5'li Likert tipi cevaplama anahtarına sahip, 6 maddeden oluşan), Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği (Aydın ve ark. (2015) tarafından geliştirilmiş olan, 11 olumlu, 6 olumsuz olmak üzere toplamda 17 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. 5'li likert tipindedir) ve Kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin analiz sürecinde ölçek maddelerine verilen cevapların iç tutarlılığını kontrol etmek için Cronbach Alfa katsayıları tahmin edilmiş ve yorumlanmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin normallik varsayımı ve varyansların homojenliği varsayımlarını kontrol etmek için Kolmogrov-Smirnov ve Levene testleri uygulanmıştır. Ölçeklerden alınan toplam puanlar arası farklılıkları ortaya koyabilmek amacı ile iki grup için Student T test, üç veya daha fazla grup için Tek Yönlü Varyans Analizi veya Kruskal Wallis H testleri kullanılmıştır. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre erkeklerin psikolojik sağlamlığı kadınlardan yüksek bulunmuştur( $p<0,05$ ). Hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu alt boyutunda 26-35 yaş grubu ve 36 yaş ve üzeri grubunun puanları 18-25 yaş grubundan anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur ( $p<0,001$ ). Profesyonel veya milli olarak spor yapan bireylerin, sağlık için spor yapan, spor yapmayan ve amatör olarak spor yapan bireylere göre psikolojik sağlamlık puanları daha yüksek bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Hayatın anlam ve amacı alt boyutunda haftada 1-2 veya 3-4 defa egzersiz yapan bireylerin, hiç egzersiz yapmayan veya haftada 5 ve üzeri egzersiz yapan bireylere göre puan ortalamalarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir( $p<0,05$ ). Çalışmanın sonuçlarına göre üst seviyelerde spor yapan bireylerin psikolojik sağlamlıklarının yüksek ortalamaya sahip olması ve haftanın belirli günlerinde spor yapan bireylerin hayatın anlam ve amacı alt boyutunda yüksek ortalamaya sahip olmaları, düzenli sporun faydaları olarak ifade edilebilir. Yetişkinlere sağlıklı ve anlamlı bir hayat için haftanın belirli günlerinde planlı bir şekilde spor yapmaları önerilebilir.

**Anahtar Sözcükler:** Yetişkin, psikoloji, spor, anlam ve amaç

## ABSTRACT

### THE EFFECT OF THE PSYCHOLOGICAL STATUS OF ADULT INDIVIDUALS WITH AND WITHOUT SPORTS ON THE MEANING AND PURPOSE OF LIFE

Berkay Mert ÖZYURT  
Ondokuz Mayıs University  
Institute of Graduate Studies  
Department of Sport Management  
Master, June/2022  
Supervisor: Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU

The aim of this study is to examine the effects of the psychological state of adult individuals on the meaning and purpose of life. A total of 320 adults participated in the study. 164 of the participants are male and 156 of them are female individuals. In the data collection process of the study, the Short Psychological Resilience Scale (KPÖ-Smith et al. (2008), adapted to Turkish by Doğan (2015), a one-dimensional scale with a 5-point Likert-type answer key, consisting of 6 items) was used. Meaning and Purpose Scale (Developed by Aydın et al. (2015), consisting of 17 items, 11 positive and 6 negative, and 2 sub-dimensions in total. It is a 5-point Likert type) and Personal Information Form were used. During the analysis of the data, Cronbach's Alpha coefficients were estimated and interpreted to control the internal consistency of the answers given to the scale items. Kolmogorov-Smirnov and Levene tests were applied to control the assumptions of normality and homogeneity of variances of the data obtained in the study. Student T test for two groups, One Way Analysis of Variance or Kruskal Wallis H tests were used for three or more groups in order to reveal the differences between the total scores obtained from the scales. According to the results obtained from this study, the psychological resilience of men was found to be higher than that of women ( $p<0.05$ ). In the sub-dimension of the meaninglessness of life and lack of purpose, the scores of the 26-35 age group and the 36 and over age group were found to be significantly higher than the 18-25 age group ( $p<0.001$ ). Individuals who do sports professionally or nationally have higher psychological resilience scores than individuals who do sports for health, who do not do sports, and who do sports as amateurs ( $p<0.05$ ). In the meaning and purpose of life sub-dimension, it was determined that the mean scores of individuals who exercise 1-2 or 3-4 times a week are significantly higher than those who do not exercise at all or who do 5 or more exercises per week ( $p<0.05$ ). According to the results of the study, individuals who do sports at high levels have a high average of psychological resilience and individuals who do sports on certain days of the week have a high average in the sub-dimension of the meaning and purpose of life can be expressed as the benefits of regular sports. Adults can be advised to do sports in a planned way on certain days of the week for a healthy and meaningful life.

**Keywords:** Adult, psychology, sport, meaning and purpose

## ÖN SÖZ VE TEŞEKKÜR

Eğitim serüveninin ailede başladığını esas alan bir yapıya inanarak gelişen, yetişen ve bu sürece kadar hayatımı belirli bir seviyeye getirirmemde bana destek olan aile bireylerim, akrabalarım, öğretmenlerim ve bunlarla birlikte içerisinde bulunduğum sosyal çevrem sayesinde tecrübe ettiğim iyi veya kötü tüm deneyimlerin, bugün sahip olduğum kişiliğim üzerinde ki etkisine, fikirlerime ve amaçlarıma yön verdiğine inanarak yaşamımı devam ettirmekteyim. Bu inanca sahip olmak yaşadığım olumsuz süreçlerde hayata olan samimiyetimi, yaşama hevesimi sürekli dinç tutmaya yaramakta, derin bir kuyunun en dibinde olduğumu hissettiğim anlarda dahi kafımı kaldırıp göyüzüne bakacak pozitif enerjiyi bulmama yardımcı olmaktadır. İnsanın en temel yaşamsal faaliyeti olan sevgi kavramına olan inancım ile ikili ilişkilerimde yapıcı ve onarıcı olma gayreti içerisinde, samimi ve yalandan uzak bir hayat yaşama gayesi taşımak bir ilkem ve hayatımın anlamının bir parçasıdır. Bu inanç ve görüşlerle birlikte iletişim kurabildiğim, temas edebildiğim her insanın hayatına dokunabilmek ve bir anlam bırakabilmek için sabırsızlıkla bekliyor olacağım. Bilgi ve tecrübe paylaşıldıkça anlam kazanır.

Bu vesileyle yaşamımın neredeyse tümünü kapsayan eğitim öğretim hayatım ve eğitim hayatım haricinde hayatıma girmiş ve bana katkı sağlamış olan herkese, edindiğim bilgi, birikim, tecrübe, donanım, kabiliyet ve en önemlisi olarak gördüğüm karakter oluşumum üzerindeki etkileri için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca lisansüstü eğitim hayatım boyunca bana destek olan Prof. Dr. Soner ÇANKAYA hocama ve tez yazım süresi boyunca bana danışmanlık yapan Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU hocama teşekkür ederim.

Berkay Mert ÖZYURT

# İÇİNDEKİLER

<b>TEZ KABUL VE ONAYI.....</b>	<b>i</b>
<b>BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI.....</b>	<b>ii</b>
<b>TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI.....</b>	<b>ii</b>
<b>ÖZET.....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>iv</b>
<b>ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR.....</b>	<b>v</b>
<b>İÇİNDEKİLER.....</b>	<b>vi</b>
<b>SİMGELER VE KISALTMALAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>TABLolar DİZİNİ.....</b>	<b>viii</b>
<b>1. GİRİŞ.....</b>	<b>1</b>
<b>2. GENEL BİLGİLER.....</b>	<b>3</b>
2.1. Psikolojik sağlamlığın tanımı.....	3
2.1.1. Risk Faktörleri.....	4
2.1.2. Olumlu Sonuçlar (Positive Outcomes).....	5
2.1.3. Koruyucu Faktörler.....	6
2.1.4. Psikolojik Olarak Sağlam Bireylerin Özellikleri.....	9
2.1.5. Psikolojide ihtiyaç kavramı.....	9
2.1.6. Psikoloji ve Spor.....	10
2.2. Hayatın Anlam ve Amacı Kavramları.....	10
2.2.1. Anlam Kavramı.....	11
2.2.2. Amaç Kavramı.....	14
<b>3. YÖNTEM.....</b>	<b>17</b>
3.1. Evren ve Örneklem.....	17
3.2. Verilerin Toplanması.....	17
3.2.1. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği.....	17
3.2.2. Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği.....	17
3.3. İstatistiksel Analiz.....	18
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>19</b>
<b>5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....</b>	<b>29</b>
<b>6. KAYNAKLAR.....</b>	<b>39</b>
<b>7. EKLER.....</b>	<b>47</b>
Ek 1. Etik Kurul Kararı.....	47
Ek 2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği.....	48
Ek 3. Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği.....	49
<b>8. ÖZ GEÇMİŞ.....</b>	<b>50</b>



## **SİMGELER VE KISALTMALAR**

BKİ	: Beden Kitle İndeksi
KPS	: Kısa Psikolojik Sağlamlık
HAA	: Hayatın Anlam ve Amacı

## TABLolar DİZİNİ

Tablo 2.1. Psikolojik Sağlıkla mık Araştırmalarında Ele Alınan Risk Faktörleri.....	5
Tablo 2.2. Psikolojik Sağlıkla mık Araştırmalarında Ele Alınan Yeterlik Faktörleri .....	6
Tablo 3.1. Katılımcıların ölçek maddelerine verdikleri cevaplara ait iç tutarlılık katsayıları .....	8
Tablo 4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları .....	9
Tablo 4.3. Cinsiyete Göre Katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlıkla mık ile Hayatın Anlam ve Amacı Düzeyi .....	21
Tablo 4.4. Medeni Duruma Göre Katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlıkla mık ile Hayatın Anlam ve Amacı Düzeyi .....	21
Tablo 4.5. BKİ Sınıflandırmasına Göre Katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlıkla mık ile Hayatın Anlamı ve Amacı Düzeyi.....	22
Tablo 4.6. Gelir Dağılımına Göre Katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlıkla mık ile Hayatın Anlam ve Amacı Düzeyi .....	22
Tablo 4.7. Mesleklerine Göre Katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlıkla mık ile Hayatın Anlam ve Amacı Düzeyi .....	23
Tablo 4.8. Eğitim Durumuna Göre Katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlıkla mık ile Hayatın Anlam ve Amacı Düzeyi .....	23
Tablo 4.9. Katılımcıların Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Kısa Psikolojik Sağlıkla mık ile Hayatın Anlam ve Amacı Düzeyi .....	24
Tablo 4.10. Katılımcıların Kronik Rahatsızlık Olma Durumuna Göre Kısa Psikolojik Sağlıkla mık ile Hayatın Anlam ve Amacı Düzeyi .....	24
Tablo 4.11. Katılımcıların Koronavirüs Geçirme Durumuna Göre Kısa Psikolojik Sağlıkla mık ile Hayatın Anlam ve Amacı Düzeyi .....	25
Tablo 4.12. Spor Yapma Durumuna Göre Katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlıkla mık ile Hayatın Anlam ve Amacı Düzeyi.....	25
Tablo 4.13. Egzersiz Yapma Durumuna Göre Katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlıkla mık ile Hayatın Anlam ve Amacı Düzeyi.....	26
Tablo 4.14. Sigara İçme Durumuna Göre Katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlıkla mık ile Hayatın Anlam ve Amacı Düzeyi.....	27
Tablo 4.15. Uyku Durumuna Göre Katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlıkla mık ile Hayatın Anlam ve Amacı Düzeyi .....	27
Tablo 4.16. Kısa Psikolojik Sağlıkla mık ile Hayatın Anlam ve Amacı Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Korelasyon Analiz Sonuçları .....	28
Tablo 4.17. Yetişkin Bireylerin Psikolojik Durumlarının Hayatın Anlam ve Amacı Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi .....	28

# 1. GİRİŞ

Psikolojik sağamlık kişilerin ruhsal sağlıklarına negatif etkisi olan riskli durumlar, krizlere karşı göstermiş oldukları g¼çlü duruşlar ve yeni s¼rece hızlı adapte olabilmek becerileri ile alakalı bir kavramdır. Psikolojik sağamlık teriminin anlamı temel olarak fizik ve matematiğe dayanır. Bir araç veya sistemin durum veya yer değişikliği olduktan sonra tekrar denge haline d¼nme durumu olarak tanımlanır. Genel olarak bireylerin olumsuz hayat şartlarından dolayı zarar g¼ren ruh hallerinden kısa zaman içerisinde kurtulabilmelerini ve standart yaşamlarına d¼nebilmelerini ifade eder (Korkut-Owen vd., 2017, s. 1464). Aynı zamanda, ciddi risk veya travma tecr¼belerine rağmen bireyin g¼stermiř olduğu pozitif uyumu ifade eden bir kavram olarak da bilinmektedir (Luthar, 2005; Masten ve Gewirtz, 2006).

Psikolojik sağamlık terimi, Latince “resilience” k¼k¼nden t¼remiřtir (Greene, 2002). Konuyla ilgili bir Literat¼r taraması yapıldığında ‘resilience’ kavramının T¼rkçe karşılığı konusunda bir uzlaşmanın olmadığı ve yılmazlık (¼g¼lm¼ř, 2001; ¼zcan, 2005; G¼rgan, 2006; Demirbaş, 2010), kendini toparlama g¼c¼ (Terzi, 2006) ve psikolojik sağamlık (Gizir, 2004; Aydın ve Gizir, 2006; Kararımak, 2006, 2007a, 2007b) gibi farklı kelime anlamları ile kullanıldığı g¼r¼lmektedir.

Psikolojik olarak sağlam olan bireyler olumsuz yaşam şartları ile başa çıkmada birtakım “içsel” ve “dışsal” kaynaklardan yararlanır (Kararımak, 2006). Diğer yandan psikolojik sağamlığın risk fakt¼rleri olarak, bireyin yaşamını tehlikeye atabilecek erken doğum, ebeveynlerin ayrılması, boşanması, ¼l¼m¼ ya da tek ebeveyn ile birlikte yaşamak, ekonomik zorluklar ve yoksulluk gibi fakt¼rler psikolojik sağamlığa ilişkin ¼nemli risk fakt¼rleri olarak değerlendirilmektedir (Gizir, 2007). Araştırmacılara g¼re pozitif psikolojinin ele aldığı değerli kavramlardan biri olan bu kavram, psikolojide aslında bir metafor olarak kullanılmaktadır. Psikolojik sağamlık kavramının ruh sağlığı ile ilgili çalışmalarda da fayda sağladığı g¼r¼lmektedir (Norris, Stevens, Pfefferbaum, Wyche ve Pfefferbaum, 2008).

Bir davranışı gerçekleştirmek için bireyi en temelde etkileyen şey hayatın anlam ve amacıdır (Adler, 2019; Başkaya, 2013). Hayatın anlamı ve amacı, tatmin edildiğinde kişilere canlılık hissi veren ve eksikliğinde gerginlik ve memnuniyetsizliğe yol açan “temel psikolojik ihtiyaç” olarak form¼le edilmiştir. Ryff (1989) hayattaki amacı, ¼zerklik, çevresel ustalık, kişisel gelişim, açık iletişim kurma ve kendini kabul

etme ile psikolojik refahın belirli bir bileşeni olarak nitelendirmiştir (Cohen ve ark., 2016).

Anlam, amaca yönelme veya bir amaca ulaşmak için yapılan davranışların bütünüdür ifade etmektedir (Çilingir, 2003). Hayat şartlarının güçlüğüne bakılmaksızın, kişiler hayatlarına küçük de olsa bir anlam katabiliyorsa, yaşamak için güç bulabilir (Altıntaş & Gültekin, 2005), bu sayede anlam iyi oluşu da temsil etmektedir (Steger, Oishi ve Kashdan, 2009). Frankl (2010) yaşamda anlamın temel özelliklerini, bir eser yaratmak, iş yapmak, başarı sahibi olmak, bir deneyim yaşamak, bir insanla etkileşmek, sevgide de anlam bulmak, acı verici durumlardan kaçmamak ve yüzleşebilmek terimleri ile açıklamaktadır. Bireyler, sevgi, çalışma ve acıya karşı koyma ile anlamlı bir hayat yaşayabilirler. Bu sebeple yaşamını anlamlı kılma, anlam bulma çabası insanda temel güdüleyici bir güçtür (Frankl, 1998a ve b).

Psikolojik açıdan konuya bakıldığında daha çok varoluşçu psikoloji eğitimlerinde bu konuların ele alındığı görülmektedir. Söz konusu eğitimler, insan psikolojisinde anlam konusunun önemine dikkat çekerek psikolojik sağlık için anlamın önemine değinmektedirler. Bu psikologlar arasında Carl Rogers, Abraham Maslow, George Kelly, Otto Rank, Rollo May, Viktor Emil Frankl ve günümüzün değerli psikologlarından Irvin Yalom gibi isimleri saymak mümkündür (Tanrıverdi, A. ve Ulu, M., 2018).

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Psikolojik sağamlığın tanımı

Psikolojik sağamlık teorisinin tanımı üzerine, farklı araştırmacılar tarafından öne sürölen değişik tanımlar bulunabilmektedir. Bazı araştırmacılar psikolojik sağamlığın bireyin kişilik özelliklerinin getirdiği bir sonuç olduğunu savunurken, bazıları ise çevresel faktörlerle etkileşim sonucu ortaya çıkan duruma bağlı bir süreç olduğunu savunur ve bu araştırmacılar arasındaki fikir ayrılığının altını çizmek gerekmektedir (Jacelon 1997).

Psikolojik sağamlık, pozitif şekilde baş edebilme sonucu gerçekleşen uyum ve yeterlilik gibi olumlu gelişme, geleceğe bakabilme ve umut edebilme ile ilgili olan, bir çocuğun stresle nasıl baş edebildiğini ve yaşadığı travmadan nasıl kurtulduğunu ele alan bir kavramdır (Murphy, 1987, s. 101).

Psikolojik sağamlık, kişilerin yaşadıkları olumsuzluklar karşısında göstermiş oldukları tepki ve uyum becerileri olarak tanımlanmıştır (Güloğlu ve Kararımak, 2010, s. 77)

Psikolojik sağamlık, toplumsal problemler veya aşırı olumsuz koşullar karşısında kişilerin hayata karşı adaptasyonudur (Windle, 1999, s.163).

Psikolojik sağamlık kavramı ile alakalı ortak bir tanıma rastlamak zor olsa da bu kavramın risk faktörleri, koruyucu faktörler ve sürecin sonunda ortaya çıkan uyumla ilişkili olduğu görölmektedir (Ruther, 1999; Gizir, 2007; Windle, 2011). Psikolojik sağamlıkla ilgili çalışmalarda başlıca araştırmacılardan olan Garmezy'e (1993) göre, psikolojik sağamlık yenilenme gücünde gizlidir ve bireyin yaşadığı stresli olaydan önce zaten sahip olduğu yeteneklere ve davranış şekillerine tekrar dönebilme yetisidir. Ayrıca Rutter da (1985, 1999), psikolojik sağamlığı risk ve koruyucu faktörlerin arasındaki ilişki sonucu ortaya çıkan harekete geçirici bir kavram olarak tanımlamıştır ve bunların sonucunda sağamlık kavramının olumsuz yaşam olaylarının etkisini değiştirdiğini ifade etmiştir.

Masten ve Coatsworth (1998), psikolojik sağamlık kavramını önemli bir risk durumu karşısında uyum sağlamaya ve ilerlemeye neden olan olgunluk olarak tanımlamışlar ve araştırmacılar konuyla ilgili iki noktaya dikkat çekmişlerdir:

- Psikolojik sağlamlık tanımları yapılırken önemli bir tehdit ya da risk durumu (travma) bulunması
- Risk ya da travmatik durumlar sonucu gösterilen uyumun etkili olması

### 2.1.1. Risk Faktörleri

Risk, zorluk, problem ya da felaket anlamına gelmektedir ve istatistiksel bir kavramdır. Genel anlamda risk, bir birey yerine belirli grupları tanımlamak için kullanılır. Risk faktörleri, “olumsuz bir olayın ortaya çıkma olasılığını çoğaltacak ya da olası bir problemin devam etmesine neden olacak etkiler” (Kirby ve Fraser, 1997, s. 10-11) şeklinde tanımlanmaktadır. Psikolojik sağlamlık, sadece kişi bir tür risk ya da zorluk yaşadığı zaman tanıma uygun bir hale gelebilir. Tespit edilebilir bir risk faktörünün olmadığı şartlarda yaşayan kişilere yeterli, uyumlu ya da normal kişiler denilebilir, fakat bu kişiler ya da çocuklar için “psikolojik sağlamlık” olgusundan bahsedilemez (Masten ve Reed, 2002).

Başka bir deyişle, risk faktörleri, belirli bir insan grubunun suç işleme, düzene aykırı davranma gibi olumsuz ve istenmeyen sonuçları yaşama olasılığını arttıran özelliklerini tanımlamak için kullanılmaktadır (Masten, 1994) Çocukluk ya da ergenlik döneminde risk faktörleri sayılacak durumlara uğramak daha sonraki gelişim dönemlerinde problemlere yol açabilir. Yaşamda denk gelinebilecek olumsuz deneyimler ve başa gelebilecek felaketler, bireyin psikolojik sağlamlık göstermesinde risk faktörleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Ekonomik sıkıntılar, ebeveynlerdeki duygu, düşünce ve davranış bozuklukları ya da hastalıklar, genetik bozukluk, cinsel taciz, boşanma, doğal afetler risk faktörleri olarak sayılabilir (Werner, 1989). Garmezzy (1987), risk faktörü ne kadar çok söz konusuysa, bireyin o kadar fazla risk altında olduğu düşüncesini savunmuş ve çalışmasında düşük sosyoekonomik düzeyden gelen ve az koruyucu özellikler taşıyan ailelerde yetişen çocukların daha çok stresli yaşam olaylarına maruz kaldıklarını bulmuştur. Bunun sonucu olarak zihinsel potansiyellerinin düşük olduğunu ve farklı alanlarda daha az yetenek ve beceri gösterdiklerini ileri sürmüştür.

Literatürde, psikolojik sağlamlık kavramını konu alan, birçok farklı risk faktörü üzerinde çalışmalar yapıldığı tespit edilmiştir. Bu risk faktörleri; erken doğum (Bradley ve ark., 1994), olumsuz yaşam olayları (Masten, Morison, Pellegrini ve Tellegen, 1990; Tiet ve ark., 1998; Masten ve ark., 1999), kronik hastalıklar (McCubbin ve ark., 2002; Nakashima ve Canda, 2005), düşük sosyo-ekonomik düzey,

ekonomik zorluklar ve yoksulluk (Werner ve Smith, 1982, 1992, 2001; Buckner, Mezzacappa ve Beardslee, 2003; Schoon, Parsons ve Sacker, 2004), olarak sıralanabilir.

Tablo 2.1. Psikolojik Sağlık Araştırmalarında Ele Alınan Risk Faktörleri (Gizir, C. A.,2007).

Bireysel risk faktörleri	Ailesel risk faktörleri	Çevresel risk faktörleri
Erken doğum	Ebeveynlerin hastalığı ya da psikopatolojisi	Ekonomik zorluklar ve yoksulluk
Olumsuz yaşam olayları	Ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşamak	Çocuk ihmali ve istismarı
Kronik hastalıklar	Ergenlik döneminde anne olma	Savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar Toplumsal şiddet ve ailevi felaketler Evsizlik

### 2.1.2. Olumlu Sonuçlar (Positive Outcomes)

Psikolojik sağlık ile ilgili araştırmalarda, sadece riskin tanımı yeterli olmamakta bununla beraber akademik ve sosyal alanlardaki yeterlik gibi olumlu sonuçlarında belirlenmesi gerekmektedir. Farklı tanımları olmakla birlikte, yeterlik (competence) terimi, var olan çevresel koşullar altında, bireysel gelişim sürecini sağlıklı bir biçimde devam ettirebilmek için etkili ve sıhhatli bir uyum gösterme süreci anlamında kullanılmaktadır (Masten ve Coastworth, 1998).

Psikolojik sağlık araştırmalarında, sağlıklı uyumu ya da yeterlik tanımlarında farklı ölçütler kullanılabilir. Bu ölçütler, sosyal ve akademik başarı, üzerinde çalışılan yaş grubuna yönelik kültürel olarak beklenen davranışların ve sorumlulukların varlığı, mutluluk ve yaşamdan doyum gibi pozitif duygu, düşünce ve davranışların olması ya da bireyin yaşamında uyumsuzluk, duygusal stres gibi riskli ve suça yönelik davranışların bulunmamasıdır. (Luthar ve Cushing, 1999; Masten ve Reed, 2002).

Masten ve Reed'in (2002) araştırmalarına göre en çok çalışılan olumlu sonuç değişkenleri: akademik başarı, düzenli olumlu davranışlar, arkadaş çevresinde kabul görmek ve yakın arkadaşlık ilişkileri kurmak, psikolojik sağlık ve yaşa uygun spor ve toplum hizmeti vb. gibi ders dışı aktivitelerin içerisinde yer almak olarak sıralanabilir.

Tablo 2.2. Psikolojik Sağlamlık Araştırmalarında Ele Alınan Yeterlik Faktörleri (Gizir, C. A.,2007).

- 
- Akademik başarı
  - Olumlu sosyal ilişkiler / sosyal yeterlik
  - Düşük duygusal problemler ya da semptomlar (internalizing problems)
  - Düşük davranış problemleri (externalizing problems)
  - Psikopatoloji var olmaması
  - Psikososyal uyum bileşenlerinin varlığı
- 

### 2.1.3. Koruyucu Faktörler

Risk faktörlerinin (bireysel, ailesel, çevresel) olumsuz etkilerini azaltan, aynı zamanda bireylerin gelişimini destekleyen faktörler koruyucu faktörlerdir (Topbay, 2016, s. 10) Psikolojik sağlamlık, bireyi içerisinde bulunduğu ortamın olumsuz etkilerinden koruyan bir karakter özelliği değildir. Bireyi başarıya götüren esas nedenler, onun çevresel risk faktörlerinin etkisini en aza indirmeyi sağlayan tutum ve kabiliyetlerinin bulunması (Beauvais ve Oetting, 1999) ve yeterlik ile alakalı olan psikososyal kaynaklar (Caffo ve Belaise, 2003) gibi koruyucu etkenlerdir.

Risk faktörleri ile birlikte psikolojik sağlamlık teriminin bir başka dinamiği, yaşanan olumsuz deneyime karşı bireyin yapıcı tepki vermesini kolaylaştıran koruyucu faktörler olarak kabul görmektedir. Masten (1994), koruyucu faktörlerin ve risk faktörlerinin iki zıt kutup olduğunu ve bunun sonucunda psikolojik sağlamlık becerisi artarken stresin azaldığına tartışma konularında yer vermektedir.

Koruyucu faktörler terimi, risk ya da zorluğun etkisini hafifleten ya da ortadan kaldıran ve bireyin becerilerini geliştiren durumları tanımlamaktadır (Masten, 1994). Koruyucu faktörler, bireysel özellikler, ailesel ve çevresel faktörler ya da bu boyutlar arasındaki ilişkiden kaynaklanan durumları içerebilir. Esas olan, bu boyutlardan hangisinin bulunduğu bakılmaksızın, ‘koruyucu faktörlerin var olan riski ne şekilde hafiflettiği ya da önlediğinin saptanmasıdır’ (Greene ve Conrad, 2002, s. 34). Bu sebeple, psikolojik sağlamlık çalışmalarında koruyucu bireysel, ailesel ve bölgesel özelliklerin araştırılması, risk altındaki bazı bireylerin diğerlerine göre neden daha sağlıklı ve başarılı bir uyum gösterdiklerinin açıklanabilmesi yönünden büyük önem taşımaktadır (Masten ve Reed, 2002). Psikolojik sağlamlığın devamlılığı göz önünde bulundurularak bireylerin maruz kaldıkları risklerin olumsuz sonuçlarının azaltılması veya ortadan kaldırılması için koruyucu faktörler ve bireylerin akademik ve sosyal



alanlardaki yetkinliklerinin-yeterliklerinin belirlenmesi gerekmektedir (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009, s. 83; Gizir, 2007).

### **2.1.3.1. Bireysel Koruyucu Faktörler**

Bireysel ya da bir diğer adıyla içsel koruyucu faktörler (internal protective factors) üzerinde pek çok çalışma yapılmış ve literatürde ayrıntılı olarak tanımlanmıştır. Çalışmaların genelindeki bulgular, sağlam (resilient) bireylerin diğerlerine göre akademik yetenek ve becerilerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Kandel ve ark., 1988; Masten ve ark., 1988; Mandlaco ve Peery, 2000; Cappella ve Rhona, 2001). Öz-güven ve öz-saygının yüksek olması, sosyal becerilere sahip olma, yumuşak başlı ve herkes tarafından sevilen biri olma durumları da bireysel koruyucu faktörleri olarak görülmektedir (Kararımak Ö.,2006). Garmezzy (1987) bu alanda yaptığı çalışmalarda yüksek zeka, yüksek sosyo-ekonomik düzey, aile ile olumlu ilişki ve sosyal becerilere sahip olmayı bireyin psikolojik sağlamlığını artıran koruyucu faktörler olarak sıralamıştır.

Cinsiyet özellikleri genetik bir bireysel etmen olarak psikolojik sağlamlıkla ilişkili görülmekte ve risk altındaki çocuklarda, kızların psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğuna dikkat çekilmektedir (Kumpfer, 1999). Erkeklerin ise ebeveynlerin ruhsal bunalım, uyumsuz davranışlar ve yoksulluk gibi bir dizi risk faktörüne karşı daha savunmasız oldukları belirtilmektedir (Luthar, 1999). Ayrıca, erkekler aile dağılmaları ve toplumsal krizlere kızlara oranla daha olumsuz şekilde tepki göstermekte, dışsal davranış problemleri (Bolger, Patterson, Thompson ve Kupersmidt, 1995) ve düşük akademik başarı (Ripple ve Luthar, 2000) anlamında yüksek risk taşımaktadırlar. Ayrıca, bireyin yaşına bağlı olarak cinsiyetin etkilerinde farklılık tespit edilebilmektedir. Örneğin, ilkökul dönemindeki erkek çocuklar ekonomik zorluklardan kızlara kıyasla daha çok etkilenirken (Bolger ve ark., 1995) gençlik çağında kızlar aynı problemde erkeklere kıyasla daha çok etkilenebilmektedirler (Juarez, Viega ve Richards, 1997: Akt. Luthar, 1999). Cinsiyet dikkate alınmaksızın küçük yaş grubunda bulunan çocukların, ergen ve gençlere oranla tüm risk faktörlerine karşı daha savunmasız ve kırılgan oldukları vurgulanmıştır (Luthar, 1999).

### **2.1.3.2. Ailesel Koruyucu Faktörler**

Aile içi pozitif ilişkiler, eğitimli ebeveyne sahip olma, aileyle birlikte yaşama (Öz ve Yılmaz, 2009); destekleyici anne-baba, çocuğa yönelik pozitif ve gerçekçi beklentiler (Gizir, 2007) benzeri tanımları içermektedir. Psikolojik sağlık, erken çocukluk döneminde ebeveynlerin çocuğa karşı davranışlarıyla birlikte gelişmeye başlamaktadır (Şahin ve Güçlü, 2019). Baumrind (1971) ebeveyn tutumlarını otoriter, izin verici ve demokratik olarak üçe ayırmıştır. Demokratik ebeveyn tutumunda kontrol, açık iletişim, olgunluk beklentisi; otoriter ebeveyn tutumunda açık iletişim ve bakım; izin verici ebeveyn tutumunda ise kontrol ve olgunluk beklentisi düşük olarak görülmektedir. Otoriter ve izin verici ebeveyn tutumlarındaki negatif yönde özellikler psikolojik sağlamlığı olumsuz olarak etkilerken, demokratik ebeveyn tutumunda özelliklerin yüksek çıkması psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkileyebilmektedir (Tanko, Ç. ve ark.,2021). Bunlarla birlikte anne ve baba ile yakın ilişki, sosyal ve ekonomik açıdan rahat durumda olma, çekirdek aile dışında samimi aile bağlarına sahip olma, iyi ebeveyn nitelikleri de koruyucu aile faktörlerindedir (Kararımak, Ö.,2006).

### **2.1.3.3. Çevresel Koruyucu Faktörler**

Sıklıkla temas kurulabilen çevredeki yetişkinlerle pozitif ve destekleyici ilişkilere sahip olma, yaşlıları tarafından desteklenme, kaliteli ve etkili sosyal çevre kaynaklarına sahip olmak çevresel koruyucu faktörlere örnektir (Gizir, 2007). Koruyucu faktörler literatürde iki farklı başlık üzerinde incelenebilmektedir. Öz yeterlik, başa çıkma ve aidiyet duygusu psikolojik sağlık alt boyutlarında iç kaynaklar olarak; sosyal destek ve çevresel faktörler ise dış kaynaklar olarak sınıflandırılabilir (Pooley ve Cohen, 2010).

İçerisinde bulunan çevrede psikolojik sağlamlığı etkileyen çeşitli faktörler bulunabildiği ileri sürülmüştür. Çekirdek aile haricinde ilgi ve sosyal destek sağlayan bir yetişkinin varlığının yüksek risk altındaki çocuklar için koruyucu bir öneme sahip olduğu belirtilmiştir (Werner ve Smith, 1982; 1992; Benard, 1991; Grizenko ve Pawliuk, 1994; Gordon ve Song, 1994; Gilligan, 2000; Smokowski, Reynolds ve Bezruczko, 2000).Diğer bir ifadeyle, psikolojik sağlık düzeyleri yüksek olan bireyler arkadaş sahibi olma ve arkadaşlığı devam ettirebilme becerilerine sahip, ihtiyaç durumunda arkadaşlarına duygusal destek sağlayabilen ve arkadaşlıklarını uzun yıllar sürdürebilen bireylerdir (Lewis, 2000; Werner ve Smith, 2001).

Tüm bunların haricinde, çevre ve toplumun sunduğu kaynaklar ve olanakların çeşitliliği ve ulaşılabilir olması da önemlidir (Mandleco ve Perry, 2000). İyi eğitim veren okullar (Masten, 1994; Gordon ve Song, 1994), dini etkinlikler (Werner ve Smith, 1992; Gordon ve Song, 1994), sağlık kuruluşları, mesleki eğitim olanakları, spor, kültür, sanat ve eğlence olanakları gibi (Wang ve ark., 1994) çevresel ve toplumsal kaynakların varlığı da risk altındaki bireyin psikolojik sağlığını korumaya ve arttırmaya katkıda bulunacaktır.

#### **2.1.4. Psikolojik Olarak Sağlam Bireylerin Özellikleri**

Bu konuda Rutter (1985), öz güveni yüksek bulunan kişilerin başa çıkma yöntemlerinin daha verimli olduğunu ifade etmektedir. Alanda yapılan son çalışmalara bakıldığında, bireyi ayakta tutan esas etkenlerin neler olduğu sorusu üzerine incelemeler dikkate alınmıştır (Rutter, 1987). Literatürde yapılan incelemeler sonucunda göze çarpan bazı kişilik özellikleri olarak şunlar tespit edilmiştir; Öz-saygı (Dumont ve Provost, 1999; Werner, 1989), umut ve öğrenilmiş iyimserlik (Seligman, 1990), yaşam doyumu (Fredrickson, Tugade, Waugh ve Larkin, 2003).

Yapılan araştırmaların sonuçlarına göre, bazı kişilik özellikleri psikolojik olarak sağlam bireyleri daha savunmasız olan bireylerden farklı kılan özelliklere sahiptir. Sakin ruh hali, duyarlılık, uyum gösterme, iç kontrol odağı, mizah anlayışı, entelektüel beceriye sahip olma ve dini inanç bu özelliklerden bazıları olarak görünmektedir (Masten, 1986; Werner ve Smith, 1982).

#### **2.1.5. Psikolojide ihtiyaç kavramı**

Psikolojide ihtiyaç kavramı, insanın gelişebilmesi ve içerisinde bulunduğu toplum ile sağlıklı ilişki kurabilmesi için önemli ve gerekli koşulların eksikliği anlamında kullanılmaktadır (Bayrnur, 1994, 71). İnsanların gösterdiği tepkilerin yaşamı sürdürme ve kendini gerçekleştirme güdülerinden kaynaklandığını, bireyin bozulmaya ve yok olmaya karşı çaba göstererek, tüm kalıtsal olanaklarını kullanabilme ve geliştirebilme yolunda hem bedensel hem de psikolojik olarak çaba harcadığını ileri sürmektedir. Bedenin, hayatın devamlılığını sağlamak için zorunlu olan durumları koruma niteliğine dengeleşim (homeostasis) denilmekte ve bireyin var oluşunu ve gelişimini devam ettirebilmesi için bazı temel ihtiyaçlarının yerine getirilmesi gerekmektedir (Kartal, 2003, 14-15).

Psikolojik ihtiyaçlar yaşantılar ve deneyimler sonucunda oluşur ve ileriki yaşlarda davranışları daha çok etkisi altına alır. Bu sebeple psikolojik ihtiyaçlar, toplumdandan topluma değişim gösterebilmektedir. İçinde yaşanılan toplumun ve çeşitli yaşantıların etkisiyle her kültürde farklılık gösterebilmektedir (Baymur, 1994, 70-71). Bu sebepten psikolojik ihtiyaçlar kavramını yerine sosyal ihtiyaçlar kavramını da kullanılmaktadır. Psikolojik ihtiyaçlar kişiliğin gelişmesine, kişinin toplum içinde varlığını devam ettirmesine, sakınmasına, düzenlenmesine, iyileşmesine ve rahatlamasına yardım eder (Köknel, 1982, 61).

### **2.1.6. Psikoloji ve Spor**

Dünya sağlık rgt araştırmalarında, bireyin yaşamını sağlıklı sürdürebilmesi için psikolojik, biyolojik ve sosyal açıdan yeterli seviyede olması gerektiğini tespit etmiştir. Bununla birlikte Dünya sağlık rgt, yalnızca fiziksel yeterlilikle sağlıklı olunmadığını, psikolojik ve sosyal olarak da bireylerin sağlıklı olması gerektiğinin altını çizmektedir. Bu tespitler sonucunda spor yapmanın psikolojik sağlığı pozitif doğrultuda etkilediğini söylemek mümkündür (şar, 2016). Spor otonom sinir sistemi üzerinde pozitif etki yaratarak sistemin düzenli ve dengeli şekilde çalışmasına yardımcı olur. Bu sebeple yoğun heyecan, saldırganlık ve sinirlilik durumlarının etkisiz hale gelmesinde etkili bir rol oynamaktadır (Feist, 2008).

İçerisinde bulunduğumuz dönemde, teknolojinin de hızla gelişmesiyle günlük yaşam rutinleşmekte, sosyal ilişkiler azalmakta ve bu sebeple insanların psikolojik rahatsızlıkları gün geçtikçe artmaktadır. İnsanoğlunun bu tür bir yaşantıya alışması zindeliğini yitirmesine, kas, sinir, dolaşım sisteminin bozulmasına sebebiyet vermektedir. Bu bağlamda beden eğitimi ve spor, insanın bedensel ve ruhsal eğitimine doğrudan pozitif etkilerde bulunurken, spor yaparken kendini bulmasına, tanıtmasına ve toplum hayatında kendini ifade edebilmesine de yardımcı olur. Belirtilen durumlarla birlikte spor yapmanın ruh sağlığı üzerinde ki etkileri dikkate alındığında, psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasına sebep olacak durumların oluşması nlenebilir (Yetim, 2000).

### **2.2. Hayatın Anlam ve Amacı Kavramları**

Hayatın anlamını ararken sorulan sorular aslında hayatın tutarlı olup olmadığı ile alakalıdır. Varoluşçuluk felsefesi, insana hayatın amacını bulmasını sağlayan etkinlikleri; özgecilik, bir nedene adanmak, yaratıcılık, kendini gerçekleştirme ve

kendini aşma şeklinde sıralar (Baytan, 2019, 10). Bu etkinliklerden çıkarılan anlamlar insandan insana değişkenlik göstermektedir çünkü etkinlikler kişiye özel değildir. Erikson, hayatın değişik evrelerinde bulunan anlamların sabit kalmadığını ve yaşla beraber değişkenlik gösterdiğini belirtmektedir. Öyle ki kırklı ve ellili yaşlarda kişiler kendilerini aşan faaliyetlerde anlam bulmaktadır ki bu evreyi “üretkenlik evresi” olarak tanımlamıştır (Yalom, 1999, 683).

Frankl, bireyin içerisinde var olan hedefleri ve idealleri sayesinde içsel motivasyonunu koruyabileceğini, hatta ölümü bile göze alabileceğini belirtmiştir (Frankl, 2019,45). Frankla göre “hayattan beklediğim ne var ki?” sorusu yerine “hayat benden neyi, hangi görevi bekliyor?” sorusunu sormak daha yerinde ve uygun olarak görülmektedir (Frankl, 2019, 53). Hayatın anlamı insandan insana, günden güne ve hatta saatten saate değişiklik gösterebilmektedir. Bundan dolayı, esas olan genel olarak hayatın anlamı değil, belirli bir anda bir kişinin hayatının özel anlamıdır. Ayrıca her insan için yaşamın tek bir anlamının olmadığı yapılan araştırmalar sonucunda tespit edilmiştir. Hayatın anlamı, kişinin daha önceden belirlediği anlama erişmesiyle ya da farklılaşan şartlarla beraber hayata yeni anlamlar yüklemesi gibi durumlardan dolayı her an değişiklik gösterebilmektedir (Dursun, 2019, 9).

Alfred Adler’e göre, herkes anlamlı bir hayat sürmektedir. Hayatın anlamı üzerine düşünmeye ve sorular sormaya genelde zor deneyimler yaşandıktan sonra başlanmaktadır. Adler, hayatın anlamı ile topluma olan katkıyı eşdeğer bulmaktadır. Anlamın, her zaman hayatın bütününe katkı sağlamak olduğunu söyler ve anlam olmadan yaşanan bir ömrü boşa geçmiş sayar. Bu konuyla ilgili yetişkinlere büyük vazife düştüğünü dile getiren Adler, toplumsal bilinç konusunda çocukların iyi yetiştirilmeli gerektiğinin altını çizer. Son olarak Adler, toplumsal bilince sahip olacak şekilde eğitim görmemiş bir çocuktan toplumsal bilinci gerektiren vazifelerde başarılı olmasını beklemenin doğru olmadığını savunmaktadır (Adler, 2017, 29). Hayatın anlam ve amacı kavramları, iyi oluş, anlam katma gibi boyutlarının yanı sıra bıkkınlık hissi, kötümserlik, umutsuzluk duygusu ve amaç yoksunluğu kavramlarını da içerisinde bulundurmakta ve anlamsızlık duygusu ve amaç yoksunluğu olarak tanımlanmaktadır (Aydın, Kaya ve Peker, 2015, 39-55).

### **2.2.1. Anlam Kavramı**

Anlam kavramı, bir söz, davranış veya gerçeklikten anlaşılan şey, anımsattığı düşünce veya madde, bir kelimenin, kavramın, işaretin veya sembolik eylemin bilişsel,

duygusal önemidir (VandenBos, 2015, s. 631). İnsanın bir olay, nesne, varlık veya olgunun bilincine varması ve onunla ilgili bilgiler edinmesi süreci (Hançerlioğlu, 1993, s. 35) aynı zamanda anlam kişinin gözde ve belirli bir hedefinin olması durumudur. Diğer bir söyleyişle anlam kişinin belirlemiş olduğu amaca dönük olması veya bu amacı gerçekleştirmek adına davranış ortaya koyması durumudur (Atasaz,2018, 19). Farklı bir şekilde tanımlandığında anlam, bir duruma ya da olaya anlam yüklemek istendiğinde ifade edilen kavramdır. İnsan hayatında birçok farklı anlamı barındırabilir; içinde barındırdığı anlamları ölçer, tartar ve kendisine uygun olan nitelikli bir anlam seçer. Bu münasebetle her insanın yaşama verdiği anlam farklı, kişisel ve özeldir (Yalom, 1999, 662). Reker ve Wong'a göre anlam, "bireyin varlığındaki istikrar, tutum ve amacın farkına varması, değerli amaçların peşinde yol alması ve bunların sonrasında gelen tatmin duygusunu hissetmesidir" (Reker & Wong, 1983, s. 221; Ulu, 2018a, s. 167). Anlam kavramı, temel manada kişinin yaşamının dengeli, kayda değer ve yönetilebilir olması demektir. (Schnell, 2009). Literatürde anlam kavramı üzerine başka tanımlarda bulunabilmektedir.

Adler insan hayatının ilk yılları olan bebeklik yıllarında dahi o dönemin olanakları ile hayatın anlamına ulaşmayı amaçladığını belirtmiştir. Adler'in başka bir tespiti, insanın hayatının ilerleyen yıllarında yaşadığı düş kırıklığı ve imtihanların asıl sebebinin başından geçen serüvenler değil, yaşadığı söz konusu durumlara atfettiği anlamlar olduğunu ifade etmektedir (Adler, 2016, ss. 17-19). Bu bulgulara dayanarak Adler, kişinin hayatında kabul gördüğü anlamı tespit etmenin o şahsın bütün kişiliğine ulaşmada anahtar rolü oynadığını belirtmektedir (Adler, 2016, s. 28). Hayatın anlamı kavramı üzerine ilişkin araştırmalar her dönemde üzerinde durulmaya değer bulunmuş felsefe, psikoloji, din ve sosyoloji alanlarında her yaş döneminde insanlığın araştırdığı konulardan olmuştur. Bu kavramın son yıllarda üzerine düşülen bir konu olmasının nedeninin insanların ruhunun derinliklerinde huzura ulaşmak istemeleri, yaşamdaki anlam muhakemelerinin ve tutarlı kişilik yapılarının gelişmesiyle ilişkili olduğu düşünülmektedir (Steger vd. 2009).

Frankl'a göre hayatın anlamı, insandaki temel güdüleyici güç, yaşamını anlamlı kılma veya bir anlam bulma çabasıdır (Frankl, 2010: 113). İnsan ne kadar meşakkatli ve öldürücü şartlar altında yaşasa da, hayatına katacağı küçük bir anlam ile yaşamak için yeterli gücü bulabilir (Altıntaş ve Gültekin, 2005). İlâveten anlam, insan yaşamının tamamında önemli bir iyi oluş sebebi olarak düşünülür (Steger, Oishi ve Kashdan, 2009). Frankl'ın bir başka görüşü, bir insanın hayatın anlamını araması, hayatın

yaşanmaya değip değmeyeceğine dair endişe hissetmesi ya da bu konuda tamamen ümitsiz olması, varoluşsal bir kaygı olabilir fakat hiçbir şekilde ruhsal bozukluk anlamına gelmez. Bu belirtilere hastalık teşhisi koyan sağlık personeli, insanın anlam arayışını engelleyerek onu ilaçlara mahkûm edebilir. Bu durumda yapılması gereken şey bireyin varoluşsal bir gelişim krizi yaşadığını tespit ederek ona bu konuda destek olmaya çalışmaktır (Frankl, 2016, ss. 114-118).

Literatürde hayatın anlamı ve amacı genellikle birlikte veya birbirlerinin yerine kullanılmıştır. Bazı çalışmalarda bu iki kavram arasında ilişki tespit edilmiş olsa da, anlam olarak birbirinin aynı olmadıkları belirtilmiştir. Bu bakımdan amaç; ulaşılmaya çalışılan bir sonuç, anlam ise yorum ve deneyimin etkisi altında olan olayların ortaya çıkış şeklinde saklıdır. Yani amaç, yaşamın anlamını keşfetmede bir basamaktır (Göka, 2013). Emmons (2003) bireysel amaçların yaşamı anlamlı ve yaşamaya değer hale getirme konusunda mühim bir unsur olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda yaşamın amacı ile yaşamın anlamı kavramları birbirinin yerine kullanılamasa da yaşamdaki amaçların hayatı anlamlandırmada önemli bir rolü vardır.

Viktor E. Frankl İnsan Anlam Arayışı isimli yazdığı kitapta, içerisinde bulunduğu Nazi kamplarının yaşantısından örnekler vererek yaşam amacının önemine değinmiştir (Frankl, 2014). “Yaşamak için bir nedeni olan, neredeyse her nasıl’a dayanabilir ” Nietzsche (Percy, 2009:15).

W. Shakespeare’in dediği gibi bütün dünya sahnedir ve bütün erkekler ve kadınlar sadece birer oyuncu; girerler ve çıkarlar, bir kişi birçok rolü birden oynar. Bu oyun insanın yedi çağıdır. Frankl’a göre, yaşam acı ve tatlı olayları içerisinde barındıran bir süreçtir. Shakespeare’in de dediği gibi dünyayı bir tiyatro sahnesi gibi kabul edersek insanlardan, Frankl’ın bahsettiği acı ve tatlı olayları rolleri gereği en iyi şekilde oynamaları beklenir. Her tiyatro eserinin seyirciye hissettirmek istediği bir anlam başka bir deyişle bir mesaj ve sonunda beğenilmek ve takdir edilmek gibi bir amacı varsa, insanın da öncelikle yaşamını sürdürebilmek, sonrasında yaşamda doyuma ulaşmak, motive olmak, hayatını gözden geçirdiğinde kendini alkışlamak ve takdir edebilmek için bir anlama ihtiyacı vardır. İnsanlar bu anlamı kendi kendilerine bulmalı ve buldukları anlamın mesuliyeti ile yaşamlarını sürdürmelidir. Birey bu yolda başarı sağladığında kendi gelişimine de katkıda bulunacaktır. Frankl’a göre mutluluk ve başarı amaç olarak koyulmaması gereken kavramlardır. Amaç hedef haline dönüştüğünde kaybetme ihtimalide artar (Frankl, 2014:9-14).

### **2.2.1.1. Hayatın Anlamı ve Spor**

Sporun tarihi geçmişi üzerine araştırmalar yapan Hans Huber insanın, önüne kapasitesini zorlayacak, harekete geçirecek bir hedef koyduğunu ve böylelikle kendisine yapay bir stres durumu yarattığını ve bu durumun bireyin hayatı anlamlandırma şeklini etkilediğini ifade etmiştir. Bununla birlikte sporun insanda yarattığı duygu durum değişiklikleri, yaşamını anlamlı hale getirmesine yardımcı olabilmektedir (akt: Frankl, 2019).

Adler (2017) hayata verdiği anlama uygun olarak bir etkinlik yapmayı arzulayan ve tüm enerjisini bu amaca yönelten bireyin, gerçekleştireceği aktivite için fiziksel ve ruhsal açıdan en iyi durumda olacağını ifade etmiştir. Bu görüşe spor çatısı altında bakacak olursak, bir sporcunun kazanmayı amaçladığı ve gerekli çalışmalarını yaptığı müsabaka için hazır olduğuna inanması, sporcunun psikolojik açıdan daha sağlıklı olmasına ve hayatını daha anlamlı hale getirmesine destek olabilmektedir. Bu sebepten sporun insanın fizyolojik ve psikolojik açıdan sağlıklı olmasına gösterdiği etkiler aynı zamanda, insanın yaşamını daha anlamlı hale getirmesinde de önemli bir araç olarak düşünülebilir (Kara, 2020).

### **2.2.2. Amaç Kavramı**

Amaç kavramına dair yapılan tanımlamalara bakılarak hayatın içerisinde bir amaca sahip olmak stres, depresyon ve diğer psikolojik sorunların üstesinden gelmeye yardımcı olurken aynı zamanda doyum ve mutluluğu da artırabileceği görülmektedir (Kim ve ark., 2014; Freedlve, 2019). Güncel araştırmalar, insanların hayat amacını geliştirmeyi hedefleyen müdahalelerin, bilhassa erken yaşlarda, okullarda müfredatın bir parçası olarak gösterilirse daha etkili olabileceğini tespit etmiştir (Morisano ve ark., 2010; Bundick, 2011; Schippers ve ark., 2015).

Konuyla ilgili Literatür araştırması yapıldığında insanların kendi hedef, amaç ve anlam verme değerlerini kurgulayabildiklerinde daha başarılı bir yaşam süreci geçireceği sonucuna ulaşılmaktadır. Bu demek oluyor ki insanlar kendi hedeflerini kendileri düzenlemediyse, temel değerleri ve tutkularıyla temaslarını kaybedebilirler. Belli bir evreden sonra ise başkasının hayatını yaşıyormuş gibi hissedebilirler. (Seto ve Schlegel, 2018).Hayatta bir amaca sahip olmak hem zihinsel hem de fiziksel yararlar sağlamaktadır (Wilson ve ark., 2019). Ayrıca iyileştirilmiş akademik performans üzerinde de oldukça etkili bulunmuştur (Morisano ve ark., 2010; Schippers ve ark., 2015, 2019; Travers ve ark., 2015; Schippers, 2017; Locke ve Schippers,



2018). Genel anlamda insanın bir amacı varsa güne başladığında o amaca ulaşmak için hareket eder ve gününü şekillendirir. Güne başladığında bir amacı yoksa yalnızca sevdiği etkinlikleri yapar. Gününü bu şekilde geçirdiğinde de zamanını ve enerjisini doğru bir şekilde kullanmadığını hisseder. Hayatta bir amacı olan insan zorluklarla mücadele etme ve ortaya çıkan sorunlara çözüme kavuşturma yönünden daha başarılıdır ve hayata daha sıkı bağlanır (Göka, 2019: 133).

Bireysel psikoloji insan ruhundaki hadiselerin tümünü amaçlarla ilişkili bir şekilde ele almaktadır. Adler'in bireysel psikoloji yaklaşımında, insanın düşünebilmek, hissedebilmek, bir istekte bulunabilmek, rüya görebilmek ve bunların tamamını bir amaca yönelik olarak yapmak bireyin ruhsal yaşamı için çok değerlidir. Adler'e göre, insanın ruhsal yaşamında bir hareketlenme gerçekleşebilmesi için amaçların olması gerekmektedir çünkü insanın amaçlarını ancak eylemlerinden kestirmek mümkündür (Yüksel, 2013, 48). İnsan, bireysel ve toplumsal doğası gereği özüne has farklı hayat amaçları edinebilir. Bu amaçların hünelerlerini kullanma, üretken olma, liderlik yapma, serüven yaşama, mesleki başarı elde etme ya da başkalarına yardım etme gibi farklı amaçlar şeklinde değişebilir olması, hem bireyin doğasından hem de sahip olduğu toplumsal ve kültürel pozisyondan kaynaklanmaktadır (Kansu ve Hızlı Sayar, 2018, 84). Hayat boyu kişisel gelişime verilen önem, bireyin yaşamının ilerleyen zamanlarında üretken olma, yaratıcı olma ya da duygusal bütünlüğe sahip olma gibi çeşitli hedeflerine vurgu yaparak farklı yaşam amaçlarının psikolojik açıdan iyi olmayı desteklediği savunulmaktadır (Girgin, 2018, 31).

Amaç, insanların hayatlarını organize eden ve harekete geçiren, davranışlarını yöneten ve hedeflerine anlam veren bir unsurdur. Hayatın amacı birey için bir pusula işlevi görmektedir ve bu nedenle, hayatın amacına uygun yaşamak, amaç arayışı ve hedefe ulaşma mücadelesi insanın yaşamı için bir anlam kaynağıdır. Bu amaçlara erişmenin zor ya da kolay; küçük ya da büyük olması fark etmeksizin aslında tek bir amaç vardır, o da hayatın amacına ulaşmayı hedeflemektir (Atasaz, 2018, 20). Hayat amacı konusunda farkındalığı düşük olan bireyler, hayatta anlam algısının yetersiz olması, kısıtlı amaç ve hedeflere sahip olma, yaşamına anlam veren bakış açısı veya inançlara sahip olmama gibi özelliklere sahiptir (Ryff ve Singer, 1996, 17 ).

İnsanların amaçlarının olması ve bu amacı yaşatmak için çabalamaları aslında hayatlarını sürdürmelerinin bir sebebidir. Amaçların olması hayattır; fakat amaçların içeriği kişiyi bir amaca bağlanmasından daha çok mutlu etmektedir. Jung, insanın hayatı boyunca belirlediği amaçlar için yaşadığını ve en büyük amacının da benliğini

keşfetmek olduğunu savunur (Sezer, 2012). Hayatı yönlendirmede amaç ve hedeflerin önemli işlevini kavrayan insanlar hayatın anlamı konusunda da olumlu bir bakış açısı kazanmış olurlar (Ryff, 1989, akt; Girgin, 2018, 23).

#### **2.2.2.1. Hayatın Amacı ve Spor**

Sporun insanları amaca yönelik planlı, programlı, sistemli ve stratejik düşünmeye sevk ettiği bilinmektedir. Yapılan araştırmalar sonucunda sporun, bireylerin davranışlarını pozitif yönde etkileyebilecek aktif bir yaşantı oluşturmada önemli bir konu olduğu tespit edilmiştir (Sarı ve Deryahanoğlu, 2019). Bilhassa küçük yaşlardan başlayarak spor içerisinde olan bireyler hedef belirlemede daha başarılı bulunmuşlardır. İnsanlar spor etkinlikleri ile birlikte manevi yalnızlığın doğuracağı etkileri ve hayata dair olan amaçsızlık hissini önleyebilirler (Ünlü, 1995; Küçük ve Koç, 2015)

### **3. YÖNTEM**

Araştırmada ölçeklerin uygulanabilmesi ve verilerin toplanabilmesi için Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan 29/04/2022 tarih ve 2022/309 sayılı kararı ile onay alınmıştır.

#### **3.1. Evren ve Örneklem**

Araştırmada, mevcut durumu tespit etmeyi amaçladığı için betimsel nitelik taşıyan tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır (Karasar, 1999).

Araştırmanın evreni, Türkiye Cumhuriyetinde yaşayan yetişkin bireylerden oluşmaktadır,örneklem grubu ise Türkiye Cumhuriyetinde yaşayan yetişkin bireyler arasından tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilmiş 320 yetişkin bireyden oluşmaktadır.

#### **3.2. Verilerin Toplanması**

Veri toplama aracı olarak, araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ile geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Doğan (2015) tarafından yapılmış “Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği” ile geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Aydın ve ark. (2015) tarafından yapılmış “Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği” kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda, araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet, medeni durum, daha önce psikolojik destek alıp almadığı, kronik hastalık durumu, koronovirüs hastalık durumu, yaş, uyku durumu, öğrenim düzeyi, fiziksel görünüş, sigara içme durumu, gelir düzeyi, spor yapma durumu, egzersiz yapma sıklıkları, meslek durumunu içeren sorular yer almaktadır.

##### **3.2.1. Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği**

Doğan (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlaması gerçekleştirilen ölçek 5'li likert tipinde olup, toplam 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte, 2,4. ve 6. maddeler ters maddelerdir.

##### **3.2.2. Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği**

Aydın ve ark. (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlaması gerçekleştirilen ölçek 5'li likert (1= kesinlikle katılmıyorum-5 =kesinlikle katılıyorum) tipinde olup, toplam 17 maddeden oluşmaktadır. Ölçek iki alt boyuttan (Hayatın anlam ve amacı ile hayatın

anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu) oluşmakta olup, hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu alt boyutu (4.,8., 10., 13., 14. ve 16. Maddeler) ters maddelerdir.

### 3.3. İstatistiksel Analiz

Araştırmada Türkiye Cumhuriyetinde yaşayan yetişkinlerin ölçek maddelerine verdiği cevapların iç tutarlılığını kontrol etmek amacı ile güvenilirlik katsayıları (cronbachalpha) hesaplanmıştır (Tablo 1).

Tablo 3.1. Katılımcıların ölçek maddelerine verdikleri cevaplara ait iç tutarlılık katsayıları

Ölçek	İç Tutarlılık Katsayısı	Değerlendirme
<i>Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği</i>	0,730	Orta Düzeyde Güvenilir
<i>Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği</i>	0,886	Yüksek Düzeyde Güvenilir
<i>Hayatın Anlam ve Amacı</i>	0,881	Yüksek Düzeyde Güvenilir
<i>Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç yoksunluğu</i>	0,863	Yüksek Düzeyde Güvenilir

Verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde ilk olarak normallik varsayımı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testi ile incelenmiştir ( $P>0,05$ ). Çalışmada, ölçek toplam puanlarının cinsiyet, medeni durum, daha önce psikolojik destek alıp almadığı vb göre farklılık gösterip göstermediği Student t test, yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi vb göre farklılık gösterip göstermediği ise Tek Yönlü Varyans Analizi ve Tukey çoklu karşılaştırma testi ile belirlenmiştir. Yetişkin bireylerin psikolojik durumlarının hayatın anlam ve amacı üzerindeki etkisini inceleme amacıyla ise regresyon analizinden yararlanılmıştır. Tüm istatistiksel hesaplamalarda SPSS 22.0 V. istatistik paket programı kullanılmıştır. Araştırma bulguları, n(%), ortalama, standart sapma değerleri olarak verilmiş olup, bulgular  $p<0,05$  düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir.

## 4. BULGULAR

Türkiye Cumhuriyetinde yaşayan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan yetişkinlerin demografik özelliklerine göre dağılımları Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Cinsiyet	n	%	Medeni Durum	n	%
Erkek	164	51,3	Bekar	178	55,6
Kadın	156	48,8	Evli	142	44,4
Toplam	320	100,0	Toplam	320	100,0

  

Yaş	n	%	BKİ sınıflandırması	n	%
18-25	113	35,3	Normal	180	56,3
26-35	120	37,5	Hafif Şişman	110	34,4
36 ve üzeri	87	27,2	Şişman	30	9,4
Toplam	320	100,0	Toplam	320	100,0

  

Sigara İçme Durumu	n	%	Uyku Durumu	n	%
Kullanmıyor	170	53,1	Düzenli	127	39,7
Ara sıra	52	16,3	Bazen olumsuz	117	36,6
Devamlı	98	30,6	Düzensiz	76	23,8
Toplam	320	100,0	Toplam	320	100,0

  

Gelir Düzeyi	n	%	Öğrenim Düzeyi	n	%
3500 TL altı	99	30,9	Lise ve altı	72	22,5
3501-6000 TL	71	22,1	Üniversite öğrencisi	77	24,1
6001-9000 TL	80	25,0	Üniversite mezunu ve	171	53,4
9001 ve üzeri	70	21,8	Toplam	320	100,0
Toplam	320	100,0			

  

Psikolojik Destek Alma	n	%	Spor Yapma Durumu	n	%
Evet	63	19,7	Sağlık	113	35,3
Hayır	257	80,3	Yapmıyor	125	39,1
Toplam	320	100,0	Amatör	67	20,9
			Profesyonel veya milli	15	4,7
			Toplam	320	100,0

  

Koronavirüs Geçirme	n	%	Kronik Hastalık Durumu	n	%
Evet	138	43,1	Evet	46	14,4
Hayır	182	56,9	Hayır	274	85,6
Toplam	320	100,0			

			Toplam	320	100,0
Egzersiz Yapma Sıklığı	n	%			
Yapmıyor	145	45,3	Meslek	n	%
Hafta da 1-2	70	21,9	Çalışmıyor	87	27,2
Haftada 3-4	70	21,9	İşçi	33	10,3
Hafta da 5 ve üzeri	35	10,9	Memur	61	19,1
Toplam	320	100,0	Serbest Meslek	28	8,8
			Diğer	111	34,7
			Toplam	320	100,0

Araştırmaya gönüllü olarak katılan bireylerin %51,3 Erkek, %48,8'i Kadın, %55,6 Bekar, %37,5 26-35 yaş aralığında, %56,3 BKİ sınıflandırması normal, %53,1 Sigara kullanmayan, %39,7 uyku durumu düzenli olan, %53,4 Üniversite mezunu, %30,9 gelir düzeyi 3500tl altı, %39,1 spor yapmayan, %80,3 psikolojik destek almayan, %85,6 kronik hastalığı olmayan, %56,9 korona virüs hastalığı geçirmemiş, %34,7 meslek sınıflandırmasında diğer grubunda, %45,3 egzersiz yapmayan yetişkinlerden oluşmaktadır (Tablo 4.1).

Tablo 4.2. Yaş Durumuna Göre Katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlık ile Hayatın Anlam ve Amacı Düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Yaş (yıl)	n	Ortalama	SS	P-değeri
<i>Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği</i>	18-25	113	19,25	4,76	0,083
	26-35	120	20,41	3,63	
	36 ve üzeri	87	19,69	3,33	
<i>Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği</i>	18-25	113	61,88 b	11,06	0,017
	26-35	120	64,78 ab	9,27	
	36 ve üzeri	87	65,78 a	10,29	
<i>Hayatın Anlam ve Amacı</i>	18-25	113	42,56	7,51	0,629
	26-35	120	43,32	6,15	
	36 ve üzeri	87	43,40	7,68	
<i>Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç yoksunluğu</i>	18-25	113	19,32 b	5,82	<0,001
	26-35	120	21,46 a	4,97	
	36 ve üzeri	87	22,38 a	4,27	

Bu çalışmada katılımcıların yaş dağılımına göre Kısa Psikolojik Sağlık toplam puanları (P=0,083) ve Hayatın Anlam ve Amacı alt boyut toplam puanları (0,629) arasında anlamlı bir farklılık tespit edilemez iken, Hayatın Anlam ve Amacı ölçek toplam puanı ve Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç yoksunluğu alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir (P<0,05). Çalışmada 36 yaş ve üzeri bireylerin 18-25 yaş aralığındaki katılımcılara göre Hayatın Anlam ve Amacı ölçek toplam puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (P=0,017; Tablo 4.2). Hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu alt boyutunda 26-35 yaş grubu ve 36 yaş ve üzeri gurubunun puanları 18-25 yaş grubundan anlamlı şekilde yüksektir (p<0,001).

Tablo 4.3. Cinsiyete Göre Katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlık ile Hayatın Anlam ve Amacı Düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	Ortalama	SS	P-değeri
<i>Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği</i>	Erkek	164	20,24	3,90	0,044
	Kadın	156	19,34	4,09	
<i>Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği</i>	Erkek	164	64,16	10,49	0,804
	Kadın	156	63,88	10,15	
<i>Hayatın Anlam ve Amacı</i>	Erkek	164	42,95	7,65	0,754
	Kadın	156	43,20	6,43	
<i>Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç yoksunluğu</i>	Erkek	164	21,21	5,25	0,364
	Kadın	156	20,68	5,26	

Yapılan araştırmada katılımcıların cinsiyet değişkenine göre Kısa Psikolojik Sağlık toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilirken ( $P < 0,05$ ), Hayatın Anlam ve Amacı ölçek toplam puanı ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir ( $P > 0,05$ ; Tablo 4.3). Çalışmada erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre Kısa Psikolojik Sağlık ölçek toplam puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir ( $P = 0,044$ ).

Tablo 4.4. Medeni Duruma Göre Katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlık ile Hayatın Anlam ve Amacı Düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Medeni Durum	n	Ortalama	SS	P-değeri
<i>Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği</i>	Bekar	178	19,60	4,27	0,301
	Evli	142	20,06	3,66	
<i>Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği</i>	Bekar	178	62,46	10,60	0,002
	Evli	142	65,99	9,61	
<i>Hayatın Anlam ve Amacı</i>	Bekar	178	42,63	6,98	0,210
	Evli	142	43,63	7,18	
<i>Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç yoksunluğu</i>	Bekar	178	19,83	5,60	<0,001
	Evli	142	22,37	4,41	

Yapılan araştırmada katılımcıların medeni durumuna göre Kısa Psikolojik Sağlık toplam puanları ile hayatın anlamı ve amacı alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilemez iken ( $P > 0,05$ ), Hayatın Anlam ve Amacı ölçek toplam puanı ve Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç yoksunluğu alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir ( $P < 0,05$ ; Tablo 4.4). Çalışmada evli bireyleri bekarlara göre Hayatın Anlam ve Amacı ölçek toplam puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir ( $P = 0,002$ ).

Tablo 4.5. BKİ Sınıflandırmasına Göre Katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlık ile Hayatın Anlam ve Amacı Düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	BKİ Sınıflandırma	n	Ortalama	SS	P-değeri
<i>Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği</i>	Normal	180	19,67	4,15	0,504
	Hafif Şişman	110	19,80	3,98	
	Şişman	30	20,60	3,19	
<i>Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği</i>	Normal	180	63,15	10,44	0,224
	Hafif Şişman	110	65,24	8,97	
	Şişman	30	64,83	13,51	
<i>Hayatın Anlam ve Amacı</i>	Normal	180	42,77	7,17	0,568
	Hafif Şişman	110	43,65	5,50	
	Şişman	30	42,77	10,80	
<i>Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç yoksunluğu</i>	Normal	180	20,38	5,52	0,084
	Hafif Şişman	110	21,58	4,78	
	Şişman	30	22,07	5,00	

Yapılan araştırmada katılımcıların BKİ sınıflandırma durumuna göre Kısa Psikolojik Sağlık ve Hayatın Anlam ve Amacı ölçek toplam puanı ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir ( $P>0,05$ ; Tablo 4.5).

Tablo 4.6. Gelir Dağılımına Göre Katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlık ile Hayatın Anlam ve Amacı Düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Gelir Dağılımı (TL)	n	Ortalama	SS	P-değeri
<i>Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği</i>	3500 ve altı	99	19,34	4,49	0,316
	3501-6000 arası	71	19,99	4,22	
	6001-9000 arası	80	19,63	3,74	
	9001 ve üzeri	70	20,47	3,31	
<i>Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği</i>	3500 ve altı	99	61,05 b	10,83	0,005
	3501-6000 arası	71	65,70 a	9,93	
	6001-9000 arası	80	64,53 ab	10,51	
	9001 ve üzeri	70	65,96 a	8,88	
<i>Hayatın Anlam ve Amacı</i>	3500 ve altı	99	41,11 b	7,99	0,008
	3501-6000 arası	71	44,54 a	6,11	
	6001-9000 arası	80	43,64 ab	6,60	
	9001 ve üzeri	70	43,71 ab	6,65	
<i>Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç yoksunluğu</i>	3500 ve altı	99	19,94 b	5,28	0,044
	3501-6000 arası	71	21,17 ab	5,17	
	6001-9000 arası	80	20,89 ab	5,28	
	9001 ve üzeri	70	22,24 a	5,07	

Yapılan araştırmada katılımcıların gelir dağılımına göre Kısa Psikolojik Sağlık toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilemez iken ( $P>0,05$ ), Hayatın Anlam ve Amacı ölçek toplam puanı ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir ( $P<0,05$ ). Çalışmada gelir düzeyi 3500 TL ve altı olan bireylerin Hayatın Anlam ve Amacı ölçek ve alt boyut ölçek toplam puanlarının diğerlerine göre düşük olduğu belirlenmiştir (Tablo 4.6).



Tablo 4.7. Mesleklerine Göre Katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlık ile Hayatın Anlam ve Amacı Düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Mesleklerine göre	n	Ortalama	SS	P- değeri
<i>Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği</i>	Çalışmıyor	87	19,69	4,30	0,073
	İşçi	33	18,88	4,12	
	Memur	61	21,03	4,06	
	Serbest Meslek	28	19,11	3,38	
	Diğer	111	19,67	3,77	
<i>Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği</i>	Çalışmıyor	87	63,32	10,50	0,787
	İşçi	33	63,12	9,74	
	Memur	61	65,28	10,46	
	Serbest Meslek	28	64,82	9,01	
	Diğer	111	63,95	10,64	
<i>Hayatın Anlam ve Amacı</i>	Çalışmıyor	87	42,82	7,67	0,836
	İşçi	33	43,09	4,91	
	Memur	61	44,02	7,10	
	Serbest Meslek	28	42,50	7,03	
	Diğer	111	42,89	7,20	
<i>Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç yoksunluğu</i>	Çalışmıyor	87	20,51	5,14	0,435
	İşçi	33	20,03	5,74	
	Memur	61	21,26	5,95	
	Serbest Meslek	28	22,32	4,07	
	Diğer	111	21,06	5,05	

Yapılan araştırmada katılımcıların Mesleklerine göre Kısa Psikolojik Sağlık ile Hayatın Anlam ve Amacı ölçek toplam puanı ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık belirlenememiştir ( $P>0,05$ ; Tablo 4.6).

Tablo 4.8. Eğitim Durumuna Göre Katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlık ile Hayatın Anlam ve Amacı Düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	n	Ortalama	SS	P- değeri
<i>Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği</i>	Lise ve altı	72	19,57	4,13	0,823
	Üniversite öğrencisi	77	19,77	4,16	
	Üniversite mezunu ve üstü	171	19,92	3,91	
<i>Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği</i>	Lise ve altı	72	62,38ab	11,71	0,011
	Üniversite öğrencisi	77	61,99b	11,31	
	Üniversite mezunu ve üstü	171	65,64a	8,90	
<i>Hayatın Anlam ve Amacı</i>	Lise ve altı	72	41,74b	8,70	0,005
	Üniversite öğrencisi	77	41,68b	8,84	
	Üniversite mezunu ve üstü	171	44,26a	4,93	
	Lise ve altı	72	20,64	5,24	0,287

<i>Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç yoksunluğu</i>	Üniversite öğrencisi	77	20,31	5,39
	Üniversite mezunu ve üstü	171	21,37	5,19

Yapılan araştırmada katılımcıların Eğitim durumuna göre Kısa Psikolojik Sağlık toplam puanları ve Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç Yoksunluğu alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilemez iken ( $P>0,05$ ), Hayatın Anlam ve Amacı ölçek toplam puanı ve Hayatın Anlam ve Amacı alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir ( $P<0,05$ ). Bu çalışmada üniversite mezunu ve üstü eğitim düzeyine sahip olan bireylerin Hayatın Anlam ve Amacı toplam ölçek puanları ve Hayatın Anlam ve Amacı alt boyut ölçek toplam puanlarının diğerlerine göre yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 4.6).

Tablo 4.9. Katılımcıların Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Kısa Psikolojik Sağlık ile Hayatın Anlam ve Amacı Düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Psikolojik Destek Alma Durumu	n	Ortalama	SS	P-değeri
<i>Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği</i>	Evet	63	18.83	4.37	0,031
	Hayır	257	20.04	3.89	
<i>Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği</i>	Evet	63	63.73	9.96	0,800
	Hayır	257	64.10	10.41	
<i>Hayatın Anlam ve Amacı</i>	Evet	63	42.79	6.56	0,728
	Hayır	257	43.14	7.20	
<i>Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç yoksunluğu</i>	Evet	63	20.94	5.22	0,978
	Hayır	257	20.96	5.27	

Yapılan araştırmada katılımcıların psikolojik destek alma durumuna göre Kısa Psikolojik Sağlık ölçeği toplam puanında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Destek almayan öğrencilerin toplam puanları daha yüksek çıkmıştır. Hayatın Anlam ve Amacı ölçek toplam puanı ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir ( $P>0,05$ ; Tablo 4.9).

Tablo 4.10. Katılımcıların Kronik Rahatsızlık Olma Durumuna Göre Kısa Psikolojik Sağlık ile Hayatın Anlam ve Amacı Düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Kronik Rahatsızlık	n	Ortalama	SS	P-değeri
<i>Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği</i>	Evet	46	18.24	3.21	0,004
	Hayır	274	20.07	4.08	
<i>Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği</i>	Evet	46	60.67	12.23	0,017
	Hayır	274	64.59	9.87	
<i>Hayatın Anlam ve Amacı</i>	Evet	46	40.80	9.12	0,019
	Hayır	274	43.45	6.61	
<i>Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç yoksunluğu</i>	Evet	46	19.87	5.30	0,131
	Hayır	274	21.14	5.23	

Bu çalışmada katılımcıların kronik rahatsızlık durumuna göre Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği toplam puanında, Hayatın Anlam ve Amacı toplam puanında ve Hayatın Anlam ve Amacı alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ). Kronik rahatsızlığı olmadığını belirten katılımcıların ortalamalarının anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmektedir. Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç Yoksunluğu alt boyutunda ise anlamlı bir sonuç elde edilememiştir ( $p > 0,05$ ).

Tablo 4.11. Katılımcıların Koronavirüs Geçirme Durumuna Göre Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ile Hayatın Anlam ve Amacı Düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Koronavirüs Geçirme Durumu	n	Ortalama	SS	P-değeri
<i>Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği</i>	Evet	138	19.72	3.89	0,740
	Hayır	182	19.87	4.11	
<i>Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği</i>	Evet	138	64.75	9.67	0,276
	Hayır	182	63.48	10.76	
<i>Hayatın Anlam ve Amacı</i>	Evet	138	43.28	6.54	0,643
	Hayır	182	42.91	7.46	
Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç yoksunluğu	Evet	138	21.46	5.00	0,130
	Hayır	182	20.57	5.42	

Yapılan araştırmada katılımcıların Koronavirüs Geçirme Durumuna göre Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ve Hayatın Anlam ve Amacı ölçek toplam puanı ile Hayatın Anlam ve Amacı alt boyut toplam puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $P < 0,05$ ; Tablo 4.11). Hayatın Anlam ve Amacı Toplam ölçek puanlarında ve Hayatın Anlam ve Amacı alt boyut toplam puanlarında da anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p > 0,05$ ).

Tablo 4.12. Spor Yapma Durumuna Göre Katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ile Hayatın Anlam ve Amacı Düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Spor Yapma	n	Ortalama	SS	P-değeri
<i>Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği</i>	Sağlık	113	19.88b	3.76	0,013
	Yapmıyor	125	19.21b	3.75	
	Amatör	67	20.16b	4.81	
	Profesyonel milli veya	15	22.60a	2.80	
<i>Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği</i>	Sağlık	113	64.59	11.12	0,061
	Yapmıyor	125	62.63	8.88	
	Amatör	67	64.79	11.43	
	Profesyonel milli veya	15	67.93	8.89	
<i>Hayatın Anlam ve Amacı</i>	Sağlık	113	43.12	7.53	0,421
	Yapmıyor	125	42.50	5.22	
	Amatör	67	43.52	9.02	
	Profesyonel milli veya	15	45.47	7.15	
	Sağlık	113	21.47	5.51	0,133

	Yapmıyor	125	20.14	4.88
<i>Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç yoksunluğu</i>	Amatör	67	21.27	5.57
	Profesyonel veya milli	15	22.47	4.19

Yapılan araştırmada katılımcıların Spor Yapma Durumuna göre Hayatın Anlam ve Amacı ölçek toplam puanı ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ( $P>0,05$ ; Tablo 4.12). Kısa Psikolojik Sağlık ölçeği toplam puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilirken, Profesyonel veya milli olarak spor yapan bireylerin diğerlerine göre yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ).

Tablo 4.13. Egzersiz Yapma Durumuna Göre Katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlık ile Hayatın Anlam ve Amacı Düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Egzersiz Yapma	n	Ortalama	SS	P-değeri
<i>Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği</i>	Yapmıyor	145	19.24	3.76	0,113
	Hafta da 1-2	70	20.21	3.97	
	Haftada 3-4	70	20.54	4.41	
	Hafta da 5 ve üzeri	35	19.83	4.13	
<i>Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği</i>	Yapmıyor	145	62.79b	9.65	0,001
	Hafta da 1-2	70	65.93a	9.58	
	Haftada 3-4	70	66.83a	10.29	
	Hafta da 5 ve üzeri	35	59.71b	12.35	
<i>Hayatın Anlam ve Amacı</i>	Yapmıyor	145	42.44ab	6.51	<0,001
	Hafta da 1-2	70	44.41a	6.28	
	Haftada 3-4	70	44.89a	6.32	
	Hafta da 5 ve üzeri	35	39.37b	10.11	
<i>Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç yoksunluğu</i>	Yapmıyor	145	20.35	5.19	0,129
	Hafta da 1-2	70	21.51	5.31	
	Haftada 3-4	70	21.94	5.32	
	Hafta da 5 ve üzeri	35	20.34	5.09	

Yapılan araştırmada katılımcıların Egzersiz Yapma Durumuna göre Kısa Psikolojik Sağlık ve Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç Yoksunluğu ölçek toplam puanı ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir ( $P>0,05$ ). Hayatın Anlam ve Amacı ölçeği toplam puanı ve Hayatın Anlam ve Amacı alt boyut toplam puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Haftada 1-2 veya 3-4 defa egzersiz yapan bireylerin, hiç egzersiz yapmayan veya haftada 5 ve üzeri egzersiz yapan bireylere göre puan ortalamalarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.14. Sigara İçme Durumuna Göre Katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlık ile Hayatın Anlam ve Amacı Düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Sigara Durumu	İçme n	Ortalama	SS	P-değeri
<i>Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği</i>	Kullanmıyor	170	19.79	3.89	0,969
	Ara sıra	52	19.71	3.77	
	Devamlı kullanıyor	98	19.88	4.37	
<i>Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği</i>	Kullanmıyor	170	64.26	10.53	0,796
	Ara sıra	52	64.35	8.49	
	Devamlı kullanıyor	98	63.44	10.86	
<i>Hayatın Anlam ve Amacı</i>	Kullanmıyor	170	43.03	7.25	0,683
	Ara sıra	52	43.81	5.26	
	Devamlı kullanıyor	98	42.76	7.62	
<i>Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç yoksunluğu</i>	Kullanmıyor	170	21.24	5.28	0,587
	Ara sıra	52	20.54	4.85	
	Devamlı kullanıyor	98	20.68	5.44	

Yapılan araştırmada katılımcıların Sigara İçme Durumu sınıflandırma durumuna göre Kısa Psikolojik Sağlık ve Hayatın Anlam ve Amacı ölçek toplam puanı ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir ( $P>0,05$ ; Tablo 4.5).

Tablo 4.15. Uyku Durumuna Göre Katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlık ile Hayatın Anlam ve Amacı Düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Uyku Durumu	n	Ortalama	SS	P-değeri
<i>Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği</i>	Düzenli	127	20.73a	3.91	0,003
	Bazen olumsuz	117	19.32b	4.00	
	Düzensiz	76	18.99b	3.95	
<i>Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği</i>	Düzenli	127	67.39a	10.25	<0,001
	Bazen olumsuz	117	62.07b	9.94	
	Düzensiz	76	61.41b	9.52	
<i>Hayatın Anlam ve Amacı</i>	Düzenli	127	44.15	7.37	0,077
	Bazen olumsuz	117	42.56	6.65	
	Düzensiz	76	42.07	7.05	
<i>Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç yoksunluğu</i>	Düzenli	127	23.24a	4.59	<0,001
	Bazen olumsuz	117	19.51b	4.98	
	Düzensiz	76	19.34b	5.37	

Yapılan araştırmada katılımcıların Uyku durumuna göre Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ve Hayatın Anlam ve Amacı ölçek toplam puanı ile Hayatın Anlam ve Amacı alt boyut toplam puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $P<0,05$ ; Uyku durumunun düzenli olduğunu belirten bireylerin toplam ölçek puanlarının ortalamaları diğerlerine göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Hayatın

Anlamsızlığı ve amaç Yoksunluğu alt boyut toplam ölçek puanında ise anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir( $p>0,05$ ).

Tablo 4.16. Kısa Psikolojik Sağlık ile Hayatın Anlam ve Amacı Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Korelasyon Analiz Sonuçları

		Psikolojik Sağlık Ölçeği Toplam	HA_toplam	HA_olumlu
	P			
HAA_toplam	r	0,399		
	p	<0,001		
HAA_olumlu	r	0,281	0,883	
	p	<0,001	<0,001	
HAA_olumsuz	r	0,405	0,774	0,386
	p	<0,001	<0,001	<0,001

HAA\_olumsuz: Hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu, HAA\_olumlu: Hayatın Anlam ve Amacı

Yapılan bu çalışmada, yetişkinlerin psikolojik sağlık düzeyleri ile hayatın anlam ve amacını sorgulama durumları arasındaki korelasyon sonuçları incelenmiştir. Korelasyon analizi sonuçlarına göre psikolojik sağlık ölçek puanları ile hayatın anlam ve amacı toplam puan ve alt boyut toplam puanları arasında pozitif zayıf düzey anlamlı bir ilişki görülmüştür.

Tablo 4.17. Yetişkin Bireylerin Psikolojik Durumlarının Hayatın Anlam ve Amacı Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi

Değişkenler	B	Std. Hata	R <sup>2</sup>	t	P
Sabit	43,717	2,669	0,399	16,379	p< .001
Psikolojik Sağlık	1,025	0,132		7,763	p< .001

Yapılan regresyon analizi, psikolojik sağlık boyutu ile hayatın anlam ve amacı boyutu arasında olumlu ve anlamlı bir regresyon modeli belirlenmiştir. Psikolojik sağlık, hayatın anlam ve amacı tutumlarında meydana gelen değişimin %39,9'unu ( $R^2=0,399$ ) açıklamaktadır. Buna göre psikolojik sağlık, hayatın anlam ve amacını olumlu ve anlamlı olarak etkilediği söylenebilir. Psikolojik sağlık tutumunda meydana gelecek 1 birimlik artış Hayatın anlam ve amacı boyutunda 1,025 birimlik bir artış olmasına sebep olacaktır. Çalışmada hesaplanan tahmini regresyon denklemi; ‘‘hayatın anlam ve amacı= 43,717+1,025\*(psikolojik sağlık)’’ şeklinde ifade edilmektedir.

## 5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın sonuçlarına bakıldığında; yaş durumuna göre, bireylerin psikolojik sağlamlıkları arasında herhangi bir fark tespit edilemediği görülmektedir. Yaşın psikolojik durumu etkilediği üzerine bazı çalışma sonuçlarına rastlansa da (Atik, 2013; Akgün, 2021; Öztürk, 2019), yapılan bu çalışmayı destekleyen nitelikte, yaş grupları arasında farklı sonuçlar elde edemeyen çalışmalarda alan yazında mevcuttur (Köse, 2022; Bağcı, 2022; Er, 2018; Karataş, 2016). Değişik yaş gruplarında olan bireylerin psikolojik durumları arasında bir farklılık görülememesinin sebepleri düşünüldüğünde ise aynı toplumsal yapı içerisinde yetişmeleri ve gelişimlerini devam ettirmelerinden dolayı, benzer kültüre ve kişilik yapılarına sahip bireyler olmalarından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Yaş durumuna göre incelenen bir başka boyut olan anlamsızlık ve amaç yoksunluğu boyutunda ise anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Elde edilen bu farklılıklar incelendiğinde 36 ve üzeri yaş grubunda olduğunu belirten bireylerin hayata bakış açıları ve hayatın anlamı üzerindeki düşüncelerinin alt yaş gruplarının üzerinde olduğu görülmektedir. Bu farklılıkların yaş ilerledikçe, olgunlaştıkça, aidiyet duygularının geliştiği, hayatın gerçek anlamını idrak etmede yaş almanın anlamlı bir sonuç elde etmede faydalı bir değişken olabileceği düşünülebilir. Bunun dışında yaş değişkeninin hayatın anlam ve amacı üzerinde fark yaratacak bir etkiye sahip olmadığını gösteren bazı bulgulara da rastlanmaktadır (Ünlü, 2021; Aksoy, 2019).

Yapılan araştırmanın bulgularına göre, yetişkinlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre değişkenlik gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde erkeklerin kadınlara göre psikolojik açıdan daha dayanıklı olduğu görülebilmektedir. Konu ile ilgili Literatür incelendiğinde erkeklerin kadınlardan psikolojik olarak yüksek puan ortalamasına sahip olduğu araştırma sonuçlarını destekleyen farklı bulgular görülebilmektedir (Hoşoğlu ve ark.,2018; Açıkgöz,2016; Erdoğan,2015; Demir,2018; Nar ve Tolan, 2022). Köse (2022) erkek ve kadın öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları arasında yapmış olduğu araştırmada, erkek öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadın öğretmenlerden yüksek olduğunu tespit etmiştir. Araştırma sonuçlarında erkeklerin kadınlara göre psikolojik sağlamlıklarının yüksek olmasının sebeplerinden biri toplumsal cinsiyet algısının ülkemizde yoğun bir şekilde hissedilmesi ve kadınların bundan psikolojik olarak olumsuz yönde etkilenmesi olabilir. Kadınlar gündelik yaşantılarında erkeklere

nazaran daha fazla baskı altında olabilirler. Bununla birlikte dişil enerjileri ve hormonal değişimleri sebebiyle daha duygusal ve kırılgan bir yapıya sahip oldukları için yaşadıkları olumsuz hayat şartlarından erkeklere nispeten daha fazla etkilenmeleri de bir diğer olasılık olarak dūřünülebilir. Bu alışma sonuçlarının aksine, konuyla ilgili literatür taraması yapıldığında cinsiyet değişkenine göre farklı bulgularında olduğu tespit edilmiştir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Oktan, 2008; Werner, 1989; Garmez, 1993; Gündüz-Algünerhan, R., 2017; Kocakaya, 2022; Marangoz ve ark., 2022; Bağcı, 2022). Diđer alışmalar incelendiğinde farklı sonuçlar elde edilme sebeplerinin örneklem gruplar olduğu dūřünülmektedir. Cinsiyet değişkenine göre incelenen hayatın anlam ve amacını sorgulama boyutunda ise erkek ve kadın bireyler arasında herhangi bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuca göre erkek ve kadın bireylerin hayatın anlam ve amacını sorgulama davranışlarında benzer özelliklere sahip oldukları ve bu konuda ayrışmadıkları görülmektedir. Bu kouyla ilgili yapılan Literatür taramasında bu çalışmayla benzer sonuçlar elde eden, cinsiyet değişkeninin hayatın anlam ve amacını sorgulama üzerine etkisi olmadığını gösteren çalışmalara rastlanmaktadır (Tanrıverdi ve Ulu, 2018; Acar Zorbaz, 2019; Asiloğulları, 2020).

Yapılan bu çalışmada medeni duruma göre katılımcıların psikolojik sağlıklı durumları ile hayatı sorgulama davranışları incelenmiştir. İnceleme sonuçlarına göre medeni durum değişkenine göre psikolojik sağlıklı durumu arasında herhangi bir fark tespit edilememiştir. Medeni durum değişkeninde evli ve bekar bireyler arasında fark tespit edilememesinin sebeplerinden bir tanesi, evli bireylerin evlilik süreçlerinin ne derece sağlıklı olduğunu belirleyici bir faktörün çalışmada bulunmaması olabilir. Medeni durum değişkeninin psikolojik sağlıklı düzeyi üzerinde bir farklılık yaratmamasının bir diğer sebebi ise Bekar olarak tespit edilen bireylerin evlilik öncesinde kurulan mutlu birliktelik içerisinde bulunması ve psikolojik olarak evli bireylere denk bir hayat yaşıyor olabilmelerinden kaynaklı olabileceği dūřünülmektedir. Literatür de medeni durumun psikolojik sağlıklı üzerine etkisi olmadığını tespit eden çalışmalar mevcuttur (Bağcı, 2022; Saruhan, 2019; Öztürk, 2019). Bu çalışmanın aksine Medeni durumun psikolojik sağlıklı üzerine anlamlı etkileri olduğunu tespit eden bazı çalışmalarda mevcuttur (Akgün, 2021; Karakaya, 2019). Yapılan bir diğer incelemede ise çalışmaya katılan bireylerin Medeni duruma göre hayatın anlam ve amacını sorgulama düzeyleri üzerinde bir araştırma yapılmıştır.



Bu araştırma sonuçlarına göre Evli olduğunu belirten bireylerin, bekar olduğunu belirten bireylere göre hayatın anlamı ve amacı kavramlarında daha yüksek puana sahip oldukları bulunmuştur. Bulunan bu sonuçlarla birlikte evlilik müessesinin hayatın belirli bir döneminde, sağlıklı ve doğru koşullar oluşturulduğunda, sevgi, aidiyet, bağlılık gibi kavramlarla bağdaştırılarak hayatın anlamını pozitif yönde etkileyen bir olgu olduğu düşünülebilir. Yalnızlık kavramının insan doğasına uygun olmadığını belirten sözleri destekler nitelikte olan, bekar bireylerin evlilere göre daha anlamsız bir hayat yaşadığıda söylenebilir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde, bu çalışmaya benzer olamayan, medeni durumun hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu düşüncelerine etkisi olmadığını gösteren çalışmalara rastlanmıştır (Aksoy, 2019).

Araştırma bulguları incelendiğinde, beden kitle indeksi sınıflandırmasına göre normal, hafif şişman ve şıman olduğunu bildiren bireylerin psikolojik sağlık ve hayatın anlam ve amacını sorgulama düzeyleri arasında herhangi bir farklılık tespit edilememiştir. Beden kitle indeksi değişkeninin psikolojik sağlık üzerinde etki sağlayamamasının temel sebebi çalışmaya katılan bireyler arasında beden kitle indeksi dağılımının üç kategori arasında orantılı olmadığından kaynaklandığı düşünülebilir. Aynı zamanda beden kitle indeksi değerlerine göre bireylerin hayatın anlam ve amacını sorgulama düzeylerindedeki bir fark olmamasının sebeplerinden bir tanesi, bireylerin beden değerleri ve değişimlerine hassasiyetle yaklaşmamaları ve konu üzerinde uzun vadeli planlar yapmamalarından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma bulgularına göre, yetişkin bireylerin gelir düzeyleri ile psikolojik durumları arasındaki ilişki incelendiğinde, gelir düzeylerinin bireylerin psikolojik durumu üzerinde herhangi bir farklılığa yol açmadığı tespit edilmiştir. Psikolojik durumun gelir dağılımı üzerinde bir etkisi olmadığını tespit eden farklı çalışmalarda mevcuttur (Bağcı, 2022). Aynı şekilde gelir dağılımına göre hayatın anlam ve amacını sorgulama düzeyleri arasında bir inceleme yapılmış ve bu incelemeler sonucunda hayatın anlam ve amacını sorgulama alt boyutlarının her ikisinde de anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir. Bu alt boyutlardan bir tanesi olan hayatın anlam ve amacı alt boyutu olumlu bir alt boyut olarak bilinen ve yüksek puanlamalara sahip olan yetişkinlerin hayatın anlam ve amacını sorgulamada daha nitelikli ve kabiliyetli olduğunu bize göstermekte olan bir alt boyuttur. Araştırma bulgularına göre, hayatın anlam ve amacı değerlerine yüksek oranda sahip olan gruplar, 9001 ve üzeri ile 3501-

6000 arası gelir düzeyine sahip olan gruplar bulunmuştur. Bu sonuçlarla birlikte ekonomik düzeyi belirtilen gruplar içerisinde yüksek grup olarak düşünülen grupların, alt ekonomik gruplarda bulunan bireylere göre daha anlamlı bir hayat yaşadıkları düşünülebilir. Bunun temel sebepleri barınma ve güvenlik ihtiyaçlarını tatmin edici bir şekilde sağlayabilecek bir ekonomik gelire sahip olan bireylerin, yaşam içerisinde daha sağlıklı duygulara sahip olması ve bununla birlikte hayatı daha anlamlı bir şekilde yaşayabileceği imkanları sağlaması olarak düşünülebilir. Anlamlı hayatın manevi bir değer olduğunu düşünerek, ekonomik gelir düzeyi ile bir ilişki kurduğumuzda maddiyatında maneviyatı destekleyen bir kavram olduğunu söylebiliriz. En alt ekonomik gelir düzeyinde bulunan bireylerin hayatın anlamı düzeyinde en alt ortalamaya sahip olmaları, bu düşünceyi destekler niteliktedir. Konuyla ilgili yapılan bir araştırmada ekonomik durumun hayatın anlam ve amacı üzerinde bir etkisi olmadığını gösteren bir çalışmada mevcuttur (Ünlü ve ark., 2021).

Yapılan bu araştırmada, katılımcıların mesleklerine göre psikolojik sağlık düzeyleri incelendiğinde, meslek değişkeninin psikolojik sağlık üzerinde herhangi bir farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir. Meslek değişkenleri çalışmıyor, işçi, memur, sebest meslek ve diğer seçeneklerinden oluşmaktadır. Bu incelemeler sonucunda meslek değişkeninin psikolojik sağlık üzerinde etkili bir sonuç oluşturamaması, sonraki çalışmalarda daha tanımlayıcı ve keskin gruplar oluşturulması ile meslek gruplarında psikolojik farklılıklar bulunmasında etkili bir yöntem olarak tercih edilebilir. Bir diğer araştırma bulgumuz ise yetişkinlerin mesleklerine göre hayatın anlam ve amacını sorgulama tavırlarının incelenmesi olarak belirlenmiş ve bu boyutta yetişkinlerin mesleklerine göre hayatı anlamlandırmada herhangi bir farklılık tespit edilememiştir. Mesleklere göre hayatı anlamlandırmada bir farklılık elde edilememesi sebeplerinden bir tanesi, rastgele örneklem modeli ile seçilen gruplardan kaynaklanıyor olabilir. Yapılabilecek daha detaylı çalışmalarda oluşturulan örneklem grupları ile meslek değişkeni ile hayatı sorgulama ve anlamlandırma düzeylerinde farklılıklar elde edilebilir.

Yapılan bu araştırmada, yetişkin bireylerin eğitim durumuna göre psikolojik düzeyleri incelenmiştir. Bu incelemeler sonucunda bireylerin eğitim düzeylerine göre psikolojik durumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Eğitim durumunun psikolojik sağlık üzerinde bir etkisinin olmamasının sebeplerinden bir tanesi içerisinde yaşanan sosyo-kültürel çevre olabilir. Bir diğer araştırmamızda ise

bireylerin eğitim durumlarına göre hayatın anlam ve amacını sorgulama davranışları incelenmiştir. Bu incelemeler sonucunda eğitim durumunun hayatın anlam ve amacını sorgulamada anlamlı bir değişken olduğu ortaya çıkmıştır. Eğitim durumu Üniversite mezunu olan ve daha üzeri eğitim programlarında eğitim görmüş bireylerin yalnızca lise ve altı ile halen üniversite öğrencisi olan bireylere göre hayatı daha anlamlı ve bir amaç edinerek yaşama konusunda daha yüksek ortalamaya sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu bulgular ile birlikte üniversite diplomasına sahip olan ve eğitimine üst programlarda devam eden bireylerin, hayata bakış açıları anlamlı ve olumludur denilebilir. Hayatın anlamını ve amacını sorgulama felsefi ve varoluşsal bir yaklaşım olarak düşünüldüğünde eğitim düzeyi ve kalitesinin artması bu konuda bilinçlenerek, öngörülerin artmasında sağlamaya yardımcı olabilir. Eğitimin ömür boyu sürdüğünü göz önünde bulundurarak, milli eğitim dışında hayatın insana kazandırdığı deneyimlerde faydalanarak hayatın anlam ve amacını sorgulama kabiliyetinin ömür boyu gelişerek devam edebileceğini gözönünde bulundurmak gerekir. Sonuç olarak eğitim durumunun hayatı anlamlandırmada ve amaç oluşturmada etkili bir yere sahip olduğu görülmektedir.

Bu çalışmada incelenilen bir diğer değişken, yetişkinlerin psikolojik destek alma durumuna göre psikolojik sağlık durumlarıdır. Bu incelemeler kapsamında, psikolojik destek almadığını ifade eden bireylerin, psikolojik destek aldığını ifade eden bireylere göre psikolojik durumlarının daha sağlıklı olduğu görülmektedir. Psikolojik destek aldığını ifade edenlerin oranı, destek almadığını ifade edenlere göre az olması sonucu etkileyen bir faktör olabilir. Çıkan sonuçlar üzerinden bakıldığında zaman, destek aldığını belirten bireylerin deneyimlerinin ne derece zor olduğunu, destek aldıktan sonra bu travmalarından ne oranda kurtulabildiklerini öngörebilmek fazlasıyla güçtür. Bu sebeple destek aldığını belirten bireylerin psikolojik durumlarının, destek almadığını belirten bireylere göre düşük oranda çıkması muhtemel olarak geçmiş dönemde psikolojik problemler yaşayan insanların destek almalarına rağmen halen bu problemlerden tam olarak kurtulamadıklarında bir göstergesi olabilir. Yaşanan psikolojik travmanın şiddetine, alınan psikolojik desteğin kalitesine ve süresine görede psikolojik durumda değişiklikler görülebilir. Bir diğer araştırma durumu ise psikolojik destek alma durumuna göre hayatın anlam ve amacını sorgulama boyutu arasında ki ilişkidir. Bu ilişkiye bakıldığında psikolojik destek alma durumuna göre hayatın anlam ve amacını sorgulama arasında herhangi anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir.

Psikolojik destek alma durumuna göre hayatın anlamını sorgulama arasında bir fark elde edilememesi sebebi, destek aldığı belirten grubun, farklı seviyelerde ve farklı kalitelerde destekler alması ve bu desteklerden ne kadarını hayata geçirebildiklerinin bilinmemesinden kaynaklanıyor olabilir.

Yapılan bu çalışmada, Katılımcıların kronik rahatsızlığı olup olmama durumuna göre psikolojik sağlamlık düzeyleri incelenmiş ve kronik hasta olduğunu belirten bireyler ile kronik hastalığı olmadığını belirten bireyler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılığın detayları incelendiğinde kronik hastalığı olmadığını belirten bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde yüksek oranda olduğu tespit edilmiştir. Kronik hastalığı olanların psikolojik sağlamlık düzeylerinin, kronik hastalığı olmayanlara göre daha düşük oranda olmasının risk altında bir hayat yaşamakla ilişkili olabileceği düşünülebilir. Aynı zamanda psikolojik durumu etkileyen bu faktörün düzenli ilaç kullanımı ve ilaçlara olan bağlılık, sürekli testlere ve kontrollere maruz kalmak gibi umutsuzluk duygularını tetikleyerek, psikolojik bir düşüşe sebep olacağı söylenebilir. Kronik hastalığı olmadığını belirtenlerin psikolojik sağlamlık oranının yüksek olması, sağlıklı ve zinde bir hayatın getirileri olarak görülebilir.

Bir diğer incelememizde ise kronik rahatsızlık durumuna göre hayatı anlamlandırma ve sorgulama boyutu arasında bir araştırma yapılmıştır. Bu araştırma sonucunda kronik rahatsızlık durumuna göre hayatın anlam ve amacını sorgulama boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılıkta kronik hastalığının olmadığını belirten bireylerin ortalaması, kronik hastalığı olduğunu belirten bireylere göre daha yüksek çıkmıştır. Kronik hastalığı olmadığını belirten bireylerin hayata anlam yükleme, umutlu olma ve üretme konusunda daha sağlıklı düşünebildiği söylenebilir. Tam tersi şekilde ise kronik hastalığı olduğunu belirten bireylerde ise bu düşünceler aksi şekilde seyredebilir.

Yapılan bu araştırmaya göre, Katılımcıların koronavirüs geçirme durumlarına göre psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerine yapılan incelemeler sonucunda, koronavirüs hastalığını geçirdiğini belirten bireyler ile koronavirüs hastalığına hiç yakalanmadığını belirten bireyler arasında psikolojik sağlamlık bakımından herhangi bir fark tespit edilememiştir. Elde edilen bu sonuçlara göre, hastalığın psikolojik durum üzerinde herhangi bir etkisinin olmamasının sebebi düşünülmüş ve bu sebeplerden bir tanesinin, çalışmaya katılan bireylerin koronavirüs hastalığı hakkında yeterli bilgi ve birikime sahip olmayabilecekleri düşünülmüştür. Bu çalışmada yapılan

bir diğer inceleme ise koronavirüs geçirme durumuna göre bireylerin hayatı anlamlandırma ve bir amaç sahibi olmaları üzerinde yürütülmüştür. Bu alışma üzerinde elde edilen bulgularda ise çalışmaya katılan bireyler arasında kronavirüs geçirdiğini belirten bireyler ile koronavirüs hastalığına yakalanmadığını belirten bireyler arasında, hayatı anlamlandırma ve bir amaca sahip olma düzeyleri arasında bir fark tespit edilememiştir. Bu değişken ile ilgili bir fark elde edilememe durumu göz önünde bulundurulduğunda, yapılan çalışmanın detaylandırabileceği ve tüm pandemi süreci ile ilişkilendirilerek bir örneklem grup oluşturma yoluna gidilebileceği dşnlmştir. Bu yol ile insanların pandemi sürecinde yaşadıkları tüm faktörler çalışma içerisine dahil edilebilir ve ayrıntılı bir gözlem yolu oluşturulabilir.

Yapılan bu çalışmada, katılımcıların spor yapma durumuna göre psikolojik düzeyleri incelenmiş ve spor yapma ile psikolojik sağamlık arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Spor yapma durumu dört farklı gruba ayrılmıştır ve psikolojik sağamlık düzeyleri bu şekilde llmştir. Bu lmler sonucunda çalışmaya katılan profesyonel veya milli olduğunu belirten bireylerin, sağlık için spor yapan, spor yapmayan ve amatör spor yapan bireylere göre psikolojik sağamlık puan ortalamalarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre profesyonel düzeyde ve milli takımlar düzeyinde spor yapan bireylerin psikolojik sağamlık düzeylerinde ortaya çıkan yüksek puan ortalamasının sebepleri dşnlmştir. Öncelikli olarak standartları diğer gruplara göre daha yüksek olan ortamlarda, antrenörler eşliğinde ve kaliteli programlar dahilinde spor yapan, gelişimlerini sürdüren bireylerin psikolojik sağamlık düzeylerinin bu sebeple yüksek ortalamaya sahip olduğu düşünülmektedir. Ayrıca profesyonel alanlarda sunulan mental desteklerin psikolojik sağlığı olumlu yönde etkileyebileceğide gözönünde bulundurulmalıdır. Bu çalışmada ele alınan bir diğer araştırma konusu ise çalışmaya katılan bireylerin spor yapma durumuna göre hayatı anlamlandırma ve bir amaca sahip olma düzeylerinin incelenmesi olmuştur. Bu incelemeler sonucunda elde edilen verilere bakıldığında, spor yapma durumunun hayatın anlamı ve amacını sorgulama üzerine bir fark yaratmadığı gözlemlenmiştir.

Yapılan bu çalışmada, egzersiz yapma durumu ile psikolojik sağamlık arasındaki ilişki incelenmiş ve bu inceleme sonucunda egzersiz yapma durumu ile psikolojik sağamlık arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Bu çalışmanın başka bir araştırma konusu ise egzersiz yapma durumuna göre hayatın anlam ve amacını sorgulama arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu inceleme

sonucuna göre ile egzersiz yapma durumu ile hayatın anlam ve amacını sorgulama arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Hayatın anlam ve amacını sorgulamada en yüksek ortalamaya sahip olan gruplar ise haftada 1-2 ve 3-4 defa egzersiz yaptığını belirten gruplar olmuştur. Yani haftada 1 ile 4 gün arası egzersiz yapılmasının hayatı sorgulama ve bir amaç edinme kabiliyetinde anlamlı bir gelişime sahip olduğu söylenebilir. Hayatın içerisinde bu tür planlı fiziksel faaliyetlere yer vermek ve gelişimini detaylı bir şekilde takip etmek hayatı anlamlandırma, kaliteli yaşama ayrıca bir gelişim süreci olduğu içinde anlamlandırma kavramları ile uyumaktadır. Bu sebeple hayatın anlam ve amacını sorgulama düzeyinde gelişmek isteyen bireyler için planlı haftalık egzersiz faaliyetleri yapmaları önerilebilir. Bu sonuca benzer egzersiz yapma ile hayatın anlam ve amacı arasında fark bulan bazı çalışmalarda mevcuttur (Ünlü, 2021; García & Miralles, 2017).

Yapılan bu çalışmada, sigara kullanma durumu ile psikolojik sağlık durumu arasında ki ilişki incelenmiştir. Bu inceleme sonucuna göre sigara içmenin psikolojik sağlık üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç dahilinde, sigara kullanıcılarının bilinçsiz tüketici olabilecekleri, kendi bedenlerine verdikleri zararların farkında olmayabilecekleri düşünülmektedir. Ayrıca sigara kullanımında başlama sebepleri ve bu alışkanlıktan kurtulmak gibi bir niyetleri olup olmadıkları da bir sonraki çalışmalarda değerlendirme grupları arasında bulundurulabilir. Bu çalışmada yapılan bir başka inceleme ise, sigara kullanma durumuna göre hayatın anlam ve amacını sorgulama arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu incelemeler sonucunda sigara içme durumu ile hayatın anlam ve amacını sorgulama durumları arasında bir fark bulunamadığı görülmektedir. Fark bulunamama üzerine bir yorum yapılacak olursa sigara tüketiminin olumlu durumlarda keyif, eğlence, zevk için tüketilebileceği ve olumsuz durumlarda tükenmişlik, nefret, umutsuzluk gibi durumlarda tüketileceği öngörülebilir. Fakat bu durumların herhangi birisinde anlamlı bir sonuç elde edilememesi, sigara kullandığını belirten grupların, sigara kullanımı ile ilgili bir fikire sahip olmayabileceklerini bize gösteriyor olabilir.

Yapılan bu çalışmada, değerlendirmeye katılan bireylerin uyku durumları ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında bir inceleme yapılmıştır. Bu incelemeler sonucunda uyku durumu ile psikolojik durum arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Tespit edilen bu anlamlı ilişkide düzenli uyku uyuduğunu belirten bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri ortalamalarının, uyku durumunun düzensiz ve bazen olumsuz olduğunu belirten bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek tespit edilmiştir.

Uyku durumu düzenli olarak bilinen bireylerin psikolojik olarak daha sağlıklı bireyler olarak tespit edilmiş olması, uykunun zihinsel ve fiziksel anlamda farklılık yaratarak bireylerin psikolojik anlamda kaliteli bir hayat yaşamasında etkili bir değişken olarak düşünülebilir. Psikolojik sağlık ile iyi uyku arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğunu sonucuna ulaşan bir araştırmada literatürde mevcuttur (Öztürk, 2019).

Yapılan bir başka incelemede, çalışmaya katılan bireylerin uyku durumuna göre hayatın anlam ve amacını sorgulama düzeyleri arasında bir karşılaştırma yapılmıştır. Bu incelemeler sonucunda düzenli uyku alışkanlığına sahip olduğunu belirten bireylerin hayatın anlam ve amacı ortalamasında yüksek puana sahip oldukları görülmektedir. Bu bulunan sonucun uyku alışkanlığının psikolojik olarak etkili olmasıyla birlikte, hayata bakış açısını etkileyen bir alışkanlık olduğunda bizlere gösterir. Hayatın anlam ve amacını destekleyen düşüncelerin, bireylerin sağlıklı, zinde bir zihine sahip olmasıyla elde edilebilir olduğunu düşünebiliriz. Spor, egzersiz, uyku düzeni gibi sağlığa direkt etki edebilen kavramların hayatın anlam ve amacı üzerindeki etkileri bu konuda bizi destekler niteliktedir. Ayrıca haftalık düzenli egzersizler, spor aktiviteleri planlı ve sağlıklı bir hayatın getirileri olarak düşünüldüğünde, geleceğin verimini artıracak bir etken olarak düşünülebilir. Bu düşünecede geleceğe umut ve iştahla bakmayı sağlayacağı gibi aynı zamanda ruhsal anlamda saygın bir irade oluşturmaya fayda sağlayabilir. Sağlığı korumaya ve geliştirmeye yönelik yapılacak aktivitelerin, zihinsel ve ruhsal kazanımlarında göz önünde bulundurmakta fayda vardır. Hayatın anlam ve amacı zihinsel bir kazanım olarak görülsede, Mustafa Kemal ATATÜRK'ün 'Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur' sözünü daima zihnimizin bir köşesinde bulundurmamız gerekmektedir.

Son olarak yapılan regresyon analizi bulgularına göre psikolojik sağlamlığın, hayatın anlam ve amacı üzerine etkilerinin olumlu bir sonuç gösterdiği bulunmuştur. Bu sebeple psikolojik olarak sağlamlığı yüksek olan bireylerin anlamlı bir hayat yaşabilecekleri söylenebilir. Psikolojik olarak sağlıklı kalmanın en temel etkenlerinden bir tanesinde spor ve egzersiz olarak görüldüğünde, spor ve egzersizini düzenli ve planlı bir şekilde gerçekleştiren bireylerin psikolojik sağlıkları ve sonuçlara bağlı olarak hayatın anlamı ve amacı ile bağlantılı tüm potansiyelleride gelişim gösterebilecektir. Bu gelişimin düzenli ve devamlı bir hale getirilmesi ile hem fiziksel olarak sağlam, hem ruhsal hemde zihinsel olarak sağlıklı bir birey oluşumu meydana gelebilecektir.

## **Öneriler:**

Yetişkinlerde sağlıklı bir hayat için yaş ilerledikçe farklı spor faaliyetlerine katılmaları ve planlı bir şekilde sürdürmeleri önerilebilir.

Hayatın anlam ve amacını sorgulama düzeyinde geliştirilmek isteyen bireyler için planlı olarak haftada 1 ile 4 gün arası egzersiz faaliyetleri yapmaları önerilebilir.

Uyku düzeni üzerine farklı örneklem gruplar ile çalışmalar yapılarak insan psikolojisi ve hayatın anlamı üzerindeki etkileri detaylı bir şekilde gözlemlenebilir.

Medeni durum değişkeninin inceleneceği çalışmalarda, evli bireylerde çocuk sahibi olma, sağlıklı evlilik yürütebilme ve bekar bireylerde yalnızlıkla baş etme, evlilik öncesi ilişkiler yürütme gibi değişkenleri göz önünde bulundurarak psikolojik durum üzerinde detaylı sonuçlar bulunabilir.

İki meslek arasında yapılacak bir kıyaslamada, meslek değişkeni ile hayatı sorgulama ve anlamlandırma düzeyleri arasında detaylı sonuçlar elde edilebilir.



## KAYNAKLAR

- Aksoy, E. (2019). Yetişkinlik Döneminde Hayatı Anlamlandırma Ve Dindarlık İlişkisi (Gaziantep Örneğinde). Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sakarya.
- Acar Zorbaz, N. (2019). Lise öğrencilerinin ototelik kişilik özellikleri yaşam amaçları hayat hayat anlamları ve akış eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van
- Açıkgöz, M. (2016). Çukurova üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi. Çağ Üniversitesi, Mersin, Türkiye.
- Adler, A. (2016). Yaşamın Anlam ve Amacı . (K. Şipal, Çev.) (12. bs). İstanbul: Say Yayınları.
- Adler, A. (2017). Sorunlu Okul Çocuğu, (Çeviren: Kamuran Şipal), Say Yayınları, İstanbul.
- Adler, A. (2019). Yaşamın Anlam ve Amacı (Çev. Kamuran Şipal). İstanbul Say Yayınları.
- Akgün, Ö. (2021). Okul öncesi öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık ve iş doyum düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Aksoy, E. (2019). Yetişkinlik Döneminde Hayatı Anlamlandırma Ve Dindarlık İlişkisi (Gaziantep Örneğinde). Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sakarya.
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2005), Psikolojik Danışma Kuramları, 2. Baskı, Alfa Akademi, İstanbul.
- Atasaz, B. (2018). Erkeklerde bağımlılık şiddetinin, hayatın anlam ve amacıyla ve travmatik yaşantılarla ilişkisi. Yüksek lisans tezi,Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Atik, E. L. (2013). Liseli ergenlerde bağlanma stilleri ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkide öz-yansıtma ve içgörünün rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, C., Kaya, M. ve Peker, H. (2015). Hayatın anlam ve amacı ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, (38), 39-55.
- Aydın, G. ve Gizir, C. (2006). Psikolojik sağlık ve ergen gelişim ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 26(3), 87-99
- Aydın, M. ve Egemberdiyeva, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. Türkiye Eğitim Dergisi, 3(1), 37-53.
- Azize Asiloğulları (2020). Lise Öğrencilerinin Yaşam Boyu Öğrenme Eğilimleri İle Hayatın Anlam Ve Amacını Sorgulama Davranışları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Bartın.
- Bağcı M. (2022). Okulöncesi Öğretmenlerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Tezsiz Yüksek Lisans Projesi. Pamukkale Üniversitesi. Denizli.
- Bağcı, M. (2021). Okul öncesi öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık ve iş doyum düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

- Başkaya, D.B. (2013). Hayatın anlamı ve ölüm: Albert Camus'den yaşam dersleri. Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi, 30(2), 19-28.
- Baumrind, D. (1971).Mevcut ebeveyn otoritesi kalıpları. Gelişim Psikolojisi, 4 (1, Pt.2), 1–103.
- Baymur, Feriha (1994). Genel Psikoloji, İnkılap Kitabevi, (1 ı. Baskı), İstanbul.
- Baytan, B.(2019). Çalışan ve emekli yöneticilerin yaşamın anlamı doğrultusunda yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırmalı incelemesi. Yüksek lisans tezi.İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Beauvais, F., & Qetting, E. R. (1999). Drug use, resilience, and the myth of the golden child. (Ed: M. D. Glantz ve J. L Johnson) Resilience and development: Positive life adaptations. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Benard, B. (1991). Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school, and community. Portland, OR: Northwest Regional Educational Laboratory.
- Bolger, K. E., Patterson, C. J., Thompson W. W. & Kupersmidt, J. B. (1995). Psychosocial adjustment among children experiencing persistent and intermittent family economic hardship. Child Development, 66, 1107-1129.
- Bradley, R. H., Whiteside, L. Munford, D. J., Casey, P. H., Kelleher, K. J. & Pope, S. K. (1994). Early indications of resilience and their relation to experiences in the home environments of low birthweight, premature children living in poverty. Child Development, 65(2), 346-360.
- Buckner, J. C., Mezzacappa, E. & Beardslee, W. R. (2003). Characteristics of the resilient youths living in poverty: The role of self-regulatory processes. Development and Psychopathology, 15, 139-162.
- Bundick, M. J. (2011). The benefits of reflecting on ve discussing purpose in life in emerging adulthood. New Dir. Youth Dev, 2011, 89–103.
- Caffo, E., & Belaise, C. (2003). Psychological aspects of traumatic injury in children and adolescents. Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 12, 493-535.
- Cohen, R., Bavishi, C., & Rozanski, A. (2016). Purpose in life and its relationship to all-cause mortality and cardiovascular events: A meta-analysis. Psychosomatic medicine, 78(2), 122-133.
- Demir, T. (2018). Sağlık çalışanlarında algılanan stres, psikolojik sağlamlık ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyini yordama gücü, Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demirbaş, N. (2010).Yaşam da anlam ve yılmazlık. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. The Journal of Happiness & Well-Being, 3(1), 93-102.
- Dumont, M., & Povost, M. A. (1999). Reilience in adolescents: protective role of coping starategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. Journal of Youth and Adolescence, 28, 3, 343-356.
- Dursun, N. (2019). Evli ve bekar bireylerin yaşamın anlamı ve maneviyat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning and virtue: well springs of a positive life. Flourishing: Positive Psychology and The Life Well-lived, 105-128.

- Er, N. (2018). İlkokul öğretmenlerinde öz yeterliğin yordayıcıları olarak psikolojik dayanıklılık ve proaktif kişilik özellikleri. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Erdoğan, E. (2015). Tanrı algısı, dini yönelim biçimleri ve öznel dindarlığın psikolojik dayanıklılıkla ilişkisi: üniversite örnekleme. Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 12(29), 223-246.
- Feist, J. & Feist, G. J. (2008). Theories of personality. McGraw-Hill.
- Frankl, V. E. (1998a) Duyulmayan anlam çılgılığı. (S. Budak, Çev.). İstanbul: Öteki Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi, 1977). Frankl, V. E. (1998b).İnsanın anlam arayışı. (S. Budak, Çev.). İstanbul: Öteki Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi, 1946).
- Frankl, V. E. (2010).İnsanın anlam arayışı. (S. Budak, Çev.)İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Frankl, V. E. (2014).İnsanın Anlam Arayışı.İstanbul: Okuyan Us.
- Frankl, V. E. (2016).İnsanın Anlam Arayışı. (S. Budak, Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayıncılık.
- Frankl, V. E., & Atayman, V. (2019).Hayatın anlamı ve psikoterapi. Say.139: Ankara .say yayınları.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What food are positive emotions in criese? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. Journal of Personality and Social Psychology, 84, 2, 365-376.
- Freedlve, K.E. (2019). The behavioral medicine research council: its origins, mission, ve methods. Health Psychol, 38, 277–289.
- García, H., Miralles, F. (2017). Ikigai: The Japanese secret to a long ve happy life. Penguin.
- Garmez, N. (1987). Stress, competence, and development: Continuities in the study of schizophrenic adults, children vulnerable to psychopathology and the search for stress-resistant children. American Journal of Orthopsychiatry, 57, 2, 159-174.
- Garmez, N. (1993). Children in povert: Resilience despite risk. Journal of Pediatrics,217-136.
- Gilligan, R. (2000). Adversity, resilience and young people: The protective value of positive school and spare time experiences. Child and Society, 14(1), 37-47.
- Girgin, Y. (2018).Üniversite öğrencilerinin yaşamın anlamı ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi.Yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Gizir, C. A. (2004). Akademik sağlamlık: Yoksulluk içindeki 8. sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına katkıda bulunan koruyucu faktörlerin incelenmesi. (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerinde bir derleme çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,3(28),113-128.
- Gordon, E. W., & Song, L. D. (1994). Variations in the experience of resilience. (Ed: M. C. Wang ve E. W. Gordon) Educational Resilience In Inner-City America: Challenges and Prospects. New Jersey: Lawrance Erlbaum Associates, Publishers.
- Göka, E. (2013). Hayatın Anlamı Var Mı? İstanbul: Timaş Yayınları.
- Göka, E. (2019). Hayatın anlamı var mı? (1. Baskı ) İstanbul: Kapı Yayınları.
- Greene, R. (2002). Human behavior theory: A resilience orientation. R. Greene (Eds.). Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research. Washington, DC: NASW Press.

- Greene, R., & Conrad, A. P. (2002). Basic assumptions and terms. (Ed: R. Greene) Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research. Washington, DC: NASW Press.
- Grizenko, N. & Pawliuk, N. (1994). Risk and protective factors for disruptive behavior disorders in children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 64, 534-544.
- Güloğlu, B., Kararımak, Ö. (2010). "Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık". *Ege Eğitim Dergisi*, 2(11): 73-88.
- Gündüz-Algünerhan, R. (2017). 12-14 Yaşındaki ergenlerde algılanan anne baba tutumları benlik algısı ve psikolojik sağlamlık. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul, Türkiye
- Gürkan, U. (2006). Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi. (Yayımlanmamış doktora tezi).Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Hançerlioğlu, O. (1993). *Ruhbilim Sözlüğü*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Hoşoğlu, R., Fırınıcı Kodaz, A., Yılmaz Bingöl, T. ve Vural Batık, M. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *OPUS – Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 217-239. DOI: 10.26466/opus.405751
- Jacelon, S. C. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 12,123-129.
- Kansu, A. F. ve Hızlı Sayar, G. (2018). Öz yeterlik, yaşam anlamı ve yaşam bağlılığı kavramları üzerine bir inceleme. *Üsküdar Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 1(1), 78-89.
- Kara, N.Ş. (2020). Spor Yapan Ve Yapmayan Bireylerde Yaşamın Anlamı, Affetme Esnekliği, Bilişsel Esneklik ile Psikolojik Belirtilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi (Doktora Tezi) Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 129-142.
- Kararımak, Ö. (2007a). Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study. (Yayımlanmamış doktora tezi) Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Kararımak, Ö. (2007b). Connor-Davidson psikolojik sağlamlık ölçeğinin Türkçe versiyonu geçerlik ve güvenilirliği: Travma örnekleminde doğrulayıcı faktör analizi. IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Kitapçığı.
- Karakaya, Y. (2019). Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.
- Karasar, N. (1999). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*, Ankara: Nobel Yayınevi.
- Karataş, R. (2016). Özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve başa çıkma stratejilerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kartal, Mehmet (2003). *Polis Okulu Öğrencilerinin Psikolojik ihtiyaçları*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Kim, E.S., Strecher, V.J., Ryff, C.D. (2014). Purpose in life ve use of preventive health care services. *Proc. Natl. Acad. Sci*, 111, 16331-16336.
- Kirby, L.D. & Fraser, M. W. (1997). Risk and resilience in childhood. (Ed: M. Fraser) *Risk and resilience in childhood*. Washington, DC: NASW Press.

- Kocakaya H. ve Hatmancı H. (2022). Salgın Kaygısı Üzerinde Psikolojik Sağlık Ve Mizacın Etkisinin Değerlendirilmesi. *Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 24(1), 144-152
- Korkut-Owen, F., Demirbaş-Çelik, N., Doğan, T. (2017). “Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık”. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(64), Ek Sayı: 1461-1479.
- Köknel, Özcan (1982). *Kişilik, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.*
- Köse F. (2022). Öğretmenlerin Psikolojik Sağlıkları ve Kendini İşe Vermeleri Üzerine Korelasyonel Bir Çalışma. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2022 19(1) 102–110
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: the resilience framework. (Ed: M. D. Glantz ve J. L. Johnson) *Resilience and development: Positive life adaptations*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Küçük, V., Koç, H. (2015). Psiko-Sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10.
- Lewis, R. E. (2000). Resiliency: Pathway to protective factors and possibilities for self-righting narratives. (Ed: D. Capuzzi ve D. R. Gross) *Youth at risk: A prevention resource for counselors, teachers, and parents*. USA: American Counseling Association.
- Locke, E.A., Schippers, M.C. (2018). Improving lives: personal goal setting boosts student performance ve happiness. *Acad. Manag. Proc*, 16790.
- Luthar S. (2005). Resilience at an early age and its impact on child psychosocial development. In: *Encyclopedia on early childhood development* [online]. [Elde edilme tarihi: 28 Temmuz 2013, [childencyclopedia.com/documents/LutharANGxp.pdf](http://childencyclopedia.com/documents/LutharANGxp.pdf)]
- Luthar, S. (1999). *Poverty and children’s adjustment*. New-bury Park, CA: Sage.
- Luthar, S., & Cushing, G. (1999). Measurement issues in the empirical study of resilience: An overview. (Ed: M. D. Glantz ve J. L. Johnson) *Resilience and development: Positive life adaptations*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Mandleco, B. L., & Peery, J. C. (2000). An organizational framework for conceptualizing resilience in children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 13(3), 99-111.
- Marangoz M. C., Elçicek M., Pesen A. ve Erdemci H. (2022). Öğretmenlerin Uzaktan Eğitime Yönelik Tutum, Psikolojik Sağlık Ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Üzerine Bir İnceleme. *Ekev Akademi Dergisi*. 26 (89), 101-120
- Masten A.S., Gewirtz A.H. (2006). Resilience in development: The importance of early childhood. In: *Encyclopedia on Early Childhood Development* [online]. Montreal, Quebec: Centre of Excellence for Early Childhood Development; 2006:1-6.
- Masten, A. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. C. Wang ve E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (3-25). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum
- Masten, A. S., & Coastworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205- 220.
- Masten, A. S., & Reed, M. J. (2002). Resilience in development. (Ed: C. R. Snyder ve S. J. Lopez) *The handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezy, N., & Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence, *Development and Psychopathology*, 11, 143-169.

- Masten, A. S., Morison, P., Pellegrini, D., & Tellegen, A. (1990). Competence under stress: risk and protective factors. (Ed: J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein ve S. Weintraub) Risk and protective factors in the development of psychopathology. New York: Cambridge University Press.
- Masten, A.S. (1986). Humor and competence in school-aged children. *Child Development*, 57, 461- 473.
- McCubbin, M., Balling, K., Possin, P., Frierdich, S., & Bryne, B. (2002). Family resiliency in childhood cancer. *Family Relations*, 51, 103-111.
- Morisano, D., Hirsh J.B., Peterson, J.B., Pihl, R.O., Shore. B.M. (2010). Setting, elaborating, ve reflecting on personal goals improves academic performance. *J. Appl. Psychol*, 95, 255–264.
- Murphy, L. B. (1987). Further Reflections on Resilience. (Ed: E. J. Anthony ve B. J. Cohler) *The Invulnerable Child*. New York: The Guilford Press.
- Nakashima, M., & Canda, E. R. (2005). Positive dying and resiliency in later life : A qualitative study. *Journal of Aging Studies*, 19(1), 109-125.
- Nar S.D. ve Tolan Ö.Ç. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Duygusal İstismar İle Psikolojik Sağlık Ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*. 6(1). 356-377
- Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology*, 41(1-2), 127-150.
- Oktan, V. (2008). Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. (Yayımlanmamış doktora tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon, Türkiye.
- Öğülmüş, S. (2001). Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık. 1. Ulusal çocuk ve suç sempozyumu: Nedenler ve önleme çalışmaları. Ankara, 29-30 Mart 2001.
- Öz, F. ve Yılmaz, E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özcan, B. (2005). Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler karşılaştırması. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Öztürk, H. (2019). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Öztürk, K. (2019). ortaokul öğretmenlerinin algılarına göre müdürlerin yönetici yeterlikleri ile öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Yüksek Lisans Tezi*. Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırşehir.
- Pooley, J. A., & Cohen, L. (2010). Resilience: A definition in context. *Australian Percy*, A. (2017). *Her Güne Bir Nietzsche*. İstanbul: Pena Yayınları
- Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (1983). Aging As an Individual Process: Toward a Theory of Personal Meaning. İçinde J. E. Birren & V. L. Bengtson (Ed.), *Emergent Theories of Aging*. New York: Springer Publishing Company.
- Ripple, C. H., & Luthar, S. (2000). Academic risk among inner-city adolescents: The role of personal attributes. *Journal of School Psychology*, 38, 277-298.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 589-611.

- Rutter, M. (1987). Psychological resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316-331.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21, 119-144.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *J Pers Soc Psychol*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Singer B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14- 23.
- Sarı, İ, Deryahanoğlu, G. (2019). Sporcularda ahlaktan uzaklaşmanın güdüsel iklim ve sporcuların önem verdikleri özellikler ile ilişkisi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17, 91-104.
- Saruhan, U. (2019). Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve iş yaşamında yalnızlık düzeylerinin ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Schippers, M. C., Scheepers, A.W.A., Peterson, J.B. (2015). A scalable goal-setting intervention closes both the gender ve ethnic minority achievement gap. *Palgrave Commun*, 1, 15014.
- Schoon, I., Parsons, S., & Sacker, A. (2004). Socioeconomic adversity, educational resilience, and subsequent levels of adult adaptation. *Journal of Adolescent Research*, 19(4), 383-404.
- Seligman, M. (1990). *Learned optimism*. New York: Random House.
- Seto, E., Schlegel R.J. (2018). Becoming your true self: perceptions of authenticity across the lifespan. *Self Identity*, 17, 310-326.
- Sezer, S. (2012). Yaşamın anlamı konusuna kuramsal ve psikometrik çalışmalar açısından bir bakış. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 45 (1), 209-227.
- Smokowski, P. R., Reynolds, A. J. & Bezruczko, N. (2000). Resilience and protective factors in adolescence: An autobiographical perspective from disadvantaged youth. *Journal of Social Psychology*, 37,4, 425-448.
- Steger, M., F., Oishi, S., & Kashdan, T., B. (2009). Meaning in Life Across the Life Span: Levels and Correlates of Meaning in Life From Emerging Adulthood to Older Adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4 (1), 43-52.
- Şahin, T. ve Güçlü, M. (2019). *Sporda psikolojik dayanıklılık*. Ankara: Pegem Akademi.
- Şar, N. Ş. (2016). Spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Tanko, Ç., Ekşi, F., Hatun, O. ve Ekşi, H. (2021). Psikolojik Sağlık için Koruyucu Faktörler Ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Ege Eğitim Dergisi*, 22(1), 16-29.
- Tanrıverdi, A. ve Ulu, M. (2018). Lise öğrencilerinde hayatın anlam ve amacı ile değer yönelimleri arasındaki ilişki. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18 (2), 1198-1234.
- Tanrıverdi, A. ve Ulu, M. (2018). Lise Öğrencilerinde Hayatın Anlam ve Amacı ile Değer Yönelimleri Arasındaki İlişki, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18 (2), 1198-1234.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 77- 86

- Tiet, Q. Q., Bird, H., Davies, M., Hoven, C., Cohen, P., Jensen, P., & Goodman, S. (1998). Adverse life events and resilience. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 37, 1191-1200.
- Topbay, Y. (2016). Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Algılanan Sosyal Destek ve Aile İşlevleri Açısından İncelenmesi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Travers, C.J., Morisano D., Locke E.A. (2015). Self-reflection, growth goals, ve academic outcomes: a qualitative study. *Br. J. Educ. Psychol*, 85, 224–241.
- Ünlü, Ç., Akyol, G. & Bülbül, A. (2021). Hayatın Anlam ve Amacı: Spor Yöneticiliği Bölümü Öğrencileri ile İlişkilendirilmesi [The Meaning and Purpose of Life: Relating to the Students of Sports Management Department], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (1), 38-51.
- Ünlü, N.K. (1995). Başarı Sporunda Ödüllendirme. İstanbul: M.Ü. Sağlık Bilimleri Enst., Doktora Tezi.
- VandenBos, G. R., & American Psychological Association (Ed.). (2015). *APA Dictionary of Psychology (Second Edition)*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Wang, M. C., Haertel, G. D., & Walberg, H. J. (1994). Educational resilience in inner cities. (Ed: M.C. Wang ve E.W. Gordon) *Educational resilience in innercity America: Challenges and prospects*. Hillsdale, NJ: Lawrance Erlbaum.
- Werner, E. E. (1989). High risk children in young adulthood: A long itudinal study from birth to 32 Years. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59(1), 72-81.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGraw-Hill.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: risk, resilience, and recovery*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Wilson, D.K., Lorig K., Klein W. M. P., Riley W., Sweeney A. M., Christensen A. (2019). Efficacy ve costeffectiveness of behavioral interventions in nonclinical settings for improving health outcomes. *Health Psychol*, 38, 689–700.
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(02), 152-169.
- Windle, M. (1999). *Critical Conceptual and Measurement Issues in The Study of Resilience*. (Ed: Glantz, M. D. ve Johnson, J. L.) *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*. New York: Kluwer Academic/ Plenum Publishers.
- Yalom, I. (1999). *Varoluşçu Psikoterapi*. (1. BASIM) İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yetim, A. (2000). *Sosyoloji ve Spor/Sociology and Sports*. Ankara: Topkar Yayınları
- Yüksel, R. (2013). *Genç yetişkinlerde aşk tutumları ve yaşamın anlamı*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.



# EKLER

## Ek 1. Etik Kurul Kararı



**ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURUL KARARLARI**

KARAR TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI
29.04.2022	4	2022-309

**KARAR NO:** 2022-309 Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Berkay Mert ÖZYURT' un Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU danışmanlığında “ Yetişkinlerde Psikolojik Durumun Hayatın Anlam ve Amacı Üzerine Etkilerinin İncelenmesi” isimli yüksek lisans tezine ilişkin anket ve bilgisayar ortamında anket/test çalışmalarını içeren 57792 sayılı dilekçesi okunarak görüşüldü.

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Berkay Mert ÖZYURT' un Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU danışmanlığında “ Yetişkinlerde Psikolojik Durumun Hayatın Anlam ve Amacı Üzerine Etkilerinin İncelenmesi” isimli yüksek lisans tezine ilişkin anket ve bilgisayar ortamında anket/test çalışmalarının kabulüne oy birliği ile karar verildi.

## Ek 2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

### KISA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ

Sayın katılımcı,

Bu anket çalışması, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı'nda yapılmakta olan 'Spor Yapan ve Yapmayan Yetişkin Bireylerin Psikolojik Durumunun Hayatın Anlam Ve Amacı Üzerine Etkisi' konulu yüksek lisans tezinin uygulama kısmı ile ilgilidir. Yapılan araştırma tamamen akademik nitelikte olup, çalışmadan elde edilecek bilgiler bilimsel amaca yönelik olarak kullanılacak ve anket sorularına vereceğiniz cevaplar kesinlikle gizli tutulacaktır. İşaretleme yapacağınız cümlelerin doğru veya yanlış cevapları yoktur, önemli olan sizin o cümle ilgili kişisel düşüncelerinizdir. Bu anket uygulaması yaklaşık olarak 5 dakika sürmektedir.

Çalışmaya yapacağınız değerli katkılarınızdan dolayı teşekkür eder, saygılarımızı sunarız.

Cinsiyet? Boy? Yaş? Medeni Durum? Vücut Ağırlığı? Gelir Düzeyi? Meslek? Öğrenim Düzeyi? Daha Önce Psikolojik Destek Aldınız mı? Kronik (Devamlı Olan) Bir Hastalık Durumu? Korona Virüs Hastalık Durumu? Spor Yapma Durumu? Egzersiz Yapma Sıklıkları? Sigara İçme Durumu? Uyku Durumu?

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim					
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.*					
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.					
4. Kötü birşeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.*					
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.					
6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.*					

### Ek 3. Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği

#### EK-I: HAYATIN ANLAM VE AMACI ÖLÇEĞİ

<b>YÖNERGE:</b> Lütfen aşağıda ifade edilen yargı seçeneklerine katılım düzeylerinden sizin için <u>en uygun</u> olan seçeneği, altındaki kutucuğa (X) işareti koyarak belirtiniz.		<b>1. Kesinlikle Katılmıyorum</b>	<b>2. Katılmıyorum</b>	<b>3. Karasızım</b>	<b>4. Katılıyorum</b>	<b>5. Kesinlikle Katılıyorum</b>
1	Hayatın mutlaka bir anlam ve amacı vardır.					
2	Faydalı bir şeyler üretmekten çok hoşlanırım.					
3	Hayatı arkadaşlarımla paylaşmaktan çok hoşlanırım.					
4	Çoğu zaman anlamsız ve boş bir hayata sahip olduğumu düşünürüm.					
5	Yapmaktan zevk aldığım pek çok uğraşım vardır.					
6	Hayatta arzuladığım amaçlarıma ulaşmada başarılıyım.					
7	Değerlerim ve inançlarım doğrultusunda hareket etmeye çalışırım.					
8	Ruhsal bir boşluk içerisindeyim ve hayattan tat alamıyorum.					
9	Yaşadığım sıkıntılara rağmen zorluklarla mücadele etmekten vazgeçmiyorum.					
10	Çoğu zaman her şeye karşı bıkkınlık duyuyorum.					
11	Hayatımda her zaman bir anlam ve yaşamak için bir neden bulurum.					
12	Umut ve heyecanla geleceğe bakarım.					
13	Yaşadığım dünyada iyiye ve güzele dair pek bir şey bulamıyorum.					
14	Beni hayata bağlayan pek bir amacım yoktur.					
15	Hayatın sıkıntılara karşı mücadele etmenin yaşamıma anlam kattığını düşünüyorum.					
16	Geleceğimi pek parlak göremiyorum, umutsuzum.					
17	Hala yapmak ve başarmak istediğim şeyler vardır.					

## ÖZ GEÇMİŞ

Berkay Mert ÖZYURT, Amasya Atatürk Lisesinde eğitimini tamamladıktan sonra (2012), Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Yüksek Okulu Turizm ve Otel İşletmeciliği Programına başlamıştır (2012). Bu programda ki eğitim serüvenini iki yıl sonunda tamamlamadan bırakmış ve Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü lisans eğitim programına geçiş yapmıştır (2015). Dört yıllık eğitimi sürecinde, beden eğitimi öğretmenliği formasyon belgesi, yüzme ikinci kademe antrenörlük belgesi, bunlarla birlikte eğitimi tamamladıktan sonra lisans diplomasını almaya hak kazanmış (2019) ve sonrasında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans programına başlamıştır (2020). İçerisinde bulunduğu bu programında son aşaması olan tez sürecinde eğitimine devam etmektedir (2022).

### İletişim Bilgileri:

ORCID ID: 0000-0001-7694-1606

### Yayımlar:

- 1- Özyurt, B.M., Ermiş, E., İmamoğlu, O. (2022). 5Th International “Başkent” Congress On Physical, Social And Health Sciences, ISBN:978-605- 7 1461 -8-2, 154-160
- 2- Çankaya, S., İnce, A., Çakıcı, H. A. ve Özyurt, B. M. (2021) Investigation of the relationship between role ambiguity and burnout levels in team athletes. OPUS–International Journal of Society Researches, 18(39), 47-59. DOI: 10.26466/opus.835438