

Genç Bireylerde Hayatın Anlam ve Amacının Yaşam Becerileri ve Ruh Sağlığı Sürekliliği ile İlişkisi

Hakkı Alperen ÇİÇEKDEMİR¹ , Firdevs Savi ÇAKAR² 

Özet

Bu araştırmada, üniversite dönemindeki genç bireylerde hayatın anlam ve amacının yaşam becerileri ve ruh sağlığı sürekliliği ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın katılımcıları, 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 352 üniversite öğrencisi genç bireyden oluşmaktadır. Araştırmanın katılımcılarının 227 (%64,5)'si kadın, 125 (%35,5)'i erkektir. Katılımcıların yaş aralığı 21-24 aralığında olup; 25 (%7)'i 1.sınıf, 96 (%27,3)'sı 2.sınıf, 108 (%30,7)'i 3.sınıf ve 123 (%34,9)'ü 4.sınıfa devam etmektedir. Araştırmanın verileri Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği, Yaşam Becerileri Ölçeği ve Ruh Sağlığı Sürekliliği Kısa Formu ölçeğiyle toplanmıştır. Veriler, bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir. Araştırma sonucunda, yaşam becerileri ve ruh sağlığı sürekliliğinin hayatın anlam ve amacını yordama düzeyine ilişkin bulgulara; gençlerin ruh sağlığı sürekliliği alt boyutları duygusal iyi olma ve psikolojik iyi olma değişkenleri ile yaşam becerilerinin empati kurma ve öz farkındalık alt boyutlarının hayatın anlam ve amacını anlamlı düzeyde yordadığı; ruh sağlığı sürekliliği alt boyutu sosyal iyi olma ile hayatın anlam ve amacı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Araştırmada ayrıca, hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğunun cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür. Bu sonuçlara göre, gençlerin hayatın anlam arayışı ile ilişkili faktörlerin incelenmesi, daha sağlıklı ve anlamlı bir yaşam sürmelerine yardımcı olacak stratejiler geliştirmek için katkı sağlayıcı olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Hayatın anlam ve amacı, yaşam becerileri, ruh sağlığı sürekliliği, gençler.

The Relationship between Meaning and Purpose in Life and Life Skills and Mental Health Continuum in Young Individuals

Abstract

This study aims to examine the relationship between the meaning and purpose of life and life skills and mental health continuity in young individuals during university years. The participants of the study consisted of 352 young university students studying at Burdur Mehmet Akif Ersoy University Faculty of Education in the 2022-2023 academic year. 227 (64.5%) of the participants were female and 125 (35.5%) were male. The age range of the participants was 21-24; 25 (7%) were in the first year, 96 (27.3%) were in the second year, 108 (30.7%) were in the third year and 123 (34.9%) were in the fourth year. The data of the study were collected using the Meaning and Purpose of Life Scale, Life Skills Scale, and Mental Health Continuum Short Form. The data were examined using independent sample t-test, one-way analysis of variance (ANOVA) and multiple regression analysis. As a result of the research, in the findings regarding the level of predicting the meaning and purpose of life of life skills and mental health continuity; it was determined that the emotional well-being and psychological well-being variables of the mental health continuity sub-dimensions of the youth and the empathy and self-awareness sub-dimensions of life skills significantly predicted the meaning and purpose of life; there was a negative and significant relationship between the social well-being sub-dimension of the mental health continuity and the meaning and purpose of life. In the research, it was also seen that the meaninglessness of life and lack of purpose differed statistically significantly according to gender. According to these results, examining the factors related to the search for meaning in life of the youth will contribute to developing strategies that will help them live a healthier and more meaningful life.

Keywords: Meaning and purpose of life, life skills, mental health continuum, young people.

¹ Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, hakki_cicekdemir@hotmail.com

² Prof. Dr., Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, firdevssavi@mehmetakif.edu.tr

GİRİŞ

Hayatın anlam ve amacı, insanlık tarihinin en eski araştırma konularından biri olmuştur. Bu kavram, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde farklı bakış açılarıyla ele alınabilen, her insanın yaşamı boyunca değişen bir olgudur. Hayatın anlamı, bireyin yaşamını nasıl anlamlandırıdığı, yaşadığı deneyimlerin ne kadar değerli olduğu ve varoluşsal bir bakış açısıyla hayatına nasıl yön verdiği ile ilgili bir süreçtir (Frankl, 1963). Frankl'a (1963) göre, hayatın anlamı, insanlık için en güçlü güdüleyici güçtür ve bireylerin hayatları boyunca anlam arayışı içinde olmaları, onların içsel huzurlarını ve yaşam kalitelerini büyük ölçüde etkilemektedir. Bu arayış, insanın kendi varlığını anlamlandırma çabası olarak ortaya çıkarken, bazen bireylerin hayatta ne için yaşadıklarını sorgulamalarına neden olabilir (Frankl, 2009). Frankl (1966) ve Maddi (1970), anlam arayışının bireylerin ruh sağlığı üzerinde önemli etkileri olduğunu vurgulamış, yaşamın anlamını bulmuş kişilerin daha sağlıklı, mutlu ve stresle başa çıkmada daha etkili olduğunu belirtmişlerdir. Yapılan araştırmalar, anlamlı bir yaşamın bireylerin genel sağlık durumu ile doğrudan ilişkili olduğunu ve anlam arayışının bu ilişkide kilit bir rol oynadığını göstermektedir (Boyle et al., 2009; Keyes, Ryff, & Shmotkin, 2002). Ayrıca, anlamın olmaması veya hayatın anlamsız olarak algılanması, depresyon, kaygı bozuklukları ve çeşitli psikolojik rahatsızlıklarla ilişkilendirilmiştir (Steger, Mann, Michels & Cooper, 2009). Bu bağlamda, hayatın anlam ve amacının bireylerin ruh sağlığı, stresle baş etme mekanizmaları ve genel yaşam doyumları üzerinde kritik bir etkisi olduğu söylenebilir.

Hayatın anlam ve amacı, sadece bireysel bir kavram olmayıp toplumsal bağlamda da önemli bir yer tutmaktadır. İnsanlar, toplumsal çevrelerinden ve kültürel değerlerinden etkilenecek hayatlarına anlam katmaya çalışırken, sosyal yapılar da bireylerin anlam arayışlarını şekillendiren önemli bir rol oynar. Bununla birlikte, ergenlik ve gençlik dönemleri, bireylerin kimlik ve anlam arayışlarının en yoğun olduğu dönemlerdir. Bu dönemdeki bireyler hem kişisel anlam arayışlarına odaklanmakta hem de toplumlarıyla bağlarını yeniden yapılandırmaya çalışmaktadır (Steger, Frazier, Oishi & Kaler 2006). Bu dönemin sonunda, anlamlı bir hayatı olan bireylerin daha yüksek özsaygıya sahip oldukları ve psikolojik olarak daha sağlıklı oldukları saptanmıştır (Wong, 1998).

Diğer yandan, yaşam becerileri de bireylerin hayata anlam katmalarında önemli bir rol oynamaktadır. Yaşam becerileri, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma, sorun çözme ve yaşam kalitelerini artırma konusunda geliştirdikleri beceriler olarak tanımlanmaktadır (Danish, Forneris, Hodge & Heke, 2004). Yaşam becerileri ile ilgili bir başka tanımda ise bireylerin entelektüel gelişim aşamalarını uygun şekilde ele alabilmesi ve yaşına göre sorumluluklarını karşılayabiliyor olması gibi becerileri içermektedir (Özmete, 2008, s. 254). Bu beceriler, bireylerin stresli durumlarla baş etmelerine, anlam arayışlarını yönlendirmelerine ve yaşamlarını daha tatminkar bir şekilde sürdürmelerine yardımcı olabilir. Bu bağlamda, yaşam becerilerinin geliştirilmesi, bireylerin ruh sağlığını sürdürebilmeleri ve yaşamlarına anlam katabilmeleri için önemli bir rol oynayabilir.

Ruh sağlığı sürekliliği de bireylerin genel refahı ve sağlığında önemli bir yer tutar. Ruh sağlığı sürekliliği, bireyin olumlu duygularla ruhsal dengesini koruması ve psikopatolojinin yokluğu olarak tanımlanırken (Keyes vd., 2008), yaşam becerileri bu sürekliliği sağlamak ve desteklemek için gerekli bir temeli oluşturur. Ruh sağlığının bu bütüncül yapısı, duygusal, sosyal ve psikolojik iyi olma gibi alt boyutlarda kendini gösterir. Duygusal iyi olma, bireyin olumlu duyguları baskın yaşaması ve yaşam kalitesinden memnun olmasıdır (Robitschek ve Keyes, 2009). Psikolojik iyi olma ise bireyin hayatına anlam ve amaç katması, karşılaştığı varoluşsal engellerle sağlıklı bir şekilde başa çıkmasını içerir (Keyes vd., 2002). Bu noktada, yaşam becerileri bireylerin ruh sağlığını güçlendirmelerinde ve yaşamlarına anlam katmalarında belirleyici bir faktör olabilir.

Gençler, özellikle ergenlik dönemi gibi kritik bir aşamada, hayatın anlamını ve amacını keşfetmeye yönelik arayışlarını derinleştirirler. Bu süreç, genellikle kimlik gelişimi ile paralellik gösterir ve gençlerin toplumsal kimliklerini oluştururken hayatlarına anlam katma çabalarını da etkiler. Yapılan araştırmalar, ergenlerin hayatlarında anlam bulduklarında, zorlayıcı yaşam deneyimleri ile baş etme konusunda daha başarılı olduklarını ve psikolojik sağlığın daha güçlü olduğunu ortaya koymuştur (Steger vd., 2009). Bu noktada, gençlerin yaşam becerileri ve ruh sağlığı sürekliliği konusundaki desteklerin, onların anlam arayışında önemli bir etken oluşturduğuna dair bulgular ortaya çıkmaktadır.

Sonuç olarak, bu araştırma, üniversite öğrencilerinin hayatın anlam ve amacı ile yaşam becerileri ve ruh sağlığı sürekliliği arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Hayatın anlamı ve amacının bireylerin yaşam kaliteleri, psikolojik sağlıkları ve toplumsal uyumları üzerindeki etkilerini keşfetmek, bu alandaki literatüre önemli katkılar sağlayacaktır. Bu bağlamda, öğrencilerin anlam arayışı ve yaşam becerileri üzerindeki faktörlerin incelenmesi, daha sağlıklı ve anlamlı bir yaşam sürmelerine yardımcı olacak stratejiler geliştirmek için kritik bir öneme sahiptir. Bu çalışmanın sonuçları, genç bireylerin ruh sağlığının korunması ve gelişimi adına önemli bilgiler sunabilir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modeli, çok sayıda birimden oluşan evrende, evren hakkında genel yargıya varmak için evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlenmesidir. Genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modelinde iki yada daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ya da derecesini belirlemeyi amaçlanır (Karasar, 2019). Bu araştırmada üniversite öğrenimine devam eden gençlerin hayatın anlam ve amacının yaşam becerileri ve ruh sağlığı sürekliliği değişkenleri ile ilişkisinin incelenmesi hedeflenmiştir.

Katılımcılar

Bu araştırmanın katılımcıları 2022-2023 akademik yılında Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerden random örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Katılımcıların belirlendiği random örnekleme yönteminde, örnekleme katılacak bireylerin tümünün seçilme ihtimallerininin eşit olması ve hesaplanabilmesi temeldir (Ergin, 1994). Araştırmanın katılımcılarının 227 (%64,5)'si kadın, 125 (%35,5)'i erkektir. Katılımcıların yaş aralığı 21-24 aralığında olup; 25 (%7)'i 1.sınıf, 96 (%27,3)'sı 2.sınıf, 108 (%30,7)'i 3.sınıf ve 123 (%34,9)'ü 4.sınıfa devam etmektedir. Katılımcıların 263 (%74,7)'ü ailesi ile, 18 (%5,1)'i arkadaşlarıyla, 42 (%11,9)'si yalnız ve 29 (%8,2)'u yurttan yaşamaktadır. Gelir durumuna göre ise 38 (%10,8)'i düşük gelir düzeyi, 291 (%82,7)'i orta gelir düzeyi ve 23 (%6,5)'ü yüksek gelir düzeyine sahiptir.

Veri Toplama Araçları

Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği

Aydın, Peker ve Kaya (2015) tarafından geliştirilen ölçek beşli likert tipinde, 17 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları: hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu ile hayatın anlam ve amacı olarak adlandırılmaktadır. Bu 17 maddenin 11'i olumlu, 6'sı olumsuzdur. Hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğunu puanlayan bu olumsuz maddeler veri analizi yapılırken ters madde olarak kodlanmaktadır. Ölçekte kişinin en düşük alabileceği puan 17, alınabilecek en yüksek puan ise 85'tir. Yüksek puan hayattaki anlamın yüksekliğini; düşük puan ise, anlamın düşüklüğünü gösterir. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .91'dir. Bu çalışmada ölçeğin geneli için Cronbach Alpha katsayısı .89; alt boyutları için bakıldığında hayatın anlam ve amacı .85, hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu .86 olarak hesaplanmıştır.

Yaşam Becerileri Ölçeği

Ölçek Bolat ve Balaman (2017) tarafından insanların günlük hayatta kullandıkları yaşam becerilerini ölçmek amacıyla geliştirilen 30 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutlarda; empati kurma ve öz farkındalık, iletişim- kişilerarası ilişki, eleştirel düşünce ve yaratıcı düşünme, problem çözme ve karar verme ile duygularla ve stresle başa çıkma yer almaktadır. Ölçeğin hesaplanan Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı .90 iken alt boyutlar duygularla ve stresle başa çıkma becerileri için .82; empati kurma ve öz farkındalık becerileri için .77; karar verme ve problem çözme becerileri için .72; yaratıcı düşünme ve eleştirel düşünce becerileri .73; iletişim kişilerarası ilişki becerileri alt boyutu için .66 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada ise ölçeğin geneli için Cronbach' Alpha katsayısı .96 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlar duygularla ve stresle başa çıkma becerileri için .82, empati kurma ve öz farkındalık becerileri için .87; karar verme ve problem çözme becerileri için .91; yaratıcı düşünme ve eleştirel düşünce becerileri için .90; iletişim-kişilerarası ilişki becerileri için .84 olarak belirlenmiştir.

Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeği

Keyes ve arkadaşları (2008) tarafından bireyin sosyal, psikolojik ve duygusal iyi oluş durumunu belirleyebilmek niyetiyle geliştirilmiştir. Ölçek altılı likert tipinde 14 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte ayrı ayrı hem alt boyutlar hem de toplam puan hesaplanabilmektedir. Herhangi bir boyuttan yüksek puan alınması o boyutta iyi olma durumunun olumlu düzeyde olduğunu göstermektedir. Ölçeği Demirci ve Akın (2015) Türkçeye uyarlarken iyi olmanın farklı boyutlarını daha bütün halinde ölçmeyi ve iyi olmayı sadece psikopatolojinin yokluğuyla ölçmenin yanlış olduğu görüşüne dayanarak geliştirilmiştir.

Duygusal iyi olma alt boyutun Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı .84, *Sosyal iyi olma* alt boyutun Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı .78, *Psikolojik iyi olma* alt boyutun Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı .85 bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısına bakıldığında tümü için .90'dır. Bu çalışma kapsamında ise *Duygusal iyi olma* alt boyutunda Cronbach's Alpha katsayısı .88, *Sosyal iyi olma* alt boyutu Cronbach's Alpha katsayısı .82, *Psikolojik iyi olma* alt boyutu Cronbach's Alpha katsayısı .92 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin tümü için Cronbach Alpha katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır

Verilerin Toplanması

Araştırmanın veri toplam sürecinde ölçekler için gerekli izinler alındıktan sonra, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi etik kurulundan 06.01.2021 tarihinde GO 2021/57 karar numaralı araştırma izni alınmıştır. Daha sonra veri toplamak için üniversiteden gerekli uygulama izinleri alınmıştır. Araştırmaya Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde farklı programlarda öğrenim gören gönüllü öğrenciler katılmıştır. Araştırma kapsamında ilk olarak Bilgilendirilmiş Onam Formu doldurulmuş, daha sonra Kişisel Bilgi Formu, Hayatın Anlam ve Amacı, Ruh Sağlığı Sürekliliği Kısa Formu ve Yaşam Becerileri ölçekleri katılımcılar tarafından doldurulmuştur. Araştırmanın verileri online olarak Google-form ile toplanmış ve her katılımcı için ortalama 10 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Çalışmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri yüzde ve frekans değerleri; ölçeklere ait standart sapma, ortalama, çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Araştırmada sürekli değişkenlerden elde edilen değerlerin normal dağılım içerisinde sayılacak olan çarpıklık değerinin ± 1 değeri arasında kalıyor olması araştırma değerlerinin normal dağılımdan dikkate değer bir sapma olmadığı düşüncesiyle değerlendirilmektedir (Büyüköztürk, 2011). Normal dağılım değerlerinin incelenmesi sonucunda değişkenlerin normal dağılım gösterdikleri görülmüştür. Bağımsız değişkenler yaşam becerileri ve ruh sağlığı sürekliliğinin, bağımlı değişken hayatın anlam ve amacını yordayıcılığını test etmek amacıyla Çoklu Regresyon Analizinden yararlanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi .05 ($p < .05$) olarak ele alınmıştır.

BULGULAR

Bu kısımda araştırmaya ilişkin yapılan analizler sonucu tespit edilen bulgulara yer verilmiştir. Hayatın anlam ve amacının cinsiyete göre farklılaşma durumu tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Hayatın anlam ve amacının cinsiyete göre bağımsız t testi sonuçları

Ölçek	Varyans Kaynağı	N	Ort.	Ss	t	P
Hayatın Anlam ve Amacı	Kadın	227	3.83	.53	1.26	.205
	Erkek	125	3.91	.59		
Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç Yoksunluğu	Kadın	227	3.49	.79	-2.01	.044*
	Erkek	125	3.30	.90		

Tablo 1’e göre, üniversite öğrencilerinin hayatın anlam ve amacı ölçeği puanları incelendiğinde; hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu ($t=-2.01$, $p<.05$) alt boyutu puan ortalamalarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve kadınlar lehine farklılık gösterdiği görülmüştür. Hayatın anlam ve amacı boyutunda ise anlamlı düzeyde bir farklılık görülmemiştir.

Yaşam becerileri ve ruh sağlığı sürekliliğinin hayatın anlam ve amacını yordama düzeylerini incelemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Yaşam becerileri ve ruh sağlığı sürekliliğinin hayatın anlam ve amacını yordama durumuna ilişkin regresyon analizi sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	SHB	β	T	P	VIF
Sabit	1.658	.138		12.0	.000	
YB Ölçeği	.357	.044	.405	7.12	.000	1.6
Duygularla ve Stresle Başa Çıkma Becerileri	.041	.039	.057	1.04	.296	2.2
Empati Kurma ve Öz Farkındalık Becerileri	.290	.057	.359	5.05	.000	3.7
Karar Verme ve Problem Çözme Becerileri	.148	.066	.193	2.24	.175	5.5
Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünce Becerileri	.015	.059	.019	.247	.805	4.2
İletişim Kişilerarası İlişki Becerileri	-.109	.057	-.135	-1.91	.057	3.7
RSSKF Ölçeği	.202	.028	.355	8.13	.000	1.6
Duygusal İyi Olma	.139	.031	.268	4.49	.000	2.6
Sosyal İyi Olma	.098	.031	-.188	-3.16	.002	2.6
Psikolojik İyi Olma	.174	.035	.339	5.06	.000	3.3
R=.737 R ² =.543 R ² =.532						
F(8; 546)= 51.371 p= .000						

Tablo 2’de görüldüğü gibi, bağımlı değişken hayatın anlam ve amacı ile yaşam becerileri ve ruh sağlığı sürekliliği arasında kurulan regresyon modelinin uygun olduğu belirlenmiştir ($F(8; 546) = 51.371$, $p<.05$). Yaşam becerileri ve ruh sağlığı sürekliliği değişkenleri birlikte, üniversite öğrencilerinde hayatın anlam ve amacındaki değişimin yaklaşık %53’ünü açıklamaktadır ($R^2=.532$). Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde; yaşam becerileri alt ölçeklerinden empati kurma ve öz farkındalık becerileri ($\beta=.359$; $t=5.05$; $p<.05$) ile ruh sağlığı sürekliliği alt ölçeklerinden duygusal iyi olma ($\beta=.268$; $t=4.49$; $p<.05$) ve psikolojik iyi olma ($\beta=.339$; $t=5.06$; $p<.05$) değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin hayatın anlam ve amacı puanları üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı etkiye sahip olduğu; diğer taraftan sosyal iyi olma ($\beta=-.188$; $t=-3.16$; $p<.05$) değişkeninin üniversite öğrencilerinin hayatın anlam ve amacı üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte yaşam

becerileri alt ölçeklerinden iletişim kişilerarası ilişki, duygularla ve stresle başa çıkma, yaratıcı düşünme ve eleştirel düşünce ile karar verme ve problem çözme becerileri değişkenlerinin ise hayatın anlam ve amacı puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı ($p > .05$) görülmüştür.

Bu sonuçlara göre, üniversite öğrencilerinin empati kurma ve öz farkındalık becerileri ile duygusal ve psikolojik iyi olma düzeyleri yükseldikçe hayatın anlam ve amacı puanları da yükselirken; sosyal iyi olma puanları yükseldikçe üniversite öğrencilerinin hayatın anlam ve amacı puanlarının düştüğü belirlenmiştir. Ayrıca, hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterirken; hayatın anlam ve amacı anlamlı düzeyde farklılık göstermediği ortaya konulmuştur.

TARTIŞMA

Bu çalışma üniversite öğrencilerinde hayatın anlam ve amacının yaşam becerileri ve ruh sağlığı sürekliliği ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Elde edilen bulgular aşağıda tartışılmıştır.

Araştırma, üniversite dönemindeki gençlerde hayatın anlam ve amacının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini, ancak hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğunun cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Bulgular, kadın katılımcıların erkeklere kıyasla daha fazla anlamsızlık ve amaç yoksunluğu yaşadığını göstermektedir. Alanyazında bu bulgular, üniversite öğrencilerinin hayatın anlam ve amacının cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koyan çalışmalarla (Baş ve Hamarta, 2015; Demirbaş, 2010; Dursun, 2019; Yüksel, 2012) tutarlılık göstermektedir. Literatürde, hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu konularının cinsiyete göre farklı açılardan ele alındığı çalışmalar bulunmaktadır. Steger ve arkadaşlarının (2006) çalışmasında, kadınlar ve erkekler arasında hayatın anlamı açısından anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Benzer şekilde, Chui ve Wong (2015) ile Küçük'ün (2019) yürüttüğü araştırmalar da cinsiyetin, bireylerin hayatının anlamı ve amacı üzerinde belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, genç bireylerin hayatın anlam ve amacı ile ilgili çalışmalarda cinsiyet faktörünün dikkate alınmasının önemli olduğu vurgulanmaktadır.

Araştırmada, yaşam becerileri ve ruh sağlığı sürekliliğinin hayatın anlam ve amacını yordama düzeyine ilişkin bulgular incelendiğinde ise; gençlerin ruh sağlığı sürekliliği alt boyutları duygusal iyi olma ve psikolojik iyi olma değişkenlerinin hayatın anlam ve amacını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Dursun, (2012)'un yaptığı çalışmada hayatın anlamının varlığının olumlu duygulanım, yaşam doyumu ve mutluluk ile pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Bir başka çalışmada, hayatın anlamı varlığı ve anlam arayışının ruh sağlığını önemli ölçüde yordadığı; hayatında daha fazla anlam bulan bireylerin, ruh sağlığı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (Jun ve Yun, 2020; Sharpe ve Viney, 1973; Steger, 2012; Zika ve Chamberlain, 1992; Vural, 2021). Bu bulguyla ilgili alanyazın incelendiğinde ise, yapılan araştırmalar ruh sağlığı sürekliliğinin, hayatın anlamı ve amacını anlamlı bir şekilde yordadığını göstermektedir (Aydın ve Kaya, 2021; Adams, Bezner, Drabbs, Zambarano

ve Steinhardt, 2000; Doğan ve arkadaşları, 2012; Rasheed, Fatima ve Tariq, 2022; Ryff, 2022; Rathi ve Rastogi, 2007).

Araştırmmanın bir diğer önemli bulgusu, yaşam becerileri, empati kurma ve öz farkındalık alt boyutlarının, hayatın anlamı ve amacını anlamlı bir şekilde yordadığıdır. Bu bulgu ile tutarlı olarak ilgili alan yazına bakıldığında; To (2016); Yuen, Lee ve Chung (2020) çalışmalarında hayatın anlamı ve yaşam becerilerinin birbirini olumlu etkileyen kavramlar olduğu; Lee ve Park (2019)'ta hayatın anlamının ve yaşam becerilerinin bireylerin üniversite yaşamına uyumunu arttırdığını belirtmektedirler. Bu bulgular, yaşam becerileri ve ruh sağlığı sürekliliğinin üniversite dönemindeki gençlerde hayatın anlam ve amacını yordayan önemli değişkenler olduğunu ortaya koymaktadır. Diğer taraftan, diğer taraftan yaşam becerileri alt boyutları duygularla ve stresle başa çıkma, karar verme ve problem çözme, yaratıcı düşünme ve eleştirel düşünce, iletişim ve kişilerarası ilişki becerileri değişkenlerinin hayatın anlam ve amacını anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür.

Araştırmmanın bir diğer bulgusu, ruh sağlığı sürekliliği alt boyutlarından sosyal iyi olma ile hayatın anlamı ve amacı arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunduğuudur. Sosyal iyi olma, kişinin topluma uyumu ve katkısını öngörürken, anlam arayışı öznelidir (Provencher ve Keyes, 2011), Frankl (1994)'a göre toplum, hayatın anlamı ihtiyacı hariç bireyin neredeyse tüm gereksinimlerini karşılamaktadır. Bu anlam ihtiyacı, bireyin kendi yaşamını sorgulaması ve daha derin bir anlam arayışına yönelmesi gibi bireysel süreçlerle bağlantılıdır (Pasupathi, Staudinger ve Baltes, 2001). Dolayısıyla, burada vurgulanan nokta, üniversite öğrencilerinin sosyal iyi olma düzeylerinin, anlam arayışı ile paralel bir süreç oluşturmayabileceğidir. Bu bulgu, anlam arayışının daha bireysel bir içsel süreç olduğunu, her bireyin bu süreçte farklı yolculuklar izlediğini ve dışsal faktörlerin bu süreci mutlaka belirlemediğini işaret etmektedir.

Öte yandan, Frankl (1994), Amerika Birleşik Devletleri'nde üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada dikkat çekici bir bulguya ulaşmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, hayatı anlamsız olarak gören üniversite öğrencilerinin yaklaşık %93'ü, sosyal yaşamda etkin roller üstlenmekte, akademik başarı sergilemekte ve aileleriyle sağlıklı ilişkiler kurmaktadır. Bu durum, bireylerin sosyal ve dışsal rollerinde yüksek işlevsellik sergileyebileceklerini, ancak bu işlevselliğin, içsel anlam ve amaç duygusunun yokluğu ile çelişebileceğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, bu bulgu, anlam arayışının içsel bir süreç olarak değerlendirilmesi gerektiğini ve bireyin toplumsal başarılarının, bireysel anlam arayışıyla her zaman örtüşmediğini göstermektedir.

Ancak bu araştırma sonucu ile tutarlı olmayan araştırmalar da mevcuttur. Örneğin Hardjo, Dewi, Wahyuni, Siregar ve Triastuti (2023) sosyal becerilerin hayatın anlamını anlamayla pozitif ilişkisi olduğunu; DeBats (1999) sosyal ilişkilerin hayatın anlam ve amacının temel kaynaklarından birisi olduğunu, Krause (2007) sosyalliğin hayatın anlamı kazanma faktörü için önemli bir bileşen olduğunu belirtmiştir. Elde edilen

bu bulgu, hayatın anlam ve amacı ile sosyal iyi oluş arasındaki ilişkinin varlığına işaret etmekle birlikte, bu ilişkinin doğası hakkında net bir sonuca ulaşmak için nedensel bağlamda derinlemesine araştırmalara ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Sosyal ilişkilerin ve sosyal işlevselliğin, bireyin hayatına anlam katmadaki rolünü ortaya koyabilmek adına deneysel ve uzunlamasına çalışmalarla neden-sonuç ilişkisini temellendirmek, bu alandaki kuramsal tartışmalara ve uygulamalara önemli katkılar sağlayacaktır. Sonuç olarak, bu çalışmada üniversite dönemindeki genç bireylerde hayatın anlam ve amacının yaşam becerileri ve ruh sağlığı sürekliliği ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, yaşam becerileri ve ruh sağlığı sürekliliği hayatın anlam ve amacını anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Öneriler

Bu çalışma, yaşam becerileri ve ruh sağlığı sürekliliği ile hayatın anlamı ve amacı arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Gelecek araştırmalarda, karma modeller ve deneysel çalışmalar kullanılarak bu değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkileri daha detaylı bir şekilde incelenebilir. Üniversite dönemindeki genç bireylerde anlam ve amaç geliştirme süreçlerine katkı sağlamak amacıyla, psikoeğitim programları ve müdahale temelli uygulamalar geliştirilebilir. Bu programlarda özellikle öz farkındalık, empati, sosyal beceriler ve stresle başa çıkma gibi yaşam becerilerinin güçlendirilmesine yönelik içeriklere yer verilmesi faydalı olabilir. Sosyal iyi olma ile hayatın anlamı arasındaki ilişkinin çok boyutlu doğası göz önünde bulundurularak, farklı sosyokültürel bağlamlarda nitel araştırmalarla bireysel deneyimlerin derinlemesine incelenmesi, alanyazına önemli katkılar sunabilir. Çalışmanın örneklemini üniversite dönemindeki genç bireylerle sınırlı olduğundan, gelecekte farklı yaş grupları ve demografik özelliklere sahip bireyler üzerinde yapılacak karşılaştırmalı araştırmalar, yaşam becerilerinin ve ruh sağlığı sürekliliğinin hayatın anlamı ile ilişkisine dair daha kapsamlı sonuçlar sağlayabilir. Araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırmanın bulguları Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesinde Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan 125'i erkek 227'si kadın olmak üzere 352 genç bireyden oluşan katılımcıların öznel bildirimleri ile sınırlıdır. Araştırmada elde edilen bulguların değişkenler arası ilişkiye dayanmakta olup genellenebilirliği açısından sınırlıdır.

Finansman: Yazarlar, bu araştırma, yazarlık ve/veya makalenin yayımı için herhangi bir mali destek almamıştır.

Çıkar Çatışması: Bu makale için yazarların herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Etik Onay: Çalışma protokolü, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Araştırma Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (Toplantı ve Karar Numarası: 2021/01-GO 2021/57). Çalışma, 1964 Helsinki Bildirgesi ve sonraki güncellemelerinde belirtilen etik standartlara uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

Katılım Onayı: Çalışmaya dahil edilen tüm bireysel katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

Teşekkür: Bu çalışmanın katılımcılarına ve çalışmada kullandığımız ölçekleri geliştirenlere teşekkür ederiz.

Not: Bu çalışma, 2024 yılında ikinci yazar danışmanlığında birinci yazar tarafından hazırlanan yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

KAYNAKÇA

- Adair, J. (2000). Karar verme ve problem çözme. *Ankara: Gazi Kitabevi*.
- Adams, T. B., Bezner, J. R., Drabbs, M. E., Zambarano, R. J., & Steinhardt, M. A. (2000). Conceptualization and measurement of the spiritual and psychological dimensions of wellness in a college population. *Journal of American College Health*, 48, 165-173.
- Akyavuz, E. K., & Karakaş, A. (2020). Öğretmen Adaylarının Yaşam Becerilerinin İncelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi Sayı: 9/4 2020 s. 1832-1851*.
- Albay, M., & Öçalan, M. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Sporun Yaşam Becerileri Etkisinin İncelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research VI (1):1-11*.
- Andrews, F. M., & McKennell, A. C. (1980). Measures of self-reported well-being: their affective, cognitive, and other components. *Social indicators research c.8 s.2: 127-155*.
- Arslan, E. (2022). *Yetişkin Bireylerin Ruh Sağlığı Sürekliliği İle Hedonik Açlık Ve Yeme Arzusu Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. İstanbul Okan Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı.
- Aydın, C., Kaya, M., & Peker, H. (2015). Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Dergisi*, sayı: 38, ss. 39-55.
- Baş, V. & Hamarta, E., (2015). Üniversite Öğrencilerinde Değerler ve Yaşamın Anlamı Arasındaki İlişki. *Değerler Eğitimi Dergisi*, Cilt 13, No. 29, 369-391, Haziran 2015.
- Başterzi, A. D. (2017). Mülteci, Sığınmacı ve Göçmen Kadınların Ruh Sağlığı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(4):379-387.
- Battista , J., & Almond, R. (1973). The Development of Meaning in Life. *Journal for The Study of Interpersonal Processes* 36 (4), 409-427.
- Baumeister, R. F. (1991). *The Meanings of Life*. New York: Guilford.
- Bayındır, S. K., & Ünsal, A. (2016). Sık Görülen Ruhsal Hastalıklardaki Hemşirelik Tanı ve Girişimleri. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi / DÜ Sağlık Bil Enst Derg*, 2016; 6(2): 115-119.
- Berk, L. E. (2013). *Bebekler ve çocuklar: Doğum öncesinde orta çocukluğa*. Ankara: Nobel.
- Beşparmak, Y. Ö. (2021). *Kadınlarda Meslek Seçiminde Toplumsal Cinsiyet Rolü ve Yaşam Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalı.
- Bolat, Y., & Balaman, F. (2017). Yaşam Becerileri Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, Cilt / Vol: 6, Sayı/Issue: 4.
- Boyle, P. A., Barnes, L. L., Buchman, A. S., & Bennett, D. A. (2009). Purpose in Life Is Associated With Mortality Among Community-Dwelling Older Persons. *Psychosomatic Medicine*, 71, 574–579.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Deneyisel Desenler: Öntest-Sontest Kontrol Grubu, Desen ve Veri Analizi*. Ankara : Pegem Akademi Yayınevi.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Oxford, England: Aldine.
- Chui, W. H., & Wong, M. Y. (2016). Gender differences in happiness and life satisfaction among Adolescents in Hong Kong: Relationships and Self-Concept. *Social Indicators Research*. 2016;125:

1035-1051.

- Cooper, H., Okamura, L., & McNeil, P. (1995). Situation and Personality Correlates of Psychological Well-Being: Social Activity and Personal Control. *Journal of Research in Personality* Volume 29, Issue 4, December 1995, Pages 395-417.
- Cronin, L. D., & Allen, J. B. (2015). Developmental Experiences and Well-Being in Sport: The Importance of the Coaching Climate. *The Sport Psychologist*, 2015, 29, 62 -71.
- Cüceloğlu, D. (2009). *İnsan ve Davranışı*. Remzi Kitapevi, 18. Baskı, Ekim 2009.
- Çelik, A. K., & Topkaya, N. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Kişilerarası İlişki Tarzlarının Yordayıcısı olarak Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri. *International Journal of Society Researches*, Cilt: 9, Sayı: 16, DOI: 10.26466/opus.464200.
- Çimen, E., & Akıncı, A. Y. (2021). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yaşam Beceri Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Akdeniz Bölgesi Örneği). *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi* 2021, Cilt 4, Sayı 3.
- Danish, S., Forneris, T., Hodge, K., & Heke, I. (2004). Enhancing youth development through sport. *World Leisure Journal*, 46(3), 38-49.
- Debats, D. L. (1999). Sources of Meaning: An Investigation of Significant Commitments in Life . *Journal of Humanistic Psychology*, 39 (4), 30-57.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda Anlam ve Yılmazlık* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 1999, Vol. 125, No. 2, 276-302.
- Dunn, M. G., & O'Brien, K. M. (2009). Psychological Health and Meaning in Life: Stress, social support, and religious coping in Latina/Latino immigrants. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 31, 204–227.
- Dursun, N. (2019). *Evli ve Bekar Bireylerin Yaşamın Anlamı ve Maneviyat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Aile Danışmanlığı ve Eğitim Bilim Dalı.
- Doğan, T., Sapmaz, F., Tel, F. D., Sapmaz, S., & Temizel, S. (2012). Meaning in Life and Subjective Well-Being among Turkish University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 55 (2012) 612 – 617.
- Dökmen, Ü. (2005). *Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dünya Sağlık Örgütü. (1997). Life Skills Education For Children and Adolescents in School. *Programme on Mental Health*, Geneva, WHO / MNH / PSF / 93.7B.Rev.1.
- Dündar, Z., & Demirli, C. (2018). Medeni Durumları Farklı Olan Çalışanların Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal of Educational Reflections*, 2(2). 1-10.
- Eagleton, T. (2013). *Hayatın Anlamı* (Çev. Kutlu Tunca). Ayrıntı Yayınları.
- Edwards, M. J., & Holden, R. R. (2001). Coping, Meaning in Life, and Suicidal Manifestations: Examining Gender Differences. *Journal of Clinical Psychology*, 57, 1517–1534.
- Ennis, R. H. (1985). Critical Thinking and the Curriculum. *National Forum: Phi Kappa Phi Journal*, 65(1), 28-

31.

- Facione, P. A. (2011). Critical Thinking: What It Is and Why It Counts. *Insight Assessment*, 2007(1), 1-23.
- Fagan, A. A., & Mihalic, S. (2003). Strategies for enhancing the adoption of school based prevention programs: Lessons learned from the Blueprints for Violence Prevention replications of the Life Skills Training program. *Journal of Community Psychology*. 31(3), 235-253. doi: 10.1002/jcop.10045.
- Frankl, V. E. (1966). Logotherapy and Existential Analysis— A Review. *Vienna: American Journal Of Psychotherapy*, 20 (2), 252-260.
- Frankl, V. E. (1994). *Duyulmayan Anlam Çılgılığı* (Çev. Selçuk Budak). Öteki Yayınevi.
- Frankl, V. E. (2009 (Orjinali 1963)). *İnsanın Anlam Arayışı* (Çev. Selçuk Budak). Okuyan Us Yayınları.
- Freud, S. (2015 (Orjinali 1930)). Uygarlığa Dair Hoşnutsuzluğumuz. *Epsilon Yayıncılık*.
- Folkman, B., Susan, Lazarus, S., R., Dunkel-Schetter, Christine, J., R. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 50(5), May 1986, 992-1003.
- Gallagher, M. W., Lopez, S. J., & Preacher, K. J. (2009). The Hierarchical Structure of Well-Being. *Journal of Personality*, c. 77. s. 4: 1025-1050.
- Galek, K., Flannelly, K. J., Ellison, C. G., Siltan, N. R., & Jankowski, K. R. (2015). Religion, Meaning and Purpose, and Mental Health. *Psychology of Religion and Spirituality*, Vol. 7, No. 1, 1–12 .
- Goleman, D. (2019). *Duygusal Zeka: Neden IQ'dan Daha Önemlidir*. Varlık Yayınları.
- Grad, F. P. (2002). The Preamble of the Constitution of the World Health. *Bulletin of the World Health Organization* 2002, 80 (12).
- Guttman, H. A., & Laporte, L. (2000). Empathy in Families of Women with Borderline Personality Disorder, Anorexia Nervosa, and a Control Group. *Family Process*, Vol. 39, No. 3, 2000 r FPI, Inc.
- Gündoğdu, H. (2009). *Eleştirel Düşünme ve Eleştirel Düşünme Öğretimine Dair Bazı Yanılırlar* . Gazi Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Felsefe Bölümü, Sosyal Bilimler 7/1 (2009) s.57-74.
- Güney, M. (2021). *Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Yaşam Becerilerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Okul Öncesi Eğitimi Bilim Dalı.
- Hardjo, S., Dewi, S. S., Wahyuni, N. S., Siregar, N. I., & Triastuti, N. (2023). Analysis of Social Skills and Meaning of Life: Study on Madrasah Aliyah Students. *Jurnal Psikologi Islam* Vol 9 No 2 December 2023: 258-266.
- Haşit, G., & Yaşar, O. (2015). Çalışan Kadınlarda Örgütsel Stres Kaynakları: Bir Kamu Kurumu Örneği. *Sakarya İktisat Dergisi*.
- Headey, B., Kelley, J., & Wearing, A. (1993). Dimensions of mental health: Life satisfaction, positive affect, anxiety and depression. *Social Indicators Research: An International and Interdisciplinary Journal for Quality-of-Life Measurement*, 1993, vol. 29, issue 1, 63-82.
- Henry, K. L., Lovegrove, P. J., Steger, M. F., Chen, P. Y., Cigularov, K. P., & Tomazic, R. G. (2013). The Potential Role of Meaning in Life in the Relationship Between Bullying Victimization and Suicidal

- Ideation. *J Youth Adolescence*, Springer.
- Hirschman, E. C. (1980). Innovativeness, Novelty Seeking, and Consumer Creativity. *Journal of Consumer Research*. 7 (3), 283-295.
- Jeffrey, B., & Craft, A. (2004). Teaching creatively an teaching for creativity: distinctions and relationships. *Journal Educational Studies*, 30(1), 77-87.
- Joshanloo, M., & Nosratabadi, M. (2009). Levels of Mental Health Continuum and Personality Traits. *Soc Indic Res* (2009) 90:211–224, DOI 10.1007/s11205-008-9253-4.
- Jun, W. H., & Yun, S. H. (2020). Mental health recovery among hospitalized patients with mental disorder: Associations with anger expression mode and meaning in life. *Archives of Psychiatric Nursing* 34, 134-140.
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. c. 107. s. 38: 16489-16493. .
- Kahney, H. (1993). Problem solving current issues. Ballmoor Buckingham: Open University Pres.
- Karal, E., & Atar, H. (2022). Ruh Sağlığı Çalışanları Olarak Okul Psikolojik Danışmanlarının Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi: Şırnak İli Örneği . *Eğitimde Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, Cilt 5, Sayı 1, s.51-67.
- Karasar, N. (2019). Bilimsel Araştırma Yöntemi. *Nobel Yayınları*, 34.Basım sf. 114-115.
- Kar, A. K. (2011). *Importance of Life Skills for the Professionals of 21st Century*., 5(3), 35-45.
- Karabulut, E. O., & Kuru, E. (2009). Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri ile Kişilik Özelliklerinin Çeşitli Değişkenler Bakımından İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 10, Sayı 3, Aralık 2009, Sayfa 119-127.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Kesicioğlu, O. S. (2015). *Investigation Of Preschool Children's Interpersonal Problem Solving Skills. Education and Science*, Vol 40 (2015) No 177 327-342.
- Keyes, C. L. (1998). Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*, Vol. 61, No. 2 (Jun.,1998), pp. 121-140 (20 pages).
- Keyes, C. L., Ryff, C. D., & Shmotkin, D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 82, No. 6, 1007–1022.
- Keyes, C. L., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A., & Rooy, S. v. (2008). Evaluation of the Mental Health Continuum–Short Form (MHC–SF) in Setswana-Speaking South Africans. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, Clin. Psychol. Psychother. 15, 181–192 (2008).
- Keyes, C. L., & Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 197-201.
- Khumalo, I. P., Temane, Q. M., & Wissing, M. P. (2012). Socio-Demographic Variables, General Psychological Well-Being and the Mental Health Continuum in an African Context. *Soc Indic Res*

- (2012) 105:419–442.
- Krause, N. (2007). A longitudinal study of social support and meaning in life. *Psychology and Aging*, 2007b;22:456–469.
- Kolburan, G., & Tosun, Ü. (2011). *İlköğretim II. Kademe öğrencileri arasında yaşam becerileri eğitimi yoluyla 1. Kademe edinilmiş değerleri pekiştiren gelişimsel bir model önerisi*.
- Kozan, H. İ., Kesici, Ş., & Baloğlu, M. (2017). Affedicilik ve Duyguları Yönetme Becerisi Arasındaki Çoklu İlişkinin İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, Cilt 15, No. 34, 193-215.
- Kurtuldu, K., & Şahin, E. (2018). Göçün Kadın Yaşamı ve Sağlığı Üzerine Etkileri. Ordu Üniversitesi, *Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*, 1(1):37-46.
- Küçük, A. (2019). *Psikoaktif Madde Kullanım Bozukluğu Tanısı Alan 18-24 Yaş Arası Gençlerde Yaşam Amacı Oluşturma ve Yaşamda Anlam Bulma Düzeylerinin Belirlenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Antalya: Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı.
- Lawton, M. P. (1975). The Philadelphia geriatric center morale scale: A revision. *Journal of Gerontology*, c.30: 85–89.
- Lazarus, R. S. (2006). Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*, 74(1), 9-46.
- Maddi, S. R. (1970). *The Search for Meaning*. Nebraska Symposium on Motivation (pp. 137–186). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Martinez, M. E. (1998). What Is Problem Solving? *The Phi Delta Kappan*, Vol. 79, No. 8 (Apr., 1998), pp. 605-609.
- Myers, G. D., & Diener, E. (1995). Who Is Happy? *Psychological Science*, c. 6. s. 1: 10-19.
- Okcu, C. (2019). *Yetişkinlerde Benlik Saygısı ve Ölüm Farkındalığının Ruh Sağlığı ile İlişkilerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Lefkoşa: Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı .
- Özcan, Y. (2019). *“Bulmaca Kulesi” Programının Yaşam Becerileri Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sınıf Eğitimi Anabilim Dalı.
- Özmete, E. (2008). Gençlere Yönelik Yaşam Becerileri Ölçeğinin Geliştirilmesi Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Milli Eğitim National Education*, No:177, Sf.:253.
- Pasupathi, M., Staudinger, U. M., & Baltes, P. B. (2001). Seeds of Wisdom: Adolescents' Knowledge and Judgment About Difficult Life Problems. *Developmental Psychology*, 2001, Vol. 37, No. 3, 351-361.
- Prince, M., Patel, V., Saxena, S., Maj, M., Maselko, J., Philips, M. R., & Rahman, A. (2007). Global Mental Health 1, No health without mental health. *Lancet*, c. 370: 859-877.
- Prentice, R. (2000). Creativity: a reaffirmation of its place in early childhood education. *The Curriculum Journal*, 11(2), 145-158.
- Provencher, H., & Keyes, C. L. (2011). Complete mental health recovery: Bridging mental illness with positive mental health. *Journal of Public Mental Health*, 10(1), 57-69. <https://doi.org/10.1108/17465721111134556>.
- Rasheed, N., Fatima, İ., & Tariq, O. (2022). University students' mental well-being during COVID-19

- pandemic: The mediating role of resilience between meaning in life and mental well-being. *Acta Psychologica* 227, 103618.
- Rathi, N., & Rastogi, R. (2007). Meaning in life and psychological well-being in pre-adolescents and adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology* 33(1).
- Rawlinson, J. G. (1995). *Yaratıcı Düşünme ve Beyin Fırtınası* (1.Baskı) (O. Değirmen Cev.) . İstanbul: Rota Yayın.(1981).
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (SES). *Society and The Adolescent Self-Image*.
- Ryff, C., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57, No. 6, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (2022). A new direction in mental health: purposeful life engagement. *Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology*.
- Sarı, T., & Çakır, S. G. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim Ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5 (Özel Sayı 2), 222-229.
- Sharpe, D., & Viney, L. L. (1973). Weltanschauung and the Purpose-in-Life Test. *Journal of Clinical Psychology*, 29(4), 489-491.
- Sonmaz, S. (2002). *Problem Çözme Becerisi ile Yaratıcılık ve Zeka Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.
- Spence, S. H. (2003). Social Skills Training with Children and Young People: Theory, Evidence and Practice. *Child and Adolescent Mental Health Volume* 8, No. 2, 2003, pp. 84–96.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life. *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 53, No. 1, 80 – 93
- Steger, M. F., Mann, J. R., Michels, P., & Cooper, T. C. (2009). Meaning in Life, Anxiety, Depression, and General Health Among Smoking Cessation Patients. *Journal of Psychosomatic Research* 67, 353–358.
- Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of well-being, psychopathology, and spirituality. In P. T. P. Wong, & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning* (2nd ed, pp. 165–184).
- Sternberg, R. J. (2012). The Assessment of Creativity: An Investment-Based Approach. *CREATIVITY RESEARCH JOURNAL*, 24(1), 3–12, 2012. DOI: 10.1080/10400419.2012.652925.
- Taşçı, M. (2020). *Ortaöğretimde Sportif Faaliyetlere Katılımın Bireyin Yaşam Becerileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Tatlılıoğlu, K. (2000). *Farklı Öz-Anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme Stilleri ve Kişilik Özelliklerinin Değerlendirilmesi* (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Taycan, O., & Çoşkun, B. (2020). Ruh Sağlığını Güçlendirme: Kavramlar- Kanıtlar-Uygulamalar Özet Rapor.

Ankara: 1.Baskı, *Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları*.

- To, S.-m. (2016). Loneliness, the search for meaning, and the psychological well-being of economically disadvantaged Chinese adolescents living in Hong Kong: Implications for life skills development programs. *Children and Youth Services Review* 71, 52-60.
- Turan, M., Cingöz, Y. E., Savaş, B. Ç., & Mavibaş, M. (2022). Sporun Yaşam Becerileri Üzerine Etkisi: Kamu Çalışanlarına Yönelik Bir Araştırma. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 5, Özel Sayı 1.
- Türk Dil Kurumu. (2022, Temmuz Cumartesi). Türk Dil Kurumu. <https://sozluk.gov.tr/> adresinden alındı
- Thompson, S. C. (1985). Finding Positive Meaning in a Stressful Event and Coping. *Basic And Applied Social Psychology*, 1985,6(4), 279-295 .
- Ustabulut, M. Y. (2021). Türkçe Öğretmeni Adaylarının Yaşam Becerileri ile İlgili Görüşlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Dergisi*, 18 (1) , 205-219 . DOI: 10.33437/ksusbd.879817.
- Ummannel, A., & Bengisoy, A. (2020). *Yaşam Becerileri*, 10. Bölüm. İstanbul Üniversitesi, Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi, Çocuk Gelişimi Lisans Programı.
- Ünal, A. (2019). Life Skills as Predictor of Interaction Anxiety on University Students. *Turkish Research Journal of Academic Social Science*, ISSN: 2667-4491.
- Vural, M. E. (2021). *Hayatın Anlamı, Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi: Bir Karma Yöntem Araştırması* (Doktora Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Din Psikolojisi Bilim Dalı.
- Watson, G., & Glasser, M. E. (1964). *Watson-Glaser critical thinking appraisal manual*. New York: Harcourt, Brace ve World Inc.
- Willingham, D. T. (2007). Critical thinking: Why it is so hard to teach? *American Educator*, 31, 8-19.
- Wong, P. T. (1998). Implicit Theories of Meaningful Life and the Development of the Personal Meaning Profile. *The Human Quest for Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications*, (pp. 111-140).
- Yalom, I. D. (2018). *Varoluşçu Psikoterapi*. Pegasus Yayınları .
- Yuvacı, Z. (2017). *Okul öncesi eğitim alan 6 yaş çocuklarının yaratıcılık düzeylerinin öğretmenlerinin ve sınıf ortamlarının yaratıcılıklarına göre incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yuen, M., Lee, Q. A., & Chung, Y. (2020). Meaning in life, connectedness, and life skills development in junior secondary school students: teachers' perspectives in Hong Kong. *Pastoral Care in Education*.
- Yüksel, A. (2004). Empati Eğitim Programının İlköğretim Öğrencilerinin Empatik Becerilerine Etkisi. *Eğitim Fakültesi Dergisi XVII* (2), 2004, 341-354.
- Yüksel, R. (2012). Genç Yetişkinlerde Yaşamın Anlamı. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 2(2): 69-83.