T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

DOKTORA TEZİ

PANDEMİ DÖNEMİNDE HEMŞİRELİK ÖĞRENCİLERİNE UYGULANAN LOGOTERAPİ TEMELLİ PSİKOSOSYAL DESTEK PROGRAMININ HAYATIN ANLAMI VE YAŞAM DOYUMU ÜZERİNE ETKİSİ

Kübra ARSLANTÜRK KHALIL

DANIŞMAN
Prof. Dr. Leyla KÜÇÜK

Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı

Ruh sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği Programı

Kasım, 2022

Bu çalışma 09.11.2022 Tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, Ruh sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği Doktora Programı Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

TEZ JÜRİSİ

Prof. Dr. Leyla KÜÇÜK
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa
Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi

Prof. Dr. Sevim BUZLU
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa
Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi

Dr.Öğr.Üyesi Sevil YILMAZ
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa
Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi

Prof. Dr. Ayşe OKANLI
İstanbul Medeniyet Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi

Doç. Dr. Semra KARACA
Marmara Üniversite
Sağlık Bilimleri Fakültesi

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve bilimsel etik kuralları içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını ve her türlü hukuki sorumluluğu aldığımı kabul ederim.

Kübra ARSLANTÜRK KHALIL

(İmza)

Aileme ithaf ediyorum…

BÜTÇE DESTEKLERİ

PANDEMİ DÖNEMİNDE HEMŞİRELİK ÖĞRENCİLERİNE UYGULANAN LOGOTERAPİ TEMELLİ PSİKOSOSYAL DESTEK PROGRAMININ HAYATIN ANLAMI VE YAŞAM DOYUMU ÜZERİNE ETKİSİ

Bu tez çalışması için herhangi bir kurumdan bütçe desteği alınmamıştır.

TEŞEKKÜR

Tez danışmanlığımı üstlenerek, eğitim hayatımda özenle bana yol gösteren, bilgisi, duruşu ve tarzı ile mesleki ve kişisel anlayışımda büyük etkiye sahip olan Prof. Dr. Leyla KÜÇÜK'e,

Doktora eğitimim ve tez izlem sürecim boyunca desteklerini esirgemeyen, bana yeni bakış açıları kazandırarak mesleki gelişimime katkı sağlayan Prof. Dr. Sevim BUZLU'ya

Tez izlem sürecim boyunca, bilgisi ve yaklaşımlarıyla bana destek olan Prof. Dr. Ayşe OKANLI'ya

Hayata ve insan varoluşuna bambaşka bir pencereden bakmamı sağlayan, logoterapiyi bu denli benimsememde çok önemli payı olan, çok kıymetli hocam Memduh ÖZMERT'e

Tez uygulamam boyunca, biricik varoluşlarıyla tezime anlam katan sevgili katılımcılarıma,

Çalışmam boyunca zor anlarımda desteğini esirgemeyen, arkadaşlarım ve hayatımın anlamları ailem ve canım eşime,

Sonsuz teşekkürler…

Kasım 2022 **Kübra ARSLANTÜRK KHALIL**

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

BEYAN ..... **iii**
BÜTÇE DESTEKLERİ ..... **v**
TEŞEKKÜR ..... **vi**
İÇİNDEKİLER ..... **vii**
ŞEKİL LİSTESİ ..... **x**
TABLO LİSTESİ ..... **xi**
SİMGE VE KISALTMA LİSTESİ ..... **xii**
ÖZET ..... **xiii**
ABSTRACT ..... **xv**
1. GİRİŞ **1**
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE **4**
2.1. VAROLUŞÇU ANALİZ VE LOGOTERAPİ 4
2.1.1. Varoluş ve Nihai Konular 4
2.1.2. Logoterapi ve Yaklaşımları 7
2.2. YAŞAM DOYUMU 18
2.2.1. Kavramsal Olarak Yaşam Doyumu 18
2.2.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Değişkenler 19
2.3. HAYATIN ANLAM VE AMACI VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİ 21
2.4. VAROLUŞÇU ANALİZ VE LOGOTERAPİNİN HEMŞİRELİKTE KULLANIMI 23
3. YÖNTEM **25**
3.1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE TİPİ 25
3.2. ARAŞTIRMANIN DEĞİŞKENLERİ 25
3.3. ARAŞTIRMA HİPOTEZLERİ 25
3.4. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ 25
3.4.1. Power Analizi 26
3.4.2. Randomizasyon 26
3.4.3. Araştırmadan Dışlanma Kriterleri 26
3.4.4. Araştırmaya Dahil Edilme Kriterleri 27

3.5. ARAŞTIRMADA KULLANILACAK OLAN ÖLÇÜM ARAÇLARI 27
3.5.1. Sosyodemografik Özellikler Formu (EK 3) 27
3.5.2. Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği (HAAÖ) (EK 4) 27
3.5.3. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) (EK5) 28
3.6. ARAŞTIRMANIN YAPILACAĞI YER VE ZAMAN 28
3.7. UYGULAMA SÜRECİ 28
3.7.1. Varoluşçu Yaklaşım ve Logoterapi Temelli Psikososyal Destek Programı Planı 30
3.8. ETİK KONULAR VE İZİNLER 31
3.8.1. Yürütücünün Yeterliliği 31
3.8.2. Olası Riskler ve İzlenecek Yol 31
3.8.3. Tezin Uygulanmasında Kullanılacak Olanaklar ve Mali Destekler 33
3.9. VERİLERİN ANALİZİ 33
3.10. AKIŞ DİYAGRAMI 34
4. BULGULAR 35
4.1. ÖĞRENCİLERİN SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ 35
4.2. ÖĞRENCİLERİN ÖLÇEK PUANLARI VE ALT BOYUTLARININ CRONBACH ALFA DEĞERLERİ 38
4.3. DENEY VE KONTROL GRUBUNDAKİ ÖĞRENCİLERİN YAŞAM DOYUMU VE HAYATIN ANLAM VE AMACI PUANLARININ KARŞILAŞTIRILMASI 38
4.4. DENEY VE KONTROL GRUBUNDAKİ ÖĞRENCİLERİN HAYATIN ANLAM VE AMACI ÖLÇEĞİ İLE YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ PUANLARININ ARASINDAKİ İLİŞKİ 43
5. TARTIŞMA 45
5.1. ÖĞRENCİLERİN SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNİN TARTIŞILMASI 45
5.2. ÖĞRENCİLERİN HAYATININ ANLAMI VE AMACINA YÖNELİK VERİLERİNİN TARTIŞILMASI 47
5.3. ÖĞRENCİLERİN YAŞAM DOYUMUNA YÖNELİK VERİLERİNİN TARTIŞILMASI 48
5.4. HAYATIN ANLAM VE AMACI VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİNE YÖNELİK VERİLERİN TARTIŞILMASI 50
6. SONUÇ VE ÖNERİLER 51
KAYNAKLAR 53
EKLER 59
İNTİHAL RAPORU İLK SAYFASI 77
ETİK KURUL İZİN YAZISI 78
KURUM İZNİ YAZILARI 79

ÖZGEÇMİŞ 80

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa No

Şekil 2.1: Logoterapinin Üçlemeleri…….. **8**

Şekil 2.2: Boyutsal Ontoloji Modeli……..**12**

Şekil 2.3: Paradoksal ve Aşırı Niyet Aşırı Düşünme Döngüleri……..**16**

Şekil 4.1: Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Ön Test-Son Test Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları……..**39**

Şekil 4.2: Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Ön Test-Son Test Olumlu Alt Boyutu Puanları…….**41**

Şekil 4.3: Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Ön Test-Son Test Olumsuz Alt Boyutu Puanları…….**42**

Şekil 4.4: Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Ön Test-Son Test HAAÖ Toplam Puanları…….....**43**

TABLO LİSTESİ

Sayfa No

Tablo 4.1: Öğrencilerin Sosyodemografik Özellikleri……..**35**

Tablo 4.2: Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Gelecek Hakkındaki Düşünceleri…..**37**

Tablo 4.3: Öğrencilerin Ölçek Puanları ve Alt Boyutlarının Cronbach Alfa Değerleri…….**38**

Tablo 4.4: Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması……**38**

Tablo 4.5: Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması…….**40**

Tablo 4.6: Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği ile Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Arasındaki İlişki……..**43**

SİMGE VE KISALTMA LİSTESİ

Kısaltmalar	Açıklama
TDK	: Türk Dil Kurumu
HAAÖ	: Hayatın Anlamı ve Amacı Ölçeği
YDÖ	: Yaşam Doyumu Ölçeği
SPSS	: (Statistical Package for the Social Sciences) – Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
WHO	: World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)

ÖZET

[DOKTORA TEZİ]

[PANDEMİ DÖNEMİNDE HEMŞİRELİK ÖĞRENCİLERİNE UYGULANAN LOGOTERAPİ TEMELLİ PSİKOSOSYAL DESTEK PROGRAMININ HAYATIN ANLAMI VE YAŞAM DOYUMU ÜZERİNE ETKİSİ]

[Kübra ARSLANTÜRK KHALIL]

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı

Ruh sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği Programı

[Danışman: Prof. Dr. Leyla KÜÇÜK]

[Yaşamda anlam, özellikle gençlik yıllarında keşfedilmesi gereken, insanın kendini ve dünyayı tanıyarak, üreterek ve değerlerine bağlı tutum geliştirerek ortaya çıkardığı yaşam motivasyonudur. Bu motivasyonla hareket eden bireyler tüm zorluklara rağmen yaşamdan doyum alarak yaşarlar.

Bu araştırma, pandemi döneminde hemşirelik öğrencilerine uygulanan varoluşçu yaklaşım ve logoterapi temelli psikososyal destek programının hayatın anlamı ve yaşam doyumu üzerine etkisini değerlendirmek amacıyla, randomize kontrollü deneysel bir çalışma olarak gerçekleştirildi. Çalışmanın örneklemini araştırmaya dahil edilme kriterlerine uyan ve çalışma ile ilgili kendilerine yapılan duyuru sonucu çalışmaya katılmak için araştırmacıya ulaşan ve çalışmaya katılmayı kabul eden (30 deney, 30 kontrol) öğrenciler oluşturmuştur. Verilerin toplanmasında; Sosyodemografik Özellikler Formu, Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır.

Deney grubundaki öğrencilerin ön test – son test yaşam doyumu ölçeği puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Z=-4,025; p=0,000). Deney grubundaki

öğrencilerin ön test – son test HAAÖ- toplam puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Z=-4,623; p=0,000). Deney grubundaki öğrencilerin son test yaşam doyumu ölçeği puanları ve HAAÖ-toplam puanları, kontrol grubundaki öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Bu yaş grubunda uygulanacak olan logoterapi temelli programların gençlerin yaşamdaki anlamlarını ve yaşam doyumlarını olumlu etkilediği ve programın uygulanabilir bir program olduğu görülmüştür. Özellikle bu yaş grubunda bu ve benzeri çalışmaların zorlu yaşam dönemlerinde gençler için bir ihtiyaç olduğu ve fayda sağladığı sonucuna varılmıştır.

Kasım 2022 , 96 sayfa.

Anahtar kelimeler: Logoterapi, Hayatın Anlamı, Yaşam Doyumu

ABSTRACT

[Ph.D. THESIS]

[THE EFFECTS OF LOGOTHERAPY BASED PSYCHOSOCİAL SUPPORT PROGRAM ON NURSİNG STUDENTS İN PERİOD OF PANDEMİC ON THE MEANİNG OF LİFE AND LİFE SATİSFACTİON]

[Kübra ARSLANTÜRK KHALIL]

İstanbul University-Cerrahpaşa

Institute of Graduate Studies

Department of Mental Health and Psychiatric Nursing

Mental Health and Psychiatric Nursing Program

[Supervisor : Prof. Dr. Leyla KÜÇÜK]

[Meaning in life is the motivation for life, which needs to be discovered, especially in the youth years, by recognizing herself and the world, by producing and developing an attitude based on values. Individuals who act with this motivation live by getting satisfaction from life despite all difficulties.

This research was carried out as a randomized controlled experimental study to evaluate the effect of the existential approach and logotherapy-based psychosocial support program applied to nursing students during the pandemic period on the meaning of life and life satisfaction. The study sample consisted of students (30 experiments, 30 control) who met the inclusion criteria and reached the researcher to participate in the study due to the announcement made to them about the study. The Sociodemographic Characteristics Form, Meaning and Purpose of Life Scale (MPLS), and Life Satisfaction Scale was used in the data collection.

A statistically significant difference was found in terms of pretest-posttest life satisfaction scale scores of the students in the experimental group (Z=-4,025; p=0.000). A statistically significant

difference was found in terms of the pretest – posttest MPLS- total scores of the students in the experimental group (Z=-4.623; p=0.000).The post-test life satisfaction scale scores and MPLS-total scores of the students in the experimental group were significantly higher than the students in the control group.

Logotherapy-based programs to be applied in this age group positively affect the meaning and life satisfaction of young people, and the program is viable. It has been concluded that these and similar studies are needed and beneficial for young people in difficult life periods.

November 2022, 96 pages.

Keywords: Logotherapy, Meaning of Life, Life Satisfaction

1. GİRİŞ

Gençlik dönemi bireyin hayatla, kendisiyle ve çevresiyle daha farklı ilişkiler geliştirmeye başladığı; bu ilişkilerle gelecekte kim olacağı, nasıl bir hayat sürdüreceği ve daha birçok değişkenin şekillendiği bir yaşam dönemidir. Bu dönem gelişimsel krizlerin, olgunlaşmanın ve farklılaşmanın beraberinde getirdiği birçok sorunla da karşımıza çıkmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'nün adölesanlar için ruh sağlığı rehberinde belirttiği üzere ruh sağlığı sorunlarının yarısından fazlası 14 yaşından itibaren başlamakta ve büyük bir kısmı da tespit edilememektedir. Tespit edilemeyen bu ruh sağlığı sorunları özellikle hayatın temellerinin atıldığı ve kimlik gelişiminin gerçekleştiği gençlik evresinde işlevselliğin bozulmasına, sorunların ilerleyerek daha farklı boyutlara evrilmesine, genç ve ailesinin ilişkilerinin bozulmasına, toplum ruh sağlığı sorunlarına sebep olmaktadır (Currie et al., 2000, WHO, 2014).

Birçok açıdan yaşamın sağlıklı bir aşaması olarak düşünülse de ergenlik ve gençlik dönemi ölüm, hastalık ve yaralanmanın büyük ölçüde yaşandığı bir dönemdir. 15-24 yaş aralığında intihar oranları en yüksektir ve intihar bu yaş aralığındaki en yüksek üçüncü ölüm sebebidir (WHO, 2014). Aynı zamanda yeme bozukluğu, bağımlılıklar (madde ve aşırı alkol kullanımı, internet bağımlılığı), korunmasız cinsel birliktelikler, erken gebelikler ve birçok riskli sağlık davranışının da bu yaş aralığında oranları çok yüksektir. Bir başka ruh sağlığı sorunu olan depresyon da bu dönemde karşılaşılan önemli bir sağlık sorunu ve işlevsellikte kayıp nedenidir (Currie et al., 2000, McLaughlin et al., 1996).

Dünyada ortaya çıkan birçok sorunla nasıl baş edeceğini bilemeyen genç bireyler, kendi doğalarını, yaşamı ve anlamını keşfetmeleri gereken dönemde karşılaştıkları bu sağlık sorunlarıyla da baş etmek durumunda kalmaktadır. Gençlerin hayattaki anlamı keşfetmelerini engelleyen bu sağlık sorunları aynı zamanda hayattaki anlamı yaşayamamaları sonucu da ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla hayatta anlamı yaşayamama ve ruh sağlığı sorunları birbirini besleyen bir paradoks halinde gençleri etkilemektedir. Viktor E. Frankl bireyin hayatta anlamı yaşayamamasının, özgür irade ve anlam iradesini reddetmesinin varoluşsal boşluğu ortaya çıkardığını; varoluşsal boşluğun ise bağımlılık, şiddet ve depresyon olarak kendini gösterdiğini söylemektedir. Frankl'a göre toplumun can damarı olan genç nüfusun her türlü bağımlılığa,

şiddete olan yönelimi ve depresyon ile intihar oranlarının bu derece yüksek olmasının sebebi hayattaki anlamı yaşayamamalarıdır (Frankl, 2017, Joshi et al., 2014). Bu nedenle, bu yaşam döneminde hayatın anlamı, amaç, sorumluluk gibi insanın temel motivasyonunu destekleyen logoterapi ve varoluşçu yönelimli uygulamalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Dünyanın en büyük sağlık sorunlarından olan salgın hastalıklar geçmişten günümüze yüzyıllardır insanların ölümüne ve acı çekmesine sebep olmaktadır. Teknolojinin ve tıbbın bu kadar gelişmemiş olduğu dönemde insan ırkının karşılaştığı salgınlar ve günümüzdeki salgınlar arasında birçok farklılık olsa da, insan doğasından kaynaklanan benzer birçok sorun da karşımıza çıkmaktadır (Boulos and Geraghty, 2020, Ni et al., 2020). Bunların başında alışılmış düzenin değişmesi, geleceğin belirsizliği ve buna bağlı ortaya çıkan kaygı, sevilen bireylerin kaybı, ekonomik problemler vb. durumlar gelmektedir (Ahmed et al., 2020). Tüm bunlar, insanın hayatını, varlığını sorgulamasına, dünyadaki yeri ve amacını tekrar düşünmesine; varoluşsal bir engellenme ya da boşluk içerisinde kaybolmasına yol açabilir. Burada hangi seçimi yapacağımız özgür irademizle alacağımız karara bağlıdır ancak dışarıdan alınacak desteklerin bireylerde yaratacağı etki ve farkındalık da bu yolda yapılacak olan seçimleri etkileyecektir (Yang, 2020). Dolayısıyla bu dönemde, bireyin varlığını, hayatın anlamını ve belirsizliğe karşı tutumunu etkileyecek ve ruh sağlığını olumlu yönde geliştirecek programlara ihtiyaç vardır.

Freud, Erikson ve birçok kuramcının tanımladığı yaşam dönemleri ve gelişim kuramlarında her dönemin kendine ait özellikleri, sorun alanları, giderilmesi gereken ihtiyaçları olduğu vurgulanmaktadır (Zeren, 2012). Ancak varoluşçu yaklaşımcılar bunu kabul etmemekte; insanın ihtiyaçla güdülenmeyen, kendi biricikliği olan ve bunu yaşamın her anında keşfetmeye açık olan bir fenomen olduğunu belirtmektedirler (Frankl, 2017, Yalom, 2011). Günümüz anlayışı, anlam, ölüm ve varoluşsal kaygıların sadece ileri yaşlarda bireylerin düşünmeye başladığı konular olduğu inancına sahiptir. Bu durumda özellikle bireyin kendini ve dünyayı keşfinin önemli olduğu yaşlarda varoluşsal engellenme yaşanmasına sebep olmaktadır. Bu algı varlığını anlamlandıramayan, amacı ve hayalleri olmayan, kaygısını yönetemeyerek ruh sağlığı sorunlarıyla karşı karşıya kalan ve yetişkin yaşlarında anlamlandıramadığı ve son bulmak üzere olan varoluşuyla baş başa kalan bir genç nesil ortaya çıkarmaktadır (Frankl, 2019).

Bu çalışma, gençlerde salgın döneminde hayatın anlamı ve varoluşsal alanlarda ortaya çıkabilecek sorunlara ve yaşam doyumuna müdahale edebilmek adına planlanmış bir

psikososyal müdahale programıdır. Kısa dönemde özellikle yaşam doyumsuzluğu, aşırı sosyal medya kullanımı, kaygı, amaçsızlık, hayatın anlamı, işlevsellikte bozulma gibi alanlarda ve uzun vadede ise bireyin nihai konularında (ölüm, yalnızlık, anlam ve sorumluluk) farkındalık kazandırması ve bu alanlarda ortaya çıkabilecek sorunlarla baş edebilecek bir bakış açısı sağlaması beklenmektedir. Aynı zamanda gençlerin aileleriyle olan ilişkisine farklı bir boyut kazandırması ve birçok yönden toplumun ruh sağlığını koruması ve desteklemesi bu programdan beklenen diğer kazanımlardır. Tüm bunlardan yola çıkarak gençlerin ruh sağlığını koruma ve geliştirme amacıyla bu psikososyal müdahale programı planlanmıştır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. VAROLUŞÇU ANALİZ VE LOGOTERAPİ

Psikoterapi ekolleri insana, hastalıklara, tedavilere dair birçok farklı yaklaşım içerir. Her ekol kendine has yaklaşımları ile ele alınır. Logoterapi ve varoluşçu psikoterapiye bu düzlemden baktığımızda uzun yıllar boyunca birlikte anılmış ve hatta logoterapi bir varoluşçu yaklaşım olarak kullanılmıştır (Frankl, 2017). Ancak logoterapinin Viktor Frankl ve varoluşçu psikoterapinin de Irvın Yalom tarafından yapılandırılması sonucunda iki ekol arasında belirgin farklılaşmaların olduğu gözlemlenmiştir. Ancak en nihayetinde her iki ekolde varoluşçu felsefeden köken alır ve ortak noktaları bulunur. Özellikle varoluşçu psikoterapinin nihai konuları logoterapinin de temel kavramlarındandır ve benzer şekilde terapi yaklaşımı içerisinde kullanılır (Yalom, 2011).

2.1.1. Varoluş ve Nihai Konular

Varoluşçu yaklaşıma göre bireyin dört tane nihai konusu vardır. Ölüm, yalnızlık, sorumluluk ve anlamsızlık bu nihai konulardır. Bireyler bu nihai konulara dair anksiyete yaşarlar. Başka bir deyişle, ölüm, yalnızlık, sorumluluk ve anlamsızlık bireyde anksiyete yaratır. Ancak bu anksiyete patolojik değildir ve bireyin hayatta kalması için bu anksiyeteyi yaşaması gerekmektedir (Yalom, 2011).

2.1.1.1. Ölüm

Ölüm kavramı ve ölüme dair farklı yaklaşımlarda bulunmak mümkündür. Çünkü her kavramda olduğu gibi ölüm kavramında da algısal farklılıklar söz konusudur. Ancak tüm algılamaların ortak bakış açısıyla ölüm, varoluşun son bulması anlamına gelmektedir. Ölüm anksiyetesi de bireyin varlığının son bulacağı düşüncesinin bireyde yarattığı anksiyetedir. Ancak ölüm anksiyetesi bireyde ortaya çıkarken aynı biçimlerde ortaya çıkmaz. Bireysel değişkenleri içerir (Watter, 2018). Hatta kişi bilinçaltından yaşadığı bu anksiyetenin bazen ölüm anksiyetesi olduğunun farkında bile olmayabilir ve sahip olduğu bazı davranışların ölüm anksiyetesinden kaynaklı ortaya çıktığını da bilmiyor olabilir (Yalom, 2011). Birçok açıdan birey ölüme ve ölüm anksiyetesine karşı tepki göstermektedir.

Varoluşçu yaklaşım, bireyin nihai konularından bahsederken, nihai konuların bireyde anksiyete yarattığını söyler. Bu gerginlikte insanın hayatta kalmasını sağlar (Yalom, 2011). O zaman, yaşamın son bulması anlamına gelen ölüm, yaşamın var olması anlamını da onunla birlikte taşımaktadır. Ortaya çıkan bu paradoks aslında, tüm paradokslarda olduğu gibi fenomenlerin birbirinin varlığını ortaya çıkardığını bize göstermektedir. Yani varlık ve ölüm birbirini doğurur. Bu durum ölüme farklı bir açıdan bakılmasını sağlamaktadır. Bu açıdan ölüm insanda anksiyete yaratan, varlığı sonlandıran bir fenomen değil, hayatı anlamlı kılan bir fenomen olarak görülebilir. Bu bakış açısından yola çıkarak ‘’ölüm hayatın anlamını engeller mi, yoksa ölüm olduğu için mi hayat anlamlıdır?’’ sorusuna verilecek yanıt; ölümün varlığının hayatı anlamlı kıldığı yönünde olacaktır.

Hayatın anlamından bahsederken ölümün anlamını da yakından bakmak gerekir. Çünkü bazı durumlarda hayatı anlamlı kılmak, ölümü anlamlı kılmakla eşdeğer görülebilir. Bireyin bir şeyler uğruna ölebilmesi ya da ölüme giderken bile duruşunu seçebilmesi sadece ölümünü değil hayatını da anlamlı kılabilmekte, ölüme giderken hayatın anlamını farketmesini sağlayabilmektedir (Rodríguez-Prat et al., 2017). Bu nedenle ölüme tek bir açıdan bakmak yerine, hayatı ortaya çıkaran ve anlamı keşfetmemizi sağlayan bir fenomen olarak değerlendirmek mümkündür.

2.1.1.2. Yalnızlık (İzolasyon)

Oldukça popüler bir kavram olan yalnızlık, varoluşçu psikoterapide toplumsal anlamda olduğundan biraz daha farklı bir açıdan incelenir. Popüler anlamda aşkın ve sevgilinin olmaması, arkadaş çevresine sahip olmamak olarak değerlendirilen yalnızlık, varoluşçu psikoterapide bireyin doğum ve ölüm şeklidir. Kişi yalnız doğar ve yalnız ölür. Ancak güven duygusuna, sevmeye ve sevilmeye ihtiyacı olan birey salt yalnızlığı farkettiğinde anksiyete yaşar. Özellikle de özgürlüğü ve sorumluluğu keşfeden kişi yalnızlığı ve izolasyonu daha derinlemesine hisseder (Yalom, 2011).

İzolasyonun farkedilmesi ve yarattığı anksiyete tüm nihai konularda olduğu gibi patolojik değildir. Ancak izolasyonu yanlış yorumlamak patolojik olabilmektedir. Örneğin; güven duygusu yaşayamayacağını düşünerek ve sadece yalnız kalmamak için ilişkiler kurmak ya da zaten her koşulda yalnızım diyerek hiç ilişki kurmamak gibi. Bu durumlar ve bireysel farklarla ortaya çıkabilecek türevleri patolojiyi ortaya çıkarmaktadır (Ge et al., 2017).

İzolasyonun ele alınması gereken en temel alan bireyin kendiyle olan ilişkisidir. Öncelikle bireyin izolasyonu yorumlama biçimlerini ortaya çıkararak, sonrasında da onu yeniden

yorumlayarak, varoluşçu yaklaşım açısından tanışmak gerekir. Bireyin hem kendiyle hem de çevresiyle olan ilişkilerinde en temel belirleyicilerden biri olarak izolasyonu tanımak çok önemlidir.

2.1.1.3. Sorumluluk

Varoluşçu yaklaşımın ve logoterapinin felsefesi insanın özgür olduğu ve özgür doğduğu üzerine kurulur. Kişi salt özgürdür ve bu özgürlük bireyin seçim yapabilme iradesiyle gelir (Frankl, 2016, Frankl, 2017, Frankl, 2018, Yalom, 2011). Başka bir deyişle özgürlük seçim yapmaktır ve birey her koşul ve durumda seçimler yapar. Ancak her seçim aslında bir karar almak ve bir şeyleri seçmemek anlamına da gelmektedir. Dolayısıyla birey her seçimle birlikte bir sorumluluk almaktadır. Bu açıdan bakıldığında bireyin kendi hayatı onun sorumluluğundadır. Yaptığı her seçim, doğru ya da yanlış olsun bireye aittir. Dolayısıyla yapılan hatalarda bireye aittir. Sorumluluk almak bu nedenle insanda anksiyete yaratır.

Sorumluluk anksiyetenin yanında bireyde varoluşsal suçluluk da ortaya çıkarmaktadır (Yalom, 2011). Verilen yanlış kararlarla ilgili birçok durumda kişinin kendini suçlamamak için, koşulları ya da başkalarını suçladığını görmek mümkündür. Birey seçimlerinin kendine ait olduğunu farkettiğinde ve bunun sorumluluğunu aldığında anksiyeteyi ve suçluluğu birlikte yaşayacaktır. Dolayısıyla birey için sorumluluk almak, harekete geçmek bazı durumlarda oldukça güç olabilmektedir.

2.1.1.4. Anlamsızlık

Anlamsızlık, yaşamda bir mananın olmaması, rastlantısallık, hiçlik ve saçma olarak birçok biçimde tanımlanmıştır. Özellikle nihilizm, yaşamda anlamın olmadığını, hayatta anlam aramanın bireyi yanlış yönlendirmek olduğunu öne sürer. Kaçınılmaz bir hiçlik vardır ve birey bu hiçlikte dünyaya savrulmuştur (Dürre, 2020). Varoluşçu psikoterapi ise bireyin yaşamda anlam bulamamasının, bireyde anksiyete ortaya çıkardığını söyler (Yalom, 2011). Varoluşçu psikoterapiye göre birey hayattaki bir anlamla doğmaz ancak anlamı ortaya çıkarır. Bu düzlemde nihilizme yaklaşan açıklamaları ve tanımlamaları mevcuttur ve yine bu düzlemde Viktor Frankl'dan ve logoterapiden ayrışmaktadır.

Varoluşçu psikoterapi bireyin anlamı ortaya çıkaramaması durumunda, varolmak için bir sebep bulamayacağını, bu nedenle hayatta anlam yaratmanın bireye ait bir özellik olduğunu savunur. Varlığı anlamlandırmak, varlığı sürdürmek için temel koşuldur. Anlamsızlık sadece anlamın olmayışı değil, varoluşun, ölümün, değerlerin, hatta insanın olmayışı demektir (Bang, 2009, Yalom, 2011). Dolayısıyla birey anlamı ortaya çıkartmalı ve anlamı yaşamalıdır.

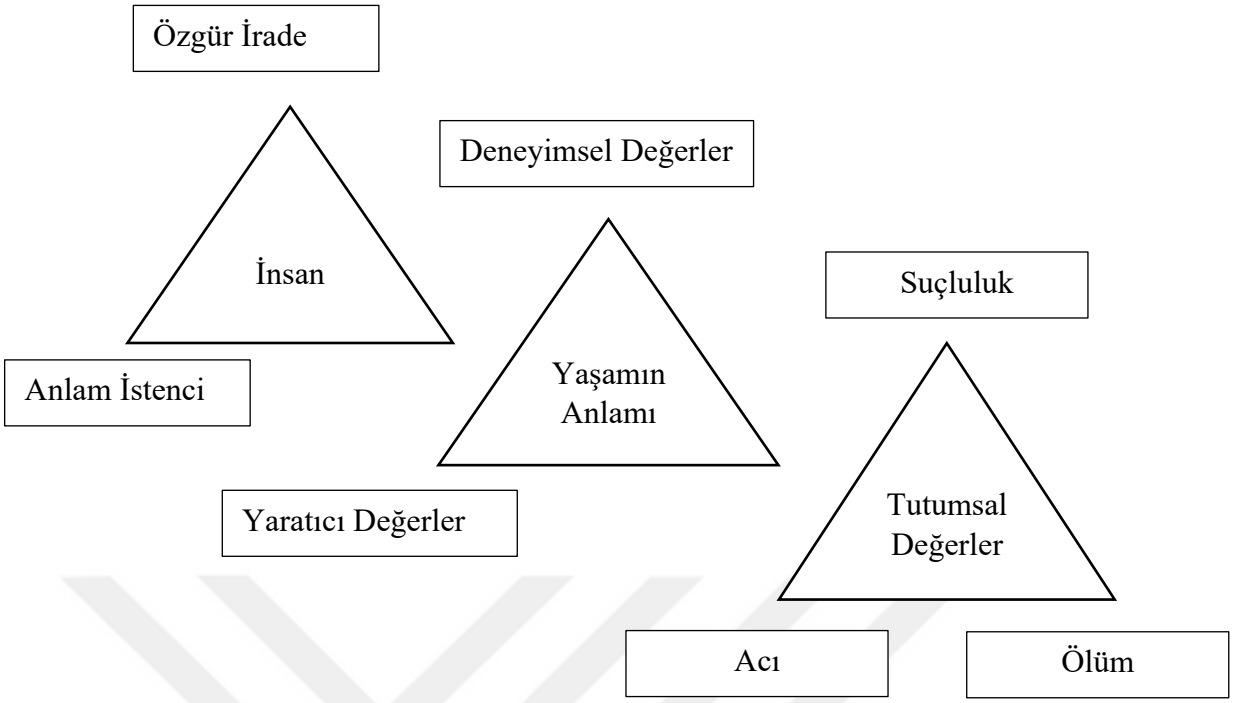
2.1.2. Logoterapi ve Yaklaşımları

‘’Logoterapi, yaşamdaki anlam aracılığıyla şifa vermektir’’ (Frankl, 2018). Kurucusu Viktor Emil Frankl olan logoterapi, bilinenin aksine toplama kamplarında ortaya çıkmamıştır. Logoterapi, Viktor Frankl’ın Freud ve Adler ile yollarının kesişmesi ve ayrışması, sonrasında gençlerle sürdürdüğü danışmanlık programları (gençler için ücretsiz danışma merkezleri açmış ve intiharın önlenmesi için çalışarak, farklı ülkelerde konferanslara katılmıştır.), psikiyatri ve nöroloji kliniklerinde çalışmalarının ardından oluşmuş yaklaşımların ve yöntemlerin, toplama kampı deneyimiyle birleşerek kendini meydana getirmesidir. Logoterapi uzun dönem verilen emeklerler ve gözlemlerle kendini ortaya çıkarmış ve üçüncü Viyana akımı olarak psikoterapi camiasında yerini almıştır (Frankl, 2016).

Logoterapi, diğer psikoterapi yaklaşımlarından farklı olarak bireyin noetik boyutunu ortaya çıkarmış, insanı tanımlamak adına çok farklı bir bakış açısı ortaya koymuştur. Diğer psikoterapi yaklaşımları bireyin psikolojik boyutu üzerine çalışır ancak logoterapi, tüm boyutları kabul eder ve daha çok noetik boyut üzerinden çalışır (Leontiev, 2016).

2.1.2.1. Logoterapinin Üçlemeleri

Tüm yaklaşımlar gibi logoterapi de bazı temeller üzerine kurulmuştur. Logoterapinin İnsanı tarif eden ve insanı anlamaya çalışan yaklaşımlarını oluşturan üçlemeleri mevcuttur. İlk üçlü insanı oluşturmaktadır. Logoterapiye göre insanı oluşturan ilk temel üçlü; özgür irade, anlam istenci ve yaşamın anlamıdır. İkinci üçlü; yaşamın anlamını oluşturan bileşenlerdir ve bunlar yaratıcı, deneyimsel ve tutumsal değerlerdir. Üçüncü üçlü ise; tutumsal değerleri oluşturan acıya, suçluluğa ve ölüme karşı tutumumdur.



Şekil 2.1: Logoterapinin Üçlemeleri (Frankl, 2018)

Anlam İstenci

İnsanı oluşturan temellerden biri olan anlam istenci, insanın yaşamda anlamı bulma ve arama güdüsüdür ya da başka bir ifadeyle kişinin hayatta anlamı yaşamaya dair olan isteği ve anlama yönelmesini sağlayan enerjisi ve çabasıdır. Aslında insan anlam istencini bazı durumlarda bir huzursuzluk ile, varoluşsal boşluk ya da döngüler içerisinde kaybolduğunda hisseder. Anlam istenci, insanın hayatı, kim olduğunu, varlığı ve anlamı sorgulayabilmesini sağlayan güçtür. Ancak bu sorgulama halini ya da ortaya çıkan huzursuzluğu patolojik olarak görmek doğru değildir. Zira insanın anlamı araması ya da istemesi patolojik olmanın aksine sağlıklı bir davranıştır (Frankl, 2018). Sorun anlam istencine ket vurulmaya çalışıldığında karşımıza çıkmaktadır.

Viktor Frankl'a göre anlam istencine ket vurulan kişi hazza ya da güce yönelecektir (Frankl, 2018). Başka bir bakış açısıyla bakmak gerekirse bireyin anlam istencine ket vurması, kendini kabul, başarılı olma, sevilme, taktir görme gibi psikolojik ihtiyaçlarına aşırı düzeyde yönelmesine sebep olabilmektedir. Anlamlı gelen şeyleri yapmak yerine, psikolojik ve fiziksel ihtiyaçlarına yönelen bireylerin paradoksal ve aşırı niyet aşırı düşünme döngülerine girebileceklerini söylemek mümkündür. Bu durum da aslında kişinin anlam istencinin başka bir biçimde kendini gösterme şeklidir.

Özgür İrade

İnsanı oluşturan temellerden bir diğerine baktığımızda karşımıza özgür irade çıkar. Özgür irade insanın özgür doğduğu ve her koşul ve şartta seçimlerini özgürce yaptığı felsefesinden köken alır. Ancak bu noktada dikkat edilmesi gereken önemli bir durum vardır. İnsanın özgürlüğü koşullardan bağımsız değildir. Özgür irade, karşılaştığımız durum ve koşullarda seçim yapma özgürlüğümüzdür (Frankl, 2018). Dolayısıyla insanı koşullardan bağımsız olarak değerlendirmekten bahsetmez. Bireyin özgür iradesinin olduğundan, seçim yapmanın ve bu yapılan seçimlerin insana getirdiği sorumlulukların öneminden bahseder.

Özgür iradenin varlığı insanı, diğer canlılardan farklı kılan en temel kriterdir ve bir varolma biçimidir. Özgür irade insanın tutum belirleyebilmesi anlamına gelmektedir. Bireyin kim olacağına, ne olacağına ve hayatını nasıl yaşayabileceğine karar verebilmesi demektir. Viktor Frankl zorla ölüme gönderilen bir kişinin bile tutumunu belirleyebilme hakkından bahseder ve ekler; ‘’Önemli olan tek başına kişilik özelliklerimiz, dürtülerimiz ve içgüdülerimiz değil, onlara karşı belirlediğimiz tutumdur.’’(Frankl, 2018). Bu nedenle insanı insan yapan en önemli özelliklerden biri de bu tavrı takınabilme kapasitesi, yani özgür iradedir.

Özgür irade insanı anlama taşıyan bir yoldur. Özgür iradeye sadece insanı insan yapan bir değişken olarak bakmak yeterli değildir. Tutumunu seçebilen bir birey o tutumları yoluyla anlamı ortaya çıkarır. Bu nedenle özgür irade hayatta anlamın ortaya çıkarmasını ve yaşanmasını sağlayan en önemli anlam kaynaklarından da bir tanesidir.

Viktor Frankl insanın anlam arayışı kitabında Amerika’daki Özgürlük Heykeli’nin karşısına birde sorumluluk heykeli dikilmesi gerektiğini belirtmiştir. Aslında bahsettiği şey bireyin özgür iradesiyle aldığı kararların onda yarattığı sorumluluğu da üstlenmesinin önemi ve gerekliliğidir (Frankl, 2017). Özgürlük seçim yapabilmek ve o seçimlerin sorumluluğunu üstlenebilmektir. Tam bu noktada insanın sorumluluk (varoluşun özü) almasının onda yaratacağı anksiyete, diğer bir deyişle varoluşçu psikoterapinin bahsettiği varoluşsal suçlulukla karşılaşmak çok olasıdır. Ancak logoterapi, pişmanlık ya da suçluluk yerine insan öğrenmelerinin önemine vurgu yapar. Tüm yaşantıların sonucunda kazanılanlar, insana ve hayata dair yepyeni öğrenmelerdir. Bu deneyimsel değerler hayata ve anlama dair yaklaşımlar sunar ve insanın yaşamı anlama ve anlamlandırma biçimidir.

Yaşamın Anlamı

İnsanı oluşturan temellerden sonuncusu yaşamın anlamıdır. Yaşamın anlamı sadece varoluşçu felsefenin değil, logoterapinin de temel kavramlarından biridir. Viktor Frankl hayatın anlamını anın anlamı ve nihai anlam olarak ikiye ayırmaktadır. Nihai anlam aşkın olanı, genel ve büyük anlamı ifade eder. Anın anlamları ise yaparak, yaşayarak ortaya çıkardığımız anlamlardır. Anlam Viktor Frankl'a göre biriciktir. Yani tek tip, bir tane anlam yoktur. Bireylerin biricik anlamları vardır ve insan biricikken anlamının da tekdüze değil tıpkı insan gibi biricik olması gerekmektedir (Frankl, 2017).

Anlamı ortaya çıkarmak için, anlamı entelektüel olarak anlamak ve açıklamak tek başına yeterli değildir. Sadece açıklanan bir anlam bir varsayımdan ileriye gitmez. Öte yandan anlamı ortaya çıkarmak için sadece anlama inanmakta yeterli değildir. Çünkü sadece inanmak anlamı bir inanç ve din haline getirir. Anlam tam olarak burada inançtan ayrılır. Tüm bu nedenlerle anlamı önce entelektüel olarak anlamak, sonra anlama inanmak ve en önemlisi de anlamı yaşamak gerekir. Logoterapiye göre aldığımız her nefes ve yaşanılan her an anlamı ortaya çıkarır (Frankl, 2016, Heintzelman and King, 2016).

İnsanın anlamı bulması, ortaya çıkarması ve yaşaması mümkündür ve burada anın anlamları devreye girer. Yaşamın anlamını oluşturan, yaratıcı, deneyimsel ve tutumsal değerler anlamın kaynaklarıdır. Yaratıcı değerler, bireyin ortaya çıkardığı, ürettiği ve başkalarına ilettiği şeyleri içerir. Yani bireyin dünyaya verdikleriyle ilgilidir. Örnek olarak, evsiz birisi için bir battaniye örmek verilebilir. Burada üretilen ve bireyin yaratıcılığından gelen şey battaniyedir ancak onun yaratıcı değer olmasını sağlayan şey bunu bireyin kendisi dışındaki birisi ya da bir amaç için yapabiliyor olmasıdır (Schnell, 2011). Aksi durumda battaniye sadece üretilen bir ürün ve bu eylem de üretmek olarak kalırdı.

Deneyimsel değerler, kişinin öğrenmelerini içerir. Ancak bu öğrenmeler anlama dair öğrenmelerdir. Kişinin elinin sobaya değdiğinde elinin yanacağını öğrenmesinden farklıdır. Deneyimsel değerler bireyin yaşamı sonucu öğrendiği değerleridir. Dünyanın kişiye verdiklerini içerir. Örneğin, bireyin geçirdiği zor günlerinin ardından onlara direnecek gücünü keşfetmesi gibi. Başka bir örnek olarak; önceden vazgeçilen veya pişman olunan bir durumda, ikinci bir kez kişinin inandığı şeylerden vazgeçmemesi (vazgeçmenin ne demek olduğunu bilmek) verilebilir.

Son anlam kaynağı olan tutumsal değerler, insan yaşamında gücü en yüksek olan anlam kaynağıdır. Tinin meydan okuma gücünün en yoğun kullanıldığı anlam kaynağıdır. Tutumsal değerler bireyin hayattaki değerlerinden köken alır. Özellikle kaçınılmaz bir durum karşısında takınılan tavırları içerir (Scheffold et al., 2014). Örneğin kaçınılmaz acı karşısında pes etmemeyi seçmek gibi. Tutumsal değerler acıya, suçluluğa ve ölüme karşı kişinin tutumlarını belirlemesiyle oluşur. Bu da logoterapinin sonuncu üçlüsüdür (Frankl, 2019).

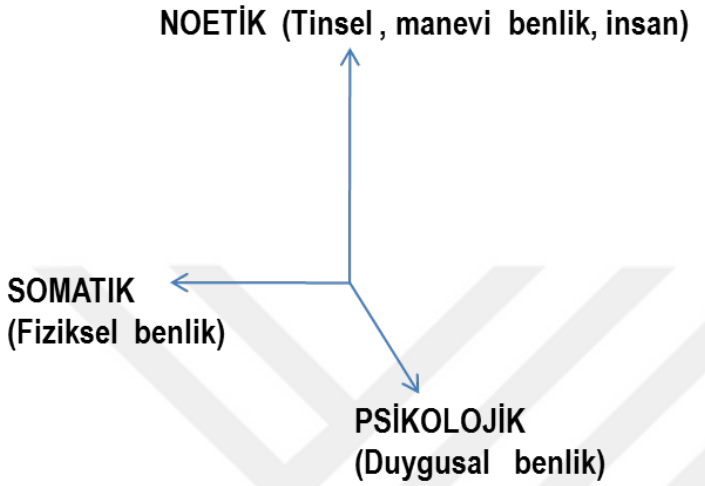
Tutumsal değerlerin ortaya çıkmasında, bireysel değerlerin çok büyük etkisi vardır. Bu değerler hayatın her anında insanla birlikte olmasına rağmen, günlük rutin içerisinde her zaman karşısına çıkmayabilir ve belirgin biçimde etkileyemeyebilir. Özellikle varoluşsal boşluk yaşadığında, anlam istenci ertelenmeye çalışıldığında, hayattan ve anlamdan ne beklendiği unutulabilmektedir. Bu durumda tutumsal değerlerin gelişmesine yol açan, hatta deneyimsel değerlerin ortaya çıkmasına dahi destek veren üç durumla karşılaşırız; acı, suçluluk ve ölüm. Kaçınılmaz yaşantılar olan, insanın beklemediği bir zamanda gelen ve her zamanki düzenini bozan bu durumlar, olağanın dışında bir deneyim ve yeni tutumlar gerektirir. Bu tutum bireyin değerlerinden köken alır ve anlamın ortaya çıkmasını sağlar. Acı yaşantısı, suçluluk duygusu ve ölümle karşı karşıya kalmak hayatı, anlamı ve tutumları yeniden yapılandırmasına sebep olur ve ancak birey acıya, ölüme ve suçluluğa karşı tutum geliştirilmesi gerektiğini farkettiğinde onların anlamını da farkedebilir (Frankl, 2016).

2.1.2.2. Boyutsal Ontoloji

Boyutsal ontoloji Logoterapinin insana dair en farklı yaklaşımlarından birisidir. İnsanı iki boyuttan görmenin onu açıklamak için yetmeyeceğini düşünen Viktor Frankl bunun için boyutsal ontolojiyi yaklaşımını oluşturmuştur (Frankl, 2016). Boyutsal ontoloji yaklaşımı insanın; noetik, somatik ve psikolojik olmak üzere üç boyuttan oluştuğunu savunur. İnsanı insan yapan ve ona insani özellikleri katan noetik boyut, ruhsal yapılanmasını içeren psişe ya da psikolojik boyut ve insanın fizyolojik varlığını içiren somatik boyut, insanı oluşturan boyutlardır. Bu üç boyutun merkezinde biricikliğiyle insan bulunur.

Logoterapiyi diğer terapi yaklaşımlarından ayıran, insana dair en önemli yaklaşımı noetik boyuttur. Viktor Frankl noetik boyutun ruhsal boyut olarak anılmasında bir sakınca olmadığını belirtmiştir, ancak burada ruhsalın İngilizcedeki karşılığının spiritüel olması bu boyuta teolojik bir yaklaşım getirmiştir. Bu nedenle noetik boyutun spiritüel boyut olarak anılmasından kaçınmak gerektiğini savunmuştur ve neotik boyutun teolojik değil antropolojik bir boyut olduğunu eklemiştir (Frankl, 2018).

Noetik boyut; hayatın anlamı, anlam istenci, sorumluluk, özgürlük, değerler, insan onuru, vicdan ve yaratıcılık gibi insanı insan yapan olgulardan oluşmaktadır. Logoterapi yaklaşımları ve temelleri noetik boyut üzerine kurulmuştur. İnsanın diğer boyutlarına yönelik yaklaşımları da bulunan logoterapi yoğunlukla noetik boyut ve bu boyuttan köken alan sorunlar üzerine çalışır (Orlov and Shumskiy, 2005).



Şekil 2.2: Boyutsal Ontoloji Modeli (Lukas, 1998)

2.1.2.3. Varoluşsal Engellenme ve Boşluk

Varoluşsal engellenme bireyin anlam istencinin engellenmesi anlamına gelmektedir. Anlam istenci engellenen kişi hayatta anlamı yaşayamaz ve noetik boyutunda ortaya çıkan sıkıntı noöjenik nevroz olarak karşımıza çıkabilir. Öte taraftan varoluşsal engellenme bir hastalık yaşantısı ortaya çıkarmaz. Varoluşsal engellenme kişinin refahını bozar ve hayatta amaçsızlık, sorumluluktan kaçınmak gibi durumlar yaratır. Viktor Frankl'a göre yaşamın anlamını sorgulamak, patolojik değildir. Başka bir açıdan bakarak, varoluşsal engellenmenin bireyin yaşamda anlama yönelmesi için bir yol olarak görmek de mümkündür (Frankl, 2019).

Varoluşsal boşluk, bireyin anlam iradesinin engellendiği, özgür iradenin artık devre dışı kaldığı ve yaşamda anlamın yitirildiği durumlarda karşımıza çıkar. Birey derin bir boşluk hissi ile karşı karşıyadır ve ortaya patolojik boyutta hastalıklar ya da belirtiler çıkabilmektedir (Negoita, 2021). Varoluşsal boşluğun patolojik sonuçları ise; anksiyete, depresyon, bağımlılık ve agresyondur. Klinik sorunlar olarak ortaya çıkabilen varoluşsal boşluk aynı zamanda nihilizm, kitle nevrozu, totaliterizm, determinizm olarak da karşımıza çıkmaktadır. Varoluşsal boşluğun ortaya çıkmasında ya da sonucu olarak yaşanabilen bu durumlar noetik boyutta yaşanan en belirgin problemlerdir (Frankl, 2018).

Nihilizm

Nihilizm hayatın anlamı olduğuna ve anlamlı bir yaşama karşı çıkan bir felsefi akımdır. Hayatı anlamlı yaşama önündeki en büyük engel olması konusu ile ilgili karşımıza çıkan en belirgin yaklaşımlardan birisidir. Felsefi bir yaklaşım olarak bakıldığında, oldukça ilginç yaklaşımları bulunmaktadır. Ancak hayatın anlamı konusu ve logoterapi bir felsefi yaklaşım ve düşünme biçiminin çok ötesinde, hayatı yaşama biçimidir. Anlam hayatın tam kendisidir ve yaşanılarak ortaya çıkarılır (Frankl, 2016). Dolayısıyla felsefi bir akım olarak anlamı ve anlamsızlığı tartışmanın ötesinde, bireyin neyi yaşamayı seçeceği ve tutumunu belirleme konusu karşımıza çıkmaktadır. Öte yandan hayatta bir anlamın olmadığı düşüncesi ya da anlamsızlık hissi, intihar nedenleri arasında yer almaktadır (Heisel et al., 2016, Kleiman and Beaver, 2013). Tüm bunlardan yola çıkılarak söylenebilir ki, eğer anlamı yaşamak gerekirse ve anlam sadece yaşandığında ortaya çıkarsa, intihar etmek anlamı yok etmektir ve anlama son vermektir. Anlam kapasitesini ortadan kaldırmak; varlığı yokluğa, anlamı anlamsızlığa dönüştürmektir. Burada anlamsız olan ölmek değildir, zira ölüm tek başına varlığı ve kendini anlamlı kılan bir olgudur. Buradaki ölümü anlamsız yapan ölümün hayatı anlamlandırma gücüne olan saldırıdır (Frankl, 2016).

Konformizm

Konformist kelimesi TDK'ya göre ''uymacı'' anlamına gelmektedir (TDK, 1932). Konformizm "sorgulamadan itaat eden", 'boyun eğen", intibak eden, uyum sağlamış anlamlarına gelir. Konformist bireyler kendi inandıkları doğrular yerine, başkalarının fikirlerine ve düzenine uyan bireylerdir (Yeniçeri, 2011). Konformizm iki biçimde anlamı engeller. Birincisi sorumluluğun yükünü taşımak istemeyen insanın özgür iradesiyle karar vermektense kendini ve varlığını yok sayması ile, ikincisi ise bireyin bildiği ve daha önce hep tekrarladığı konfor alanının dışına çıkmaması ve üretememesi ile olur. Bu durum anlamı yaşamayı, tutum geliştirmeyi, sorumluluk almayı ve üretmeyi engellemesi nedeniyle varoluşsal boşluğa neden olmaktadır (Frankl, 2018).

İndirgemecilik

İnsanın düşünebilen bir hayvan olduğunu savunan görüşten, insanı psikolojik boyutuna, hazza, güç istencine kadar indirgeyen görüşlere kadar geniş bir yelpazede indirgemecilik ile karşılaşmak mümkündür. İndirgemecilikte problem bireyin özgür iradesine yapılan saldırıdır.

İnsanı dürtülerinin, bilinç altının, güç istencinin esiri olarak görmek bireyin seçim yapabilme yeteneğini yok saymak, anlamı yaşamayı, insan olmayı engellemektedir (Frankl, 2018).

Totaliterizm

Totaliterizm kendini iki biçimde göstermektedir. İlki kişinin baskı altında totale, baskın olana boyun eğmesi bir diğeri de popüler olduğu, daha çok ilgi çektiği için boyun eğmesiyle ortaya çıkmaktadır. Birinde psikolojik bir ihtiyaç olan aidiyet duygusu beslenirken diğerinde birey dışlanma kaygısıyla hareket etmektedir. Her iki durumda da kişi kim olacağını, ne olacağını kendisi belirlememekte ve özgür iradeye belirgin şekilde ket vurulmaktadır. Özgür iradeye yapılan bu saldırı, insanın insan oluşuna, kendisi oluşuna yapılan bir saldırıdır. Bu durum bireyin yavaş yavaş yok olmasına ve varoluşsal boşluğun ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Frankl, 2016).

Determinizm

Türkçeye çevirisi kadercilik olarak geçen determinizm, bireyin özgür iradesi olmadığını ve dünyanın kendi düzeni olduğunu ve her şeyin o düzene göre işlediğini savunur. İnsanın biricikliği, seçim yapabilme kapasitesi yok sayılmaktadır. Bu yaklaşıma göre seçim yapamayan insan, hiçbir değişiklik yaratamaz. Her şey kendi düzeni içerisinde ilerler ve insanlar bu düzende ortaya çıkan sebep sonuç ilişkilerini deneyimlerler. Ancak böyle bakıldığında, özgür iradesi olmayan insan karar veremez, sorumluluk alamaz ve seçim yapamayan insan aslında hiçbir zamanda varolmuş olmaz (Frankl, 2018).

Determinizm ve Türk kültüründeki kadercilik aslında farklı yaklaşımlardır. Türk kültüründeki kader anlayışı dini inançtan köken alır ve insanın yaşadığı ömrün önceden kestirilmiş olduğunu savunur. Bunun iki farklı şekilde yorumlandığı görülür. İlki; insanın hayatı bellidir, o durumda ne yaparsa yapsın bu sonucu asla değiştiremez fikri üzerine kuruludur. Birey bu bakış açısında kaderinde olduğu için bu hayatı yaşadığını düşünür (Alim and Bozkur, 2017). İkinci bakış açısı ise, özgür iradeyi reddetmez. Aksine bu kaderin şekil almasında özgür iradenin rolünün olduğunu vurgular. Burada dikkat edilmesi gereken başımıza gelen olaylardan ziyade bizim o olay ve durumlara verdiğimiz tepkilerdir (Kazanç, 2007). Eğer kaderi bulunduğumuz zaman diliminde ortaya çıkan olaylar topluluğu olarak kabul edersek, insanın varoluşu o olaylara karşı tutumudur ve sonuçlar yine insan seçimleriyle oluşmuştur.

Kitle Nevrozu

Kitle nevrozu, varoluşsal boşluğun kitle boyutunda ortaya çıkmasıdır ancak sonuçları hem bireysel hem de kitlesel olarak kendini göstermektedir. Bireysel nevrozlar kitlesel boyutta yaşandığında ortaya çok farklı bir toplumsal yapılanma çıkar. Birey kendisi nevrotik örüntüleri yaşamıyor olsa dahi kitlesel düzeyde yaşanan nevrozu deneyimlemeye başlayabilir. Kitlesel nevroz örüntülerinin toplumdaki yansımalarını, geçici dünya tutumu (hayatta her şey geçici ve her halükarda yok olacağız), kaderci yaklaşım (ben ne yaparsam yapayım değiştiremem), kolektif düşünce (bağlı bulunduğum toplum benim yerime karar alıyor, ben bunu değiştiremem ve bu nedenle özgür değilim), fanatizm (sadece ben ve benim gibi olanlar varolmalı, benim benimsediğim inanç, futbol takımı, milliyet), şiddet (benden olmayanı, bana benzemeyeni, bana itiraz edeni yok etmeliyim) biçiminde görmek mümkündür. Kitle nevrozu da tıpkı varoluşsal boşluk gibi özgürlük ve sorumluluk almaktan kaçış ile kendini göstermektedir (Frankl, 2016, Frankl, 2018, Costello, 2019).

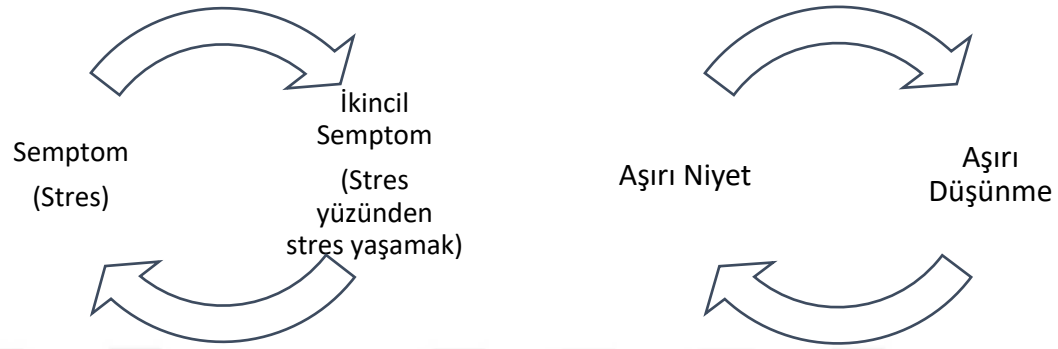
2.1.2.4. Döngüler

Anlam istencine ket vurulan kişi; kendine anlamlı gelen, olduğu kişi olmasını sağlayan tutumlarını takınmak yerine, toplumun uygun gördüğü, başkalarınca kabul gören şeyleri yapmaya başlar (Frankl, 2018). Bu durum kişinin daha zengin, daha başarılı, daha mükemmel gibi sıfatlara sahip olmak için uğraş vermesine sebep olur. Bu durumda kişi kendini paradoksal döngüler ya da aşırı niyet aşırı düşünme döngüleri içerisinde görebilir.

Paradoks ‘’aykırı düşünme’’, ‘’çelişki’’, ‘’tartışmaya açık, kesin yargı içermeyen şey’’ olarak tanımlanır. (TDK, 1932) Sebebin sonucu doğurması, sonucun tekrar o sebebi ortaya çıkarmasına bağlı oluşan çelişkiler bunlara örnek verilebilir. Paradoksal niyet döngüleri de bu örnekte olduğu gibi baskının bir karşıt baskı yaratması, bu karşıt baskının da tekrar o baskıyı ortaya çıkarması durumudur. Örnek olarak, sınav kaygısı nedeniyle ortaya çıkan, odaklanamama, terleme, titreme gibi semptomları yaşarken, bu semptomları yaşadığımız ve kaygılandığımız için tekrar kaygı yaşamak verilebilir. Fobiler ve OKB paradoksal niyetin bir diğer örnekleridir (Frankl, 2016).

Aşırı niyet aşırı düşünme döngülerinde ise, aşırı niyet etmemiz sonucu bir aşırı düşünme hali ve tekrar bu aşırı düşünmeye bağlı olarak aşırı niyet etme durumu ortaya çıkar. Örnek olarak uyuyamadığımızda, aşırı bir uyuma niyeti ile birlikte, uyumayla ilgili aşırı bir düşünce hali ortaya çıkar ve bu düşünce uyumak için aşırı niyet etme ve uğraşlar geliştirmeyle devam eder.

Aşırı niyet aşırı düşünme döngülerine, uykusuzluk, bazı cinsel problemler, psikosomatik hastalıklar örnek olarak verilebilir (Frankl, 2016).



Şekil 2.3: Paradoksal ve Aşırı Niyet Aşırı Düşünme Döngüleri (Frankl, 2018)

2.1.2.5. Logoterapi Teknikleri

Logoterapide kullanılan temel üç farklı teknik vardır. İlki özellikle paradoksal niyet döngüsü durumunda kullanılan paradoksal niyet tekniği, diğeri aşırı niyet aşırı düşünme döngüleri durumunda kullanılan düşünce odağını değiştirme tekniği ve üçüncüsü ise sokratik diyalog tekniğidir (Schulenberg et al., 2008, Costello, 2019).

Logoterapinin teknikleri olan düşünce odağını değiştirme ve paradoksal niyet teknikleri, bireyin öz uzaklaşma (kendisine ve sorununa dışarıdan bakabilme) ve öz aşkınlık (kendinin dışına çıkabilme, başkaları veya bir amaç için bir şeyler yapabilme) niteliklerine dayanır (Frankl, 2018, Frankl, 1975).

Paradoksal niyet tekniği özellikle kaygı (anksiyete) ve kaygı kökenli sorunlarda kullanılır. Amaç öz uzaklaşma kapasitesini artırmaktır. Öz uzaklaşma kişinin sorunun dışına çıkması ve kendine ve duruma dışarıdan bakabilmesini sağlamaktadır. Bu durumda kişi sorunu ve sorunu deneyimle biçimini dışardan görebilecek ve tutum geliştirebilecektir (Jansson-Fröjmark et al., 2022).

Mizah bir öz uzaklaşma biçimidir ve paradoksal niyet tekniğinin en önemli öğelerinden biridir. Mizahın kullanımı, kaygı ve niyetin birbirini yok etmesini sağlar. Kaygıya niyet etmek kaygıyı ortadan kaldıracaktır. Kaygı gerçek değildir ve ona niyet etmek bireyin bunu farketmesinin en efektif yollarından birisidir. Örnek olarak sınavda başarısız olmakla ilgili derin kaygılar yaşayan bir öğrenciye sınavdan başarısız olmaya çalışmasını söylemek verilebilir. Burada aslında mizahi bir yaklaşımla kişi çabalasa dahi kaygılandığı şeyin gerçekleşmeyeceğini

göstermiş olma durumu vardır. Kişi ile sorun arasına mizahı yerleştirerek bir öz uzaklaşma yaşaması sağlanmaya çalışılır (Costello, 2019).

Düşünce odağını değiştirme tekniğinde de bireyin aşırı niyeti ve aşırı düşüncesinin dışına çıkmasını sağlamak amacıyla öz aşkınlık kapasitesini artırmaya çalışmak söz konusudur. Öz aşkınlık kişinin odağını farklılık yaratabileceği, üretip başkalarına iletebileceği, başkaları içinde harekete geçmesini sağlayacak anlamlı olgularla doldurması ile gerçekleşir.

Kişiye anlamlı gelen şeylerin dışında (başarı, para, mutluluk) hedeflenen şeyler giderek daha çok uzaklaşır ya da elde edilse dahi kişinin anlamlı bir yaşam sürmesine yardımcı olamaz. Bu durumlarda hedeflenen, başka bir deyişle niyet edilen şeye ulaşılamaz. Birey elinden kaçan bu amaca ulaşmak için daha çok uğraş verir, daha çok plan yapar, düşünür ve o şeyle meşgul olur. Bazı durumlarda niyet edilen şeyi elde etmek için yapılan planlara dahi uyum sağlanamaz. Bu bir aşırı niyet aşırı düşünme döngüsü içerisinde kaybolma halidir. Örneğin zayıflamak isteyen bir kişinin sürekli diyet yapması, diyet için hazırlıklar yapması, spora başlayıp devam edememesi, diyetini sürdürememesi, sürekli bunu düşünmesi gibi. Burada bakılması gereken kişinin neden zayıflamak istediğidir. Sebep toplum ya da etrafındaki herkesin totaliter bir tutum içerisinde zayıflığı vurgulaması ve kişinin de bu nedenle zayıf olmak istemesi midir? Zayıflama çabası; kişinin kendine ve bedenine olan sevgisi ve saygısı, sağlıklı olmak istemesiyle ilişkili olduğunda, kişinin aşırı niyet ettiği ya da aşırı düşündüğü bir şey olmaktan çıkar. Düşünce odağını değiştirme tekniği de bu yaklaşım üzerine kurulmuştur. Düşüncenin odağı anlamsız objeler yerine anlamlı objelerle doldurulur. Kişi artık hem hayatını ve kendini farklı bir biçimde değerlendirir, hem de kendisinin dışına çıkıp başkaları için bir şeyler yapmaya başlayabilir (Lukas, 1981, Çolak and Koç, 2013).

Sokratik diyolog tekniği kişinin farkındalık sağlamasını amaçlayan, derin ve çarpıcı diyaloglarla yapılan bir sorgulamadır. Bu farkındalık, hayata, anlama, ölüme ve bireyin ihtiyacı olan her türlü şeye dair yapılır. Özellikle kaçınılmaz acı karşısında tutum geliştirileceği zaman kullanılır. Bireyin derin acı yaşantısı her şeyin anlamsız ve gereksiz olduğu düşüncesini doğurabilir. Logoterapide kaçınılmaz acı karşısında tutum belirlemenin gerekliliğine inanır ve bunu sağlamanın yolu da sokratik diyalogdan geçer. Özellikle kanser hastalarında, yaşam sonu dönemde ve yas durumlarında sıklıkla başvurulan bir yöntemdir (Martínez and Flórez, 2015). Örneğin, bireyin yaşadıklarını anlamlandıramadığı, öfke ve isyanı yoğun olarak deneyimlediği bir durumda; sorumluluklarını, hayata ve ölüme karşı tutumunu, anlamsızlığın anlamını,

yaratıcılığını vurgulamak için sorular sormak ya da üstünde konuşulan konu ile ilgili hikayeler anlatmak gibi.

2.1.2.6. Logoterapinin Çalışma Alanları

Logoterapi bir terapi yaklaşımıdır. Dolayısıyla psikolojik ve psikiyatrik rahatsızlıkların rehabilitasyonu için başvurulan bir yöntemdir. Her terapi yaklaşımında olduğu gibi logoterapinin de özelleştiği çalışma alanları mevcuttur. Logoterapi anksiyete bozuklukları, cinsel işlev bozuklukları, intihar, uyku bozuklukları, konsültasyon liyezon psikiyatrisi, psikoonkoloji, uzamış yas, travma, bağımlılıklar gibi geniş bir yelpazade uygulama alanı bulmaktadır (Çolak and Koç, 2013, Jansson-Fröjmark et al., 2022, Rahgozar and Giménez-Llort, 2020, Smith, 2012, Southwick et al., 2016, Sun et al., 2021a, Mosalanejad and Koolee, 2013).

Logoterapi doğası ve insana ait yaklaşımıyla diğer terapi yaklaşımlarından farklı olarak, noöjenik nevrozlar, varoluşsal engellenme, varoluşsal boşluk gibi noetik boyutu içine alan sorun alanlarında da kullanılır (Costello, 2019).

Terapi yaklaşımı olarak kullanımının yanında logoterapi derin bir felsefi yaklaşım içermektedir (Längle and Klaassen, 2019). Sadece sorun alanlarında değil, kişilerin hayata bakış açısını şekillenmesinde, bireyin kendini tanıması, hayattaki anlamı keşfetme, özgür irade, sorumluluk gibi insana dair temel kavramları anlamada başvurulabilecek bir kaynak niteliği de taşımaktadır. Bu nedenle bireyin özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinden başlayarak logoterapiyi ve insana dair yaklaşımını bilmek hayatı ve kendini anlamasına yardımcı olacaktır (Frankl, 2018).

2.2. YAŞAM DOYUMU

2.2.1. Kavramsal Olarak Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu kavramına, ilk olarak Neugartan'ın yaşam doyumunun ölçümü için geliştirdiği ölçeğinde rastlanmaktadır (Neugarten et al., 1961). Neugartan ve arkadaşları aynı ölçeği yaşlı bireylerin iyi oluşlarını ölçmek için de kullanmıştır (Tobin and Neugarten, 1961). Diener'a göre ise yaşam doyumu öznel iyi oluşu oluşturan değişkenlerden (negatif değerlendirmeler, pozitif değerlendirmeler ve yaşam doyumu) birisidir. (Diener, 1994). Yaşam doyumunu bilişsel olarak kişinin hayatının tümünü değerlendirmesi olarak tanımlamıştır.(Emmons and Diener, 1985). Daha sonrasında da yaşam doyumunun öznel iyi oluşun diğer değişkenleri olan kişinin hayatındaki negatif ve pozitif değerlendirmeler (duygular) ile ilişkili olduğunu çalışmasında

belirtmiştir (Emmons and Diener, 1985). Diener'ın çalışmasına dayanarak, yaşam doyumu bireyin yaşamını, duygusal ve bilişsel bağlamlarda değerlendirilmesi olarak tanımlanabilir.

Neugortan yaşam doyumu ölçeğini hazırlarken, iyi oluşu ölçebilmek için daha önceki çalışmalara dayanarak beş farklı başlık altında toplanan sorular hazırlamıştır. Yaşam doyumunu tanımlarken, kişinin günlük yaşamındaki faaliyetlerden zevk alması, yaşamını anlamlı bulması ve yaşamı kabul etmesi, hedeflerini başardığını hissetmesi, olumlu bir benlik imajına sahip olması, mutlu ve iyimser ruh hali içinde olmasını ölçüm kriterleri ve yaşam doyumunun bileşenleri olarak belirlemiştir (Neugarten et al., 1961). Bu bileşenlerden kişinin yaşamını anlamlı bulması ve kabul etmesi, aslında Neugortan'ın bilişsel ve duygusal bağlam dışında yaşam doyumuna spiritüel (noetik) bir bağlam da kazandırmıştır. Dolayısıyla, Neugortan'ın yaşam doyumu bileşenlerine dayanarak, yaşam doyumunu bireyin yaşamını, duygusal, bilişsel ve spiritüel bağlamlarda değerlendirmesi olarak tanımlamak yanlış olmayacaktır.

2.2.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Değişkenler

Yaşam doyumu bilişsel, duygusal ve spiritüel bağlamlarda değerlendirildiğinden, birçok farklı faktörden de etkilenmektedir. Bireyin cinsiyeti, kişisel özellikleri, eğitim düzeyi, mesleği, sağlıklı oluşu gibi birçok sosyodemografik özellik açısından yaşam doyumu farklılık gösterebilmektedir. 166 farklı ülkede yapılan, cinsiyet değişkeni açısından bazı demografik özelliklere göre (yaş, bulunulan bölge, medeni durum, çalışma durumu, eğitim ve gelir durumu) yaşam doyumunu değerlendiren çalışmaya göre; kadınlar tüm gelir, eğitim ve istihdam alanlarında, erkeklerden daha yüksek puanlar almıştır. Bu çalışmaya göre kadınların nesnel olarak daha az koşullara sahip olmasına rağmen erkeklere oranla yaşam doyumu oranları daha yüksek bulunmuştur (Joshanloo and Jovanović, 2020).

Yaş değişkenine göre yaşam doyumunun değerlendirildiği başka bir çalışmada, 32 ve 50 yaşları arasında kişilerin sağlık durumları yaşam doyumunun önemli bir pozitif belirleyicisidir. Ancak 52 ve 62 yaşları arasında sağlık durumu yaşam doyumunda anlamlı bir değişikliğe neden olmamıştır (Hartung et al., 2021). Çalışmanın bu sonucu, yaş almış bireylerin sağlıkla ilgili beklentilerinin düşük olabileceğini ve buna bağlı olarak sağlıksızlığın yaşam doyumlarını olumsuz etkilemeyebileceğini düşündürmüştür. Bu durum yaşam doyumunda bireysel beklentilerin önemine dikkat çekmektedir.

Bireysel ihtiyaçlar da beklentiler gibi yaşam doyumunu oldukça fazla etkilemektedir. Bireyin kendisi için ihtiyaç olarak gördüğü şeylere ulaşabilmesi, fiziksel ve psikolojik olarak kişinin

ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlar. Dolayısıyla ihtiyaçları karşılanan birey yaşamdan doyum alır. Fiziksel ihtiyaçlar kadar psikolojik ihtiyaçların da ne kadar giderebildiği insan ruh sağlığı için çok önemlidir. Gençlerle psikolojik ihtiyaçların yaşam doyumu üzerindeki etkisine bakılan bir çalışma da, başarı ihtiyacı yüksek olan öğrencilerde yaşam doyumu, başarı ihtiyacı düşük olanlara göre daha fazladır (Çivitçi, 2012). Bu durum ihtiyaçlarımızın ve onlara ulaşmak için gösterdiğimiz çabanın yaşamdaki doyumu destekleyeceğini düşündürmektedir. Öte yandan bu ihtiyaçların karşılanamaması durumunda da yaşam doyumunda ortaya çıkabilecek sorunlara dikkat etmek gerekir. Bu durumda, bireylerin ihtiyaç olarak belirledikleri şeyler, o ihtiyaçlara erişmek için yapabilecekleri ve erişememe durumunda verdikleri tepki yaşam doyumunun yordayıcısı olmaktadır.

Yaşam doyumunu etkileyen en önemli değişkenlerden birisi de sağlıklı oluştur. Sağlıkla ilgili problemi olmayan bireylerin olanlara oranla yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Fiziksel sağlığın yanında, özellikle psikiyatri hastalarında sağlıklı olanlarda olmayanlara oranla yaşam doyumunda belirgin artış vardır. Yine bu çalışmaya göre, hastalar klinik içerisinde tedavi alırken yaşam doyumları, ayaktan tedavi aldıkları dönemden daha yüksektir. (Meule and Voderholzer, 2020). Bu sonuç hastaların tedavilerinin etkinliği ya da aldıkları destek nedeniyle yaşam doyumlarında artış yaşanmış olabileceğini düşündürmektedir. Psikiyatri hastalarında yapılan başka bir araştırmada dayanıklılığı yüksek olanların, yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Dayanıklılığın negatif duyguları azaltarak yaşam doyumunda artışa yol açtığı bulunmuştur (Samani et al., 2007). Bu durum tek başına bir değişkenin yaşam doyumunu etkilemediğini, bireyin dayanıklılığın, sağlıklı ya da hastalıklı oluşu algılayışının yaşam doyumu üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Mesleklere göre yaşam doyumunun etkisinin oldukça önemli olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. Avrupada yapılan bir çalışmada; İş doyumunun yaşam doyumu üzerindeki etkisini açıklamada iş değerlerinden daha çok sosyodemografik özellikler önemlidir. Yaşam doyumu ile iş doyumu arasındaki ilişki, eğitim düzeyi yüksek bireylerde ve kendisi için çalışanlarda daha yüksek, kadınlar, evli bireyler, dindar bireyler ve daha genç bireylerde daha düşüktür. Dışsal ve içsel iş değerleri, iş doyumu seviyesinden bağımsız olarak yaşam memnuniyetini önemli ölçüde etkilediği bulunmuştur. Bu çalışmaya göre, işin insan hayatındaki rolünün büyük ölçüde demografik faktörlere, dindarlığa ve sosyoekonomik faktörlere bağlı olduğunu göstermektedir (Soboleva, 2022). Bu durumda aslında bireylerin iş yaşantısından beklentisinin ve işe yüklenen anlamın etkisini karşımıza çıkarmaktadır. Yapılan başka bir çalışmada iş

stresinin ve duygusal zekanın yaşam doyumu üzerinde belirleyici bir etkisi olduğunu göstermektedir. Duygusal zekası yüksek bireylerin iş streslerinin daha az ve yaşam doyumlarının daha fazla olduğu bulunmuştur (Naseem, 2018).

Yaşamın söz konusu olduğu her yerde ölümde onunla birlikte gelir. Yaşam doyumundan bahsederken de yaşamdan doyum alınamaması durumunu ele almak gerekmektedir. Yaşamdan doyum alınamaması durumu bazı bireyler için intiharla ilişkilidir. Yapılan bir çalışmada yaşam doyumu eksikliği, bireyler tarafından algılanan yoksunluk ve bireyin yaşam arzusundaki düşüş intiharda önemli rol oynamaktadır (Jie Zhang, 2017). Bu durumda yaşamdan doyum sağlanamaması her zaman intiharla sonuçlanmasa dahi, birey mutsuzluk, yalnızlık ve umutsuzluk yaşayabilir (Padmanabhanunni and Pretorius, 2021).

2.3. HAYATIN ANLAM VE AMACI VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİ

Diener'ın para (mali durum) ve yaşam doyumunun ilişkisini irdelediği çalışmasında; mali olarak refahı yüksek olan ülkelerde ve bireylerde yaşam doyumunun daha yüksek olduğu bulunmuştur (Diener and Biswas-Diener, 2002). Bu noktada paranın hayata dair doyum sağlaması Viktor Frankl'ın yaşamda anlam felsefesi ile çelişiyor gibi görünse de aslında çelişmemektedir. Eğer kişi yaşam doyumuna erişebilmek için para kazanmaya çalışıyor olsaydı bu durum bir soruna yol açardı. Viktor Frankl para, başarı ya da gücün kötü olduğuna vurgu yapmaz. Viktor Frankl'ın yapılmaması gerektiğini söylediği şey bunları hayat gayesi edinmektir (Frankl, 2018). Anlamı gaye edinen kişilerin parayı ve başarıyı zaten edineceğini bilir ve buna vurgu yapar. Para kazanmamayı ya da fakirliği öğütlemez. Aksine insanın kendini acı veren pozisyonlara sokmasının manasızlığından bahseder. Bu nedenle Viktor Frankl'ın yaşamda anlam felsefesi çerçevesindeki insan davranışlarının yaşam doyumu getireceğini varsaymak mümkündür.

Yaşam doyumu bireysel değişkenlere bağlı olarak farklılık göstermektedir. Dolayısıyla yaşam doyumu bireyin biricikliğine bağlı olarak deneyimlenir. Beklenen ya da ihtiyaç duyulan değişkenler yaşam doyumunu olumlu ya da olumsuz olarak etkiler. Örneğin, başarıya ihtiyaç duyan öğrencilerin yaşam doyumunun o başarıyı edindikçe artıyor olması gibi (Çivitçi, 2012). Ancak aksi durumda başarıyı elde edemediklerinde yaşam doyumu düşmesi ihtimali ortaya çıkmaktadır. Bu durumda psikolojik ihtiyaçlarla yaşam doyumunun dengesini anlamla tamamlamak gerekir. Hayatta anlamı yaşayamayan bireylerin belli bir süre sonra sahip oldukları şeyler yaşamda doyum sağlamak için yetersiz hale gelebilir. Bireyin psikolojik

ihtiyaçlarını karşılamak için içine düştüğü döngüler belli bir süre sonra yaşam doyumunu olumsuz etkileyebilir. Bu durumda bireyin hayattaki anlamı; bireyin hedeflerini, hayattan beklentilerini, var olma biçimlerini gözden geçirerek yaşam doyumunu yeniden değerlendirmesine yardımcı olabilir. Hayattaki anlamın yaşam doyumu üzerindeki etkisini kullanmak yaşama yeni bir bakış açısı, dolayısıyla yeni bir doyum sağlayabilecektir (Deb et al., 2020).

Viktor Frankl'a göre mutluluk ve başarı bir yan ürün, bir sonuçtur. Kişinin amacı olarak edinilemez. Kişinin hayattaki anlamı oluşturması veya yaşaması sonucunda ortaya çıkarlar (Frankl, 2016). Bir kişinin mesleğini prestij, güç ya da para için yapması durumunda kişi ürettiği şeyleri üretmek için anlamlı bir sebebe sahip olmayacaktır. Bu durum belli bir süre sonra kişinin anlamı yaşayamaması ya da ortaya çıkaramaması nedeniyle varoluşsal engellenme ya da boşluk yaşamasına sebep olur. Ancak kişi üretmekten zevk aldığı şeyi yarattığında ve bununla başkalarına fayda sağladığında, yorularak veya tükenerek değil yaratıcı ve üretken bir şekilde çalışacaktır (Messias et al., 2021). Kendini ve ürettiği şeyi geliştirmek için doğal bir çaba içine girecektir. Bu durumda kişi başarıya ve dolayısıyla paraya da ulaşır ve yaşamında doyuma erişir (Letona-Ibañez et al., 2021). Aksi durumda birey sadece yaşamda doyum elde etmek, ya da doyum elde edeceğini düşündüğü hedefler için çalıştığında aslında doğru hedefe değil, bu hedefin ona getireceği sonuçlara odaklanmış olacak ve kendi yaratıcılığı ve benliğini yok saymış olacaktır. Bu nedenle kişinin hayattaki amaçlarının, anlamları doğrultusunda yönlenmesi yaşamda doyuma ulaşmasına yol açacaktır.

Viktor Frankl hayatın anlamı ve psikoterapi kitabında '' Doğru soru bizim hayattan ne beklediğimiz değil, hayatın bizden neyi, hangi görevi beklediğidir.'' şeklinde ifade etmektedir (Frankl, 2016). Viktor Frankl bu söyleminde, kişinin hayattan beklentisinin olmaması gerektiğini söylememektedir. Kişinin hayattan alacağı şeyler yerine hayata verebileceği şeylere odaklanması gerektiğini vurgulamaktadır. Hayattaki yerini ve görevini, hayata verebileceklerini tanımlayıp bunlar üzerinde çalışan insan üretir ve bu ürettiklerini başkalarına iletir, bunu yaparken değerleri ve duruşu vardır ve deneyimlerinden anlam yaratır. Dolayısıyla yaşamdan beklentilerden çok yaşama verdikleriyle doyuma ulaşır. Bu durum kişinin ihtiyaç bazlı yaşamından onu çıkararak üretim bazlı yaşama yönelmesine yardımcı olur. Dolayısıyla kişi ihtiyaçlarının karşılanamaması nedeniyle doyumsuzluk yaşamak yerine üretkenliği ile yaşamda doyumu deneyimleyebilir.

2.4. VAROLUŞÇU ANALİZ VE LOGOTERAPİNİN HEMŞİRELİKTE KULLANIMI

Felsefe insan aklını geliştiren, yeni düşünme ve yaklaşım biçimleri kazandıran ve asırlardır varlığını sürdüren güçlü bir bilimdir. Felsefenin hemşirelikte kullanımının ve felsefi yaklaşımların hemşirelik mesleğinde oldukça önemli bir yeri vardır (Pektekin, 2013). Ancak sağlık alanı ve hemşirelik karar verilmesi, harekete geçilmesi ve düşünce ya da buluşların hayata geçirilmesi gereken bir alandır. Dolayısıyla felsefi yaklaşım ya da akımların pratikte kullanımını sağlayan yeni yaklaşımlar hemşirelik mesleği için oldukça yararlı ve efektiftir. Bu açıdan bakıldığında logoterapi sağlık alanında, özellikle psikiyatride kullanılabilir hale getirilmiş bir felsefi yaklaşımdır (varoluşçu felsefe) ve hemşirelik mesleğine pratiklik, işlevselliği artıran uygulama alanı ve yeni bir boyut kazandırır.

Logoterapi bir terapi ekolü olmasının yanı sıra insan tanımlamasıyla diğer terapi yaklaşımlarında ayrılır ve insanın ontolojik olarak tüm boyutlarını ele alır. Öte yandan İnsanı sadece psikolojik boyuta indirgeyerek değil, soma-psişe- noetik boyutların hepsini değerlendirerek hareket eder (Frankl, 2018). Bundan yola çıkarak denebilir ki logoterapi insana bütüncül yaklaşır. Dolayısıyla hemşireliğin doğasıyla uyumlu çalışır. İnsanı tek boyutta değil tüm olarak ele alan hemşirelik anlayışı logoterapi yaklaşımıyla birebir örtüşür.

Viktor Frankl logoterapinin teknik üzerine değil ilişki üzerine kurulu bir yaklaşım olduğunu söyler (Frankl, 2018). Hemşirelik mesleği de kişiler arası ilişkiler üzerine kurulu, insanın insan üzerindeki iyileştiriciliğini kullanan bir disiplindir (Pektekin, 2013). Bu açıdan bakıldığın da logoterapi hemşirelik uygulamalarında (özellikle psikiyatri hemşireliğinde) aktif biçimde kullanılabilek, hemşirelik anlayışıyla uyumlu bir ekoldür (Güleç, 2020). Hemşirelerin tekniksel yaklaşımlardan ziyade varlığını ve hasta için orada bulunma halini kullanmasını destekleyen logoterapi, aynı zamanda hastaların bir hastadan daha fazlasına sahip olduğunu, hastaları insan olarak varoluşlarıyla kabul edebilmesini de destekler. Hemşirelikte logoterapinin kullanımı salt iki varoluşun buluşmasıdır.

Hemşirelikte davranış değişikliği sağlamak ve kişilerin hastane dışında da sağlık davranışlarını sürdürmesini sağlamak için birçok uygulama vardır (Alkan, 2016, Kurdak et al., 2015). Logoterapi bu noktada da hemşirelik uygulamalarına destek sağlar. Logoterapi disiplini tutum üzerine çalışır ve kişinin tutum kazanması, özgür iradesini kullanarak sorumluluk alması üzerine yaklaşımlarda bulunur. Hastaların kendi sağlığı için harekete geçmesini, tedavilerinde sorumluluk almalarını sağlamak adına özellikle logoterapinin tutum modülasyonu yardımcı olabilecektir.

Logoterapi cinsel işlev bozuklukları için kullanılan bir yöntemdir. Özellikle aşırı niyet- aşırı düşünme döngüsü ile ortaya çıkan döngülerde işlevseldir (Frankl, 2018). Burada psikiyatri klinikleri özelinde ancak tüm kliniklerde de ihtiyacı olunan ve konuşulmaktan çekinilen cinsellik konusunda yapılabilecek çok fazla şey vardır. Bu açıdan bakıldığında logoterapi psikiyatrik ilaç kullandığı, hastalandığı ya da benzer gerekçelerle cinselliğe sahip olamayacağını düşünen bireylere en yakın pozisyonda olan hemşireler için kullanımı çok faydalı olabilecek bir yöntemdir.

Logoterapi bireye anlam vermez, anlam bulurken yol gösterir ve anlamı bulması için yardımcı olur (Frankl, 2018). Anlam logoterapist ya da danışman tarafından verilmez, ancak anlam yolunda birlikte yürünebilir ve danışan anlamı keşfederken onunla birlikte olunabilir. Hemşirelerde hastaların tüm hastalık süreci boyunca, acılarına sorunlarına, kaygı ve korkularına, aile ilişkilerine ve hastaya ait tüm değişkenlere en yakından şahitlik eden meslek grubudur. Bu nedenle hastaların en çok ihtiyacı olduğu anda, hastalık yaşantısının anlamlandırılmasında yardımcı olabilecek, tutum geliştirmesini destekleyecek sağlık profesyonelleri hemşirelerdir. Logoterapi ise yaklaşımları ile hastanın kaçınılmaz acı karşısında tutum belirlemesi ve birlikte bu deneyimin anlamının keşfedilmesinde hemşirelerin en önemli uygulama aracıdır (Güleç, 2020).

Logoterapi uygulamalarının hemşirelikte kullanımını en iyi açıklayan kişilerden birisi Viktor Frankl'dır. Viktor Frankl Anlam İstenci kitabında; tıbbı hastalığı olan bireylerin hastalığa karşı geliştirecekleri tutumda hemşirenin işlevselliğine ihtiyacı olduğunu söylemiştir. Burada Prof. Dr. Joyce Travelbee'den bahsetmiş ve kendi kitabında Travelbee'nin kitabından bir kıstasa yer vermiştir (Frankl, 2018). Acının, ölümün, suçluluğun anlamının bulunmasında hemşirelere düşen görevin öneminden bahsetmiştir. Viktor Frankl bu yaklaşımıyla, kaçınılmaz acının yaşandığı tüm alanlarda, psikiyatri kliniklerinde özellikle de konsültasyon liyezon psikiyatrisi alanında hemşirelik uygulamalarına logoterapinin katılmasına ve kullanımına vurgu yapmıştır.

3. YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE TİPİ

Bu araştırma, pandemi döneminde hemşirelik öğrencilerine uygulanan varoluşçu yaklaşım ve logoterapi temelli psikososyal destek programının (EK1) hayatın anlamı ve yaşam doyumu üzerine etkisini değerlendirmek amacıyla randomize kontrollü deneysel çalışma olarak gerçekleştirilmiştir.

3.2. ARAŞTIRMANIN DEĞİŞKENLERİ

Araştırmanın bağımsız değişkeni varoluşçu yaklaşım ve logoterapi temelli psikososyal destek programıdır. Bağımlı değişkenler ise hayatın anlamı ve yaşam doyumudur.

3.3. ARAŞTIRMA HİPOTEZLERİ

H1. Varoluşçu yaklaşım ve logoterapi temelli psikososyal destek programı uygulanan deney grubundaki öğrencilerin uygulama öncesi ve sonrası hayatın anlamı puanlarında anlamlı farklılık vardır.

H2. Varoluşçu yaklaşım ve logoterapi temelli psikososyal destek programı uygulanan deney grubundaki öğrencilerin uygulama öncesi ve sonrası yaşam doyumu puanlarında anlamlı farklılık vardır.

H3. Varoluşçu yaklaşım ve logoterapi temelli psikososyal destek programı sonrasında deney grubu ve kontrol grubunun hayatın anlamı puanları arasında anlamlı farklılık vardır.

H4. Varoluşçu yaklaşım ve logoterapi temelli psikososyal destek programı sonrasında deney grubu ve kontrol grubunun yaşam doyumu puanları arasında anlamlı farklılık vardır.

3.4. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın evrenini bir devlet üniversitesinin 2021-2022 eğitim ve öğretim yılında hemşirelik fakültesinde eğitim görmekte olan ve ruh sağlığı ve psikiyatri hemşireliği dersini almış olan 418 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklemini ise yapılan güç analizi neticesinde bu

öğrenciler arasında araştırmaya dahil edilme kriterlerine uyan ve çalışma ile ilgili kendilerine yapılan duyuru sonucu çalışmaya katılmayı kabul eden öğrenciler arasından randomizasyon sonucunda seçilen (30 deney, 30 kontrol grubu) öğrenciler oluşturmaktadır.

Evren seçiminde özellikle ruh sağlığı ve psikiyatri hemşireliği eğitimi almış öğrencilerin seçilmesinin gerekçesi olarak;

Program içerisinde bulunan kendini tanımaya yönelik alanlar, derinlemesine sorgulamalar, ruh sağlığına yönelik kavramlar ve bunlara yönelik uygulamaların hayata geçirilmesine yönelik donanıma katkı sağlayacağının düşünülmesi gerekçesiyle psikiyatri dersi almış olmanın anlamlı olacağı düşünülmüştür. Öte yandan üniversite yıllarının öğrencilerin hayatı tanımaya ve anlamaya yönelik katkısı ve mesleksel gelişimlerinin bundaki etkisi düşünüldüğünde birkaç yıl içerisinde bireyin hayata yönelik bakış açısında ortaya çıkardığı olgunluğun hayatın anlamına, amacına, yaşamdaki doyuma yönelik etkisinde büyük ölçüde farklılık sağlayacağına inanılmaktadır.

3.4.1. Power Analizi

Araştırmaya alınacak öğrencilerin sayısını belirlemek üzere güç (power) analizi yapılmıştır. Testin gücü, G*Power 3.1 programı ile hesaplanmıştır. Cohen'in etki büyüklüğü sınıflandırmasında geniş etki büyüklüğü değeri 0,8 olarak belirtilmiş ve bu çalışmada da güç analizi yaparken etki büyüklüğü 0,8 olarak kabul edilmiştir. Çalışmanın gücü %80, anlamlılık düzeyi %5 olarak alındığında deney ve kontrol grubunda 26'şer öğrenci olmak üzere (deney grubu 26 öğrenci, kontrol grubu 26 öğrenci) toplam 52 kişi hesaplanmıştır. Fakat araştırma süresince olası kayıplar da göz önüne alınarak 60 kişiye ulaşılması hedeflenmiştir.

3.4.2. Randomizasyon

Yanlılığın önlenmesi adına randomizasyon yapılırken, exelde random sayı tablosu oluşturularak (EK2) deney ve kontrol grubuna alınacak kişiler belirlenmiştir. İlk olarak araştırmanın yapılacağı hemşirelik fakültesinde eğitim görmekte olan ve ruh sağlığı ve psikiyatri hemşireliği dersini tamamlamış öğrencilere uygulanacak olan programla ilgili duyurular yapılmıştır. Duyuruyu takiben çalışmaya katılmayı kabul ederek, geri bildirim veren öğrenciler numaralandırılmış ve random sayı tablosunda numaralarının karşılık geldiği gruba göre deney veya kontrol grubuna atanmıştır.

3.4.3. Araştırmadan Dışlanma Kriterleri

-Akut psikiyatrik bir sorunu olan

-Birinci dereceden yakınını Covid-19 nedeniyle kaybetmiş olan

3.4.4. Araştırmaya Dahil Edilme Kriterleri

-Ruh sağlığı ve psikiyatri hemşireliği dersini tamamlamış olan

-Yapılan araştırma duyurusu sonucunda katılmayı kabul eden

- Akut psikiyatrik bir sorunu olmayan

3.5. ARAŞTIRMADA KULLANILACAK OLAN ÖLÇÜM ARAÇLARI

3.5.1. Sosyodemografik Özellikler Formu (EK 3)

Konuyla ilgili literatür taramasından sonra öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini, hayatlarının anlamı ve yaşam doyumlarını etkileyebilecek özelliklerini belirlemeye yönelik olarak araştırmacı tarafından hazırlanmış 14 soruluk bir formdur (Deb et al., 2020, Dursun and Özkan, 2016, KULA and SARAÇ, 2016, Ni et al., 2020, Paredes et al., 2020, Şımşek, 2012).

3.5.2. Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği (HAAÖ) (EK 4)

Aydın, Kaya ve Peker (2015) tarafından bireylerin hayatlarındaki anlam ve amaç düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek, beşli likert tarzında hazırlanmıştır (Aydın et al., 2015). Ölçek 11 olumlu ve 6 olumsuz ifade içeren toplam 17 maddeden oluşmaktadır. Olumlu ifadeler için işaretlenen seçenekler sırasıyla, kesinlikle katılıyorum (5), katılıyorum (4), kararsızım (3), katılmıyorum (2) ve kesinlikle katılmıyorum (1) şeklinde puanlanarak değerlendirilirken; olumsuz ifadeler için işaretlenen seçenekler kesinlikle katılıyorum (1), katılıyorum (2), kararsızım (3), katılmıyorum (4) ve kesinlikle katılmıyorum (5) şeklinde tersten puanlanarak değerlendirilmektedir. Ölçekteki olumsuz ifadeler (Faktör II, Olumsuz alt boyutu) tersten puanlandırıldığı için, bu alandan alınan yüksek puan hayattaki anlam ve amaçsızlığın daha az, hayattaki anlam ve amacın daha yüksek yaşandığını ifade etmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 17, en yüksek puan ise 85'tir. Yüksek puan, bireylerin hayatındaki yüksek anlam düzeyini, düşük puan ise düşük anlam düzeyini ifade etmektedir.

Döndürülmüş temel bileşenler faktör analizi sonucunda ölçek maddeleri iki faktörde (alt boyutta) toplanmıştır. Buna göre; Faktör I (Olumlu alt boyutu), hayatta bir anlam ve amaca sahip olma, üretmek, hayata anlam yüklemek, umutlu olmak, mücadele etmek ve hedeflerine ulaşmak gibi insan hayatını anlamlı hale getirebilecek maddeleri içerdiğinden Hayatın Anlam ve Amacı olarak isimlendirilmiştir. Faktör II (olumsuz alt boyutu), anlamsızlık duygusu, anlamsız bir hayat, bıkkınlık hissi, kötümserlik, umutsuzluk duygusu ve amaç yoksunluğu gibi

insan yaşamını anlamsız hale getirebilecek veya ona varoluşsal bir boşluk yaşatabilecek maddeleri içerdiğinden Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç Yoksunluğu olarak isimlendirilmiştir.

Ölçeğin güvenirliği için, test-tekrar test, test-yarı test ve Cronbach Alpha güvenirlik kontrol yöntemleri kullanılmıştır. Test-tekrar test güvenirlik katsayısı 0,74; test-yarı test güvenirlik katsayısı 0,81; Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ise 0,91 olarak bulunmuştur (Aydın et al., 2015).

3.5.3. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) (EK5)

Genel yaşam doyumunu ölçmek üzere, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen "Yaşam Doyumu Ölçeği"nin ilk Türkçe uyarlaması Köker (1991) tarafından yapılmıştır (Diener et al., 1985, Köker, 1991). Ölçeğin orijinali İngilizce olup, tek faktörlü bir yapı altında toplam 5 maddeden oluşmaktadır ve 7'li likert tipindedir. Her madde 1: Kesinlikle katılmıyorum ve 7: Kesinlikle katılıyorum aralığında 7'li cevaplama sistemine göre puanlanmaktadır. Köker ölçeğin üç hafta arayla uygulanan test-tekrar test tutarlılık katsayısının 0,85 olduğunu saptamıştır. Ölçekten alınan en düşük puan 5 en yüksek puan ise 35 tir. Ölçekten alınan puan arttıkça yaşam doyumunun arttığı şeklinde yorumlanır.

3.6. ARAŞTIRMANIN YAPILACAĞI YER VE ZAMAN

Araştırma bir devlet üniversitesinin hemşirelik fakültesinde eğitim gören öğrenciler içerisinden power analizi yapılarak belirlenen sayıda ve çalışmaya katılmayı kabul eden öğrenciler arasından randomizasyon yapılarak seçilmiş öğrenciler ile, çevrimiçi programlardan olan ve yazılım güvenliği bulunan ''Google Meeting'' programı ile uzaktan çevrimiçi olarak yürütülmüştür. Araştırmanın uygulanması Ocak 2021- Ağustos 2021 tarihleri arasında yapılmıştır.

3.7. UYGULAMA SÜRECİ

Alınan izinlerin ardından çalışmanın uygulama aşamasına geçilmiştir. Uygulamanın yapıldığı hemşirelik fakültesi bilimsel araştırmalar komisyonu tarafından tez çalışması değerlendirilerek, öğrencilerin bilgilerinin araştırmacıya verilmesinin etik olmaması gerekçesi ile, araştırmacının öğrencilere ulaşabilmesi adına fakülte dekanlığına bir duyuru metni hazırlayarak iletmesi istenmiştir. Bu duyuru metni araştırmanın kimler tarafından yapıldığını, amacını, öğrencilerden beklenilenleri, gizliliğin nasıl sağlanacağını, erişim bilgilerini ve araştırmacının iletişim

bilgilerini içermektedir (EK6). Fakülte Dekanlığına teslim edilen duyuru metni öğrenci işleri birimi aracılığıyla öğrencilere duyurulmuştur. Ardından araştırmacıya ulaşan öğrencilerden iki tanesi ile ön uygulama yapılmıştır. Bu ön uygulamanın ardından gelen katılımcılar çalışmanın dahil edilme kriterlerine uyup uymadığına bakıldıktan sonra randomizasyon yapılarak deney ve kontrol grupları oluşturulmuş ve tez uygulamasına başlamıştır.

Yapılan ön uygulamanın ardından, programın planlandığı şekilde haftada bir kez Google Meeting Programı üzerinden uzaktan çevrimiçi olarak ve bireysel görüşmelerle gerçekleştirilmesinin ve programın içeriğinin uygunluğu görülmüştür. Görüşmeler ders saati dışında öğrenci ile bireysel planlama yapılarak hafta bir kez ve toplamda sekiz görüşme (ön görüşme ve son görüşme dahil) olarak uygulanmıştır. Her bir bireysel görüşme yaklaşık olarak 50-60 dk. sürmüştür.

Deney grubu için ön görüşmede programın nasıl ilerleyeceği ve istediği zaman çalışmadan ayrılabileceği belirtilerek, aydınlatılmış onam formu (EK7) okunarak önce sözel olur alınmıştır. Sözel onayın ardından öğrencilerin mail adreslerine onam formu gönderilmiş, dikkatlice okumaları istenmiş ve akıllarına takılan sorular cevaplandırılmış ve mail yoluyla yazılı olarak onamları alınmıştır. Aynı zamanda bu görüşmede, katılımcılarla yapılan online görüşmelerde doğabilecek riskler açısından alınan önlemler kapsamında, kendilerine ulaşılamadığı durumlarda ulaşılabilecek en az bir kişinin telefon numarası alınmış, görüşmelerin yapıldığı yerin adresi alınarak güvenlikli bir dosyada saklanmıştır. Aynı zamanda programda konuşulanların hiç kimseyle paylaşılmayacağı, sadece katılımcının kendisine ve çevresine zarar verme riski olması, istismara uğradığının farkedilmesi ve akut bir psikiyatrik rahatsızlığının olması durumunda ilgili kurum ve kişilerle irtibata geçileceği bilgisi verilmiştir. Bu bilgiler hem onam formunda hem de sözel olarak katılımcıya ön görüşmede iletilmiştir. Ardından katılımcıların telefonlarına Survey Monkey çevrimiçi anket platformu kullanılarak, ön test (Sosyodemografik Özellikler Formu, Hayatın Anlamı ve Amacı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği) yönlendirilmiş ve sorabileceği sorular olabileceği gerekçesi ile oturumda beklenmiştir.

Daha sonraki altı hafta boyunca deney grubuna haftada bir gün bireysel görüşmeler yapılarak varoluşçu yaklaşım ve logoterapi temelli psikososyal destek programı uzaktan çevrimiçi (online) olarak uygulanmıştır. Her haftaki görüşme için katılımcı ve yürütücüye uygun zaman dilimleri belirlenerek görüşmeler planlanmıştır. Program bittikten sonrada, son hafta son test (Sosyo-demografik Özellikler Formu, Hayatın Anlamı ve Amacı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği) uygulaması yapılmış ve katılımcıdan geri bildirimlerinin alındığı, Viktor Frankl'ın

İnsanın Anlam Arayışı kitabından (ön görüşmede tüm katılımcılardan kitabın okunması istenmiştir) konuşulan son görüşme gerçekleştirilmiştir. Katılımcının istediği zaman yürütücüye ulaşabileceği belirtilerek program sonlandırılmıştır.

Kontrol grubu için toplamda üç bireysel görüşme yapılmış ve ilk bireysel görüşmede programın nasıl ilerleyeceği ve istediği zaman çalışmadan ayrılabileceği belirtilerek, aydınlatılmış onam formu (EK8) okunmuş ve sözel olur alınmıştır. Sözel olurun ardından katılımcıların mail adreslerine onam formu gönderilerek mail yoluyla yazılı onamları alınmıştır. Ardından katılımcıların telefonlarına Survey Monkey çevrimiçi anket platformu kullanılarak, ön test (Sosyo-demografik Özellikler Formu, Hayatın Anlamı ve Amacı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği) yönlendirilmiş ve sorabileceği sorular olabileceği gerekçesi ile oturumda beklenmiştir. İkinci bireysel görüşmede kontrol grubunda bulunan öğrenciler için oluşturulmuş olan tek oturumluk kendini tanıma eğitimi (EK9) yapılmıştır. Bu eğitim kontrol grubunda hiçbir girişim uygulanmamasının etik olmayacağı ve hazırlanan programın yetkinliğinin farklı bir kanıtı olması gerekçesi ile öğrencilere verilmiştir. Üçüncü bireysel görüşmede ise altı hafta sonrasında yine öğrencilerden son testin (Sosyodemografik Özellikler Formu, Hayatın Anlamı ve Amacı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği) doldurulması istenmiş ve kontrol grubu ile olan süreç sonlandırılmıştır.

3.7.1. Varoluşçu Yaklaşım ve Logoterapi Temelli Psikososyal Destek Programı Planı

Görüşmeler	**Süre**	**Programın İçeriği**
Ön Görüşme	50dk	Programın Konuşulması, Aydınlatılmış Onam Alınması ve Ölçüm Araçlarının Uygulanması
1.Görüşme	50dk	Tanışma ve Varoluşçu Yaklaşım ve Logoterapi
2. Görüşme	50dk	Hayatın Anlamı, Amacı ve Sorumluluklar
3. Görüşme	50dk	Benlik Tanılaması
4. Görüşme	50dk	Kaygı, Anlamsızlık ve Hiperniyet Döngüleri
5. Görüşme	50dk	Varoluşsal Boşluk ve Kaygı
6. Görüşme	50dk	Öz Uzaklaşma ve Öz Aşkınlık Becerisi
Son Görüşme	50dk	Hayatın Anlamı ve Amacı Kitabının Konuşulması, Programın değerlendirilmesi, Ölçüm Araçlarının Uygulanması

3.8. ETİK KONULAR VE İZİNLER

Görüşmelerin etik boyutu düşünülerek, veri güvenliği olan ve uzaktan çevrimiçi (online) bireysel görüşmelerin yürütülebileceği Google Meeting programı seçilmiştir. Görüşmeler sırasında katılımcı ve yürütücü uzaktan çevrimiçi (online) görüşme ilkelerine uyarak program yürütülmüştür. Yürütücü uzaktan çevrimiçi (online) görüşme koşulların hepsini sağlamış ve katılımcının da sahip olduğu imkanlar değerlendirilerek uygun ortam yaratılmıştır. Katılımcının uygun bir ortama sahip olmadığı durumlarda görüşme bir sonraki haftaya ertelenmiştir.

Etik kurul izni için İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'na 9bN2Lrfz başvuru kodu ile başvurulmuştur. Etik kurul ve kurum izni için verilen düzeltmelerin tamamlanmasının ardından 13.01.2021 tarihinde etik kurul izni 25.01.2021 tarihinde de araştırmanın yürütüldüğü kurumun izni alınmıştır. Aydınlatılmış onamlar ise çalışmaya katılan tüm katılımcılardan alınmıştır.

Çalışmaya katılmak için araştırmacıya geri bildirim veren öğrenci sayısı örneklem sayısını aştığı durumda, randomizasyon sonucunda kapsam dışında kalan öğrencilere müdahalede bulunulmamasının etik olmayacağı gerekçesiyle örneklem dışında kalan öğrencilere de kontrol grubuna verilen ''kendini tanıma eğitimi'' verilmiştir.

Aynı zamanda yapılan çalışma, klinik ve deneysel çalışmaların protokol kayıt sistemi olan clinicaltrial.gov'a NCT05508048 tanımlama numarasıyla (NCT numarası) kayıt ettirilmiştir**.**

3.8.1. Yürütücünün Yeterliliği

Yürütücünün Varoluşçu Yaklaşım ve Logoterapi Temelli Psikososyal Destek Programını oluşturmak ve yürütmek için yeterliliği bulunmaktadır. Yürütücü Viktor Frankl Enstitüsünden akredite edilmiş Varoluşçu Analiz ve Logoterapi Eğitimi Sertifika (EK10) Programı'nı başarı ile tamamlamıştır.

3.8.2. Olası Riskler ve İzlenecek Yol

Her katılımcı için karşılaşılacak riskli durumlar ve olası sorunların farkedilmesi durumunda sorunlu durumun doğası gereği alınması gereken önlemler alınmış, ayrıca telefon ve adresler hazır bulundurulmuştur. Her katılımcı için online bireysel görüşme sırasında ya da sonrasında karşılaşılabilecek sorun durumları için katılımcı dışında ona ulaşabilecek bir ya da daha fazla sayıda kişinin telefon numarası ve yine katılımcının onayı doğrultusunda adres bilgileri not edilmiştir. Ayrıca acil bir durumda, tüm acil numaraların toplandığı 112 numaralı hatta ulaşabileceği katılımcıya da hatırlatılmıştır.

Her öğrenci için bireysel görüşmelere başlanmadan önce programın kapsamı anlatılırken; öğrencilerin kendisine ve çevresine zarar verme düşüncesi olması durumunda, istismara, şiddete uğraması ve adli bir durum ortaya çıkarabilecek bir durumla karşılaşıldığında, tedavi ve tetkik gerektirecek bir durum olduğunda, öğrencinin ailesi, vasisi ya da durumla ilgili kuruluşların bilgilendirileceği hakkında bilgi verilmiştir (Onam formunda bulunmaktadır) ve bu ve benzeri durumlar süreç içerisinde takip edilmiştir. Bu bağlamda öğrencinin adresi ve bir yakınının telefon numarası da istenmiş ve şifreli dosyalarda saklanmıştır.

3.8.2.1. Karşılaşılabilecek Riskler ve Müdahale Planı

1-Görüşmeler esnasında öğrencinin akut bir psikiyatrik problemi olması ve ileri bakım ve tedavi gerektirebilecek ruh sağlığı sorunu durumunda, bulunduğu ilde gidebileceği hastaneler tespit edilecek ve öğrencinin de bilgisi dahilinde aile bilgilendirilerek tedavi alması için yönlendirilecektir. Ardından süreç takip edilecek, aile ve öğrenci ile bağlantı halinde kalınacaktır. Tez uygulama sürecinde herhangi bir akut psikiyatrik durum görülmemiştir.

2- Kendine ve çevresine zarar verme açısından yüksek risk altındaki bir kişi, intihar veya zarar verme planlarını belirten kişidir. Özellikle, intihar veya zarar verme amacını yerine getirmek için belirli bir planı olan katılımcılar yüksek riskli olarak kabul edilecektir.

Öğrencinin kendisine ve çevresine zarar verme ile ilgili düşüncelerinden bahsetmesi ve daha önceden bununla ilgili girişimlerinin olması durumunda öncelikle bu düşünceleriyle ilgili görüşülerek bilgi alınacak ve ardından iletişime geçilebilecek olan aile üyesi konu ile ilgili bilgilendirilecek ve bulunduğu bölgede gidebileceği en yakın hastaneye yönlendirilecektir. Ardından süreç takip edilecektir. Tez uygulama sürecinde bu bağlamda bir risk görülmemiştir.

3- Görüşmeler esnasında aile içi şiddet, duygusal ya da fiziksel istismar ile karşılaşılması durumunda önce öğrencinin rızası istenecek ve ardından alo 112 (Kadın, Çocuk ve Sosyal Hizmet Danışma Hattı) ile iletişim kurulacak ve ekipler adrese yönlendirilecektir. Öğrencinin rıza vermemesi durumunda ise öğrencinin yaşayabileceği zorluklar göz önünde bulundurularak ve görüşmelerin başlangıcında öğrenciye yapılan bilgilendirmeye dayanılarak, yine alo 112 (Kadın, Çocuk ve Sosyal Hizmet Danışma Hattı) ile görüşülerek duruma müdahale edilmesi sağlanacaktır. Tez uygulama sürecinde bu bağlamda bir risk görülmemiştir.

4- Herhangi bir acil durumda ulaşılması gereken numaralar araştırmacının ve öğrencinin ulaşabileceği bir şekilde olacak ve öğrencilere bu numaralar araştırmacı tarafından sağlanacaktır. Gerekli numaralar öğrencilere bildirilmiştir.

3.8.3. Tezin Uygulanmasında Kullanılacak Olanaklar ve Mali Destekler

Tez çalışmasında online bağlantıların sağlanması için telefon, tablet ya da bilgisayar kullanılacaktır. Ayrıca yürütücü tarafından oluşturulan eğitim materyalleri de çalışmada kullanılacaktır.

3.9. VERİLERİN ANALİZİ

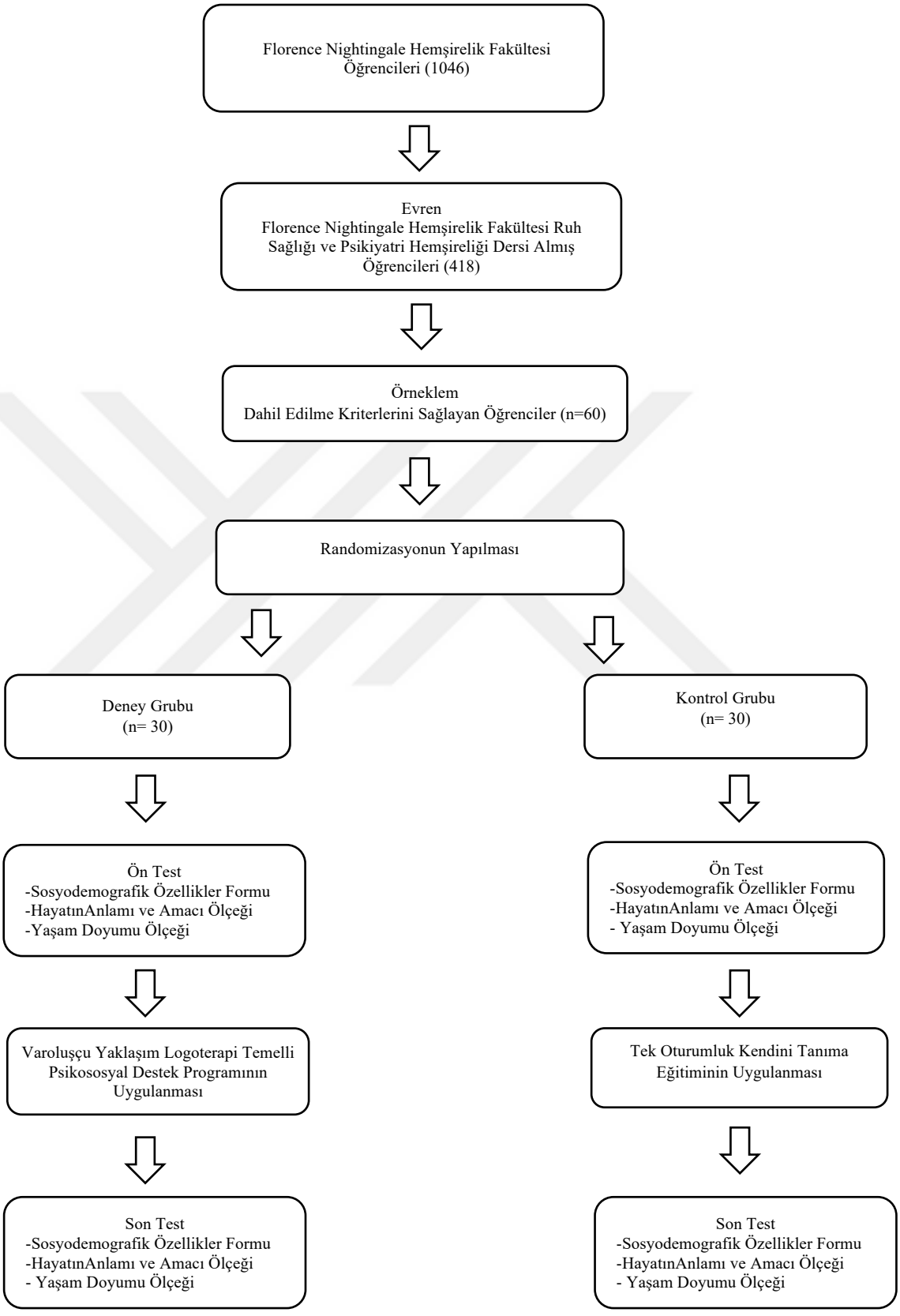
İstatistiksel analizler SPSS (IBM SPSS Statistics 24) adlı paket program kullanılarak yapılmıştır. Bulguların yorumlanmasında frekans tabloları ve tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır.

Normal dağılıma uygun olmayan ölçüm değerleri için parametrik olmayan yöntemler kullanılmıştır. Parametrik olmayan yöntemlere uygun şekilde, iki bağımsız grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında "Mann-Whitney U" test (Z-tablo değeri); bağımlı iki grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında "Wilcoxon" test (Z-tablo değeri) yöntemi kullanılmıştır.

İki nitel değişkenin birbiriyle ilişkilerinin incelenmesinde "süreklilik düzeltmesi", "Fisher-Exact" veya "Pearson-χ^2" çapraz tabloları kullanılmıştır.

Normal dağılıma sahip olan iki nicel değişkenin ilişkilerinin incelenmesinde "Pearson"; en az birinin normal dağılım göstermediği durumlarda ise "Spearman" korelasyon katsayısı kullanılmıştır.

3.10. AKIŞ DİYAGRAMI



4. BULGULAR

Pandemi döneminde hemşirelik öğrencilerine uygulanan varoluşçu yaklaşım ve logoterapi temelli psikososyal destek programının hayatın anlamı ve yaşam doyumu üzerine etkisini değerlendirmek amacıyla yapılan çalışmaya dair veriler aşağıda sunulmuştur.

4.1. ÖĞRENCİLERİN SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ

Tablo 4.1: Öğrencilerin Sosyodemografik Özellikleri

Değişken	**Deney grubu (n=30)**		**Kontrol grubu (n=30)**		**İstatistiksel analiz* Olasılık**
	n	**%**	**n**	**%**	
Cinsiyet					
Kadın	22	73,3	25	83,3	χ^2=0,393
Erkek	8	26,7	5	16,7	p=0,531
Gelir düzeyi					
Gelir gidere eşit	25	83,3	20	66,7	χ^2=3,333
Gelir giderden fazla	3	10,0	3	10,0	p=0,189
Gelir giderden az	2	6,7	7	23,3	
Çalışma durumu					
Evet	5	16,7	5	16,7	χ^2=0,000
Hayır	25	83,3	25	83,3	p=1,000
Boş zaman aktivitesi**	18	20,9	17	23,0	
Sportif faaliyetler	19	22,1	13	17,6	χ^2=0,925
Kültürel faaliyetler	17	19,8	18	24,3	p=0,921
Sanatsal faaliyetler	19	22,1	15	20,3	
Sosyal faaliyetler	13	15,1	11	14,8	
Diğer faaliyetler					
Anne-baba birlikteliği					
İkisi de sağ, birlikte	27	90,0	27	90,0	χ^2=1,200
Annesi sağ, babası değil	1	3,3	-	-	p=0,549
İkisi de sağ, ayrılar	2	6,7	3	10,0	
Kronik hastalık					
Var	6	20,0	6	20,0	χ^2=0,000
Yok	24	80,0	24	80,0	p=1,000
Sigara kullanma					
Evet	5	16,7	7	23,3	χ^2=0,104
Hayır	25	83,3	23	76,7	p=0,747
Alkol kullanma					

Evet	5	16,7	3	10,0	p=0,706
Hayır	25	83,3	27	90,0	
Keyif verici madde					
Evet	-	-	1	3,3	p=1,000
Hayır	30	100,0	29	96,7	
Kendi/yakını Covid-19 geçirme					
Evet	15	50,0	23	76,7	χ^2=3,517
Hayır	15	50,0	7	23,3	p=0,061
Covid-19 sebebiyle çevrede vefat durumu					
Evet	3	10,0	3	10,0	χ^2=0,000
Hayır	27	90,0	27	90,0	p=1,000

*İki nitel değişkenin birbiriyle ilişkilerinin incelenmesinde beklenen değer düzeylerine göre "Fisher-Exact", "süreklilik düzeltmesi" veya "Pearson-χ^2 çapraz tabloları" kullanılmıştır. **Soruya birden fazla cevap verilmiştir ve yüzdeler toplam örnek sayısı üzerinden alınmıştır.

Deney ve kontrol grubu ile, cinsiyet, gelir düzeyi, çalışma durumu, boş zamanlarda yapılan aktiviteler, anne-baba birlikteliği, kronik hastalık durumu, sigara kullanma, alkol kullanma, keyif verici madde kullanma, kendi/yakını Covid-19 geçirme durumu ve Covid-19 sebebiyle çevrede vefat durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki yoktur (p>0,05). Deney ve kontrol grubu belirtilen özellikler açısından bağımsız ve homojendir.

Tablo 4.2: Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Gelecek Hakkındaki Düşünceleri

Değişken**	Ön test				İstatistiksel analiz* Olasılık	Son test				İstatistiksel analiz Olasılık
	Deney grubu (n=30)		Kontrol grubu (n=30)			Deney grubu (n=30)		Kontrol grubu (n=30)		
	n	%	n	%		n	%	n	%	
Gelecek algısı										
Başarılı bir kariyer	16	36,4	12	30,0		19	40,4	19	42,2	
Mutlu bir hayat	19	43,2	19	47,5	χ^2=1,384	26	55,3	21	46,7	χ^2=1,775
Zor günler, mutsuzluk	2	4,5	4	10,0	p=0,709	-	-	-	-	p=0,412
Diğer	7	15,9	5	12,5		2	4,3	5	11,1	
Gelecek beklentisi										
Orta düzeyde hayat	5	7,5	2	3,9		7	10,1	5	8,9	
Başarılı bir kariyer	21	31,3	16	31,3	χ^2=2,561	18	26,1	18	32,1	χ^2=1,877
İyi bir aile, güzel hayat	24	35,8	24	47,1	p=0,634	29	42,0	25	44,7	p=0,758
İşle hayatı kazanmak	13	19,4	6	11,8		13	18,8	6	10,7	
Diğer	4	6,0	3	5,9		2	3,0	2	3,6	
Gelecek korkusu										
Sevdiklerini kaybetme	21	35,0	20	33,3		20	37,0	18	27,6	
İş bulamamak	3	5,0	5	8,3	χ^2=1,980	4	7,4	4	6,2	χ^2=1,620
Başarısız bir hayat	14	23,3	15	25,0	p=0,739	9	16,7	15	23,1	p=0,805
Anlamsız bir hayat	21	35,0	17	28,4		19	35,2	25	38,5	
Diğer	1	1,7	3	5,0		2	3,7	3	4,6	
Gelecek etkisi										
Aile	23	23,2	23	26,1		20	21,7	25	24,8	
Arkadaşlar	10	10,1	7	8,0	χ^2=0,977	9	9,8	12	11,9	χ^2=3,769
Meslek	21	21,2	20	22,7	p=0,964	14	15,2	20	19,8	p=0,583
Ülkenin durumu	26	26,3	22	25,0		25	27,2	26	25,7	
Dünyanın durumu	17	17,2	13	14,8		18	19,6	16	15,8	
Diğer	2	2,0	3	3,4		6	6,5	2	2,0	

*İki nitel değişkenin birbiriyle ilişkilerinin incelenmesinde "Pearson-χ^2 çapraz tabloları" kullanılmıştır. **Soruya birden fazla cevap verilmiştir ve yüzdeler toplam örnek sayısı üzerinden alınmıştır.

Deney grubunun ön test ve son test gelecek algısı, gelecek beklentisi, gelecek korkusu ve gelecek düşüncesine etki edecek durumlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki yoktur (p>0,05).

Deney ve kontrol grubu arasında gelecek algısı, gelecek beklentisi, gelecek korkusu ve gelecek düşüncesine etki edecek durumlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki yoktur (p>0,05).

4.2. ÖĞRENCİLERİN ÖLÇEK PUANLARI VE ALT BOYUTLARININ CRONBACH ALFA DEĞERLERİ

Tablo 4.3: Öğrencilerin Ölçek Puanları ve Alt Boyutlarının Cronbach Alfa Değerleri

	Veri Toplama Araçları	Madde sayısı	Cronbach-α katsayısı
Ön test	**Hayatın anlam ve amacı ölçeği**	17	0,899
	Olumlu alt boyutu	11	0,847
	Olumsuz alt boyutu	6	0,819
	Yaşam doyumu ölçeği	5	0,794
Son test	**Hayatın anlam ve amacı ölçeği**	17	0,938
	Olumlu alt boyutu	11	0,896
	Olumsuz alt boyutu	6	0,916
	Yaşam doyumu ölçeği	5	0,879

Güvenilirlik katsayısı incelendiğinde; ölçeklere verilen cevapların ön test ve son test için yüksek güvenilir düzeyde olduğu belirlenmiştir.

4.3. DENEY VE KONTROL GRUBUNDAKİ ÖĞRENCİLERİN YAŞAM DOYUMU VE HAYATIN ANLAM VE AMACI PUANLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Tablo 4.4: Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Grup	**Deney grubu (n=30)**		**Kontrol grubu (n=30)**		**İstatistiksel analiz* Olasılık**
Değişken	$\bar{X} \pm S.S.$	**Medyan [Min-Max]**	$\bar{X} \pm S.S.$	**Medyan [Min-Max]**	
YDÖ - Toplam					
Ön test	20,63±6,48	21,5 [5,0-30,0]	18,47±5,28	18,5 [7,0-26,0]	Z=-1,764 p=0,078
Son test	25,63±6,28	27,5 [10,0-34,0]	21,00±5,31	22,0 [7,0-29,0]	Z=-3,470 **p=0,001**
İstatistiksel analiz Olasılık	Z=-4,025 **p=0,000**		Z=-3,308 **p=0,001**		

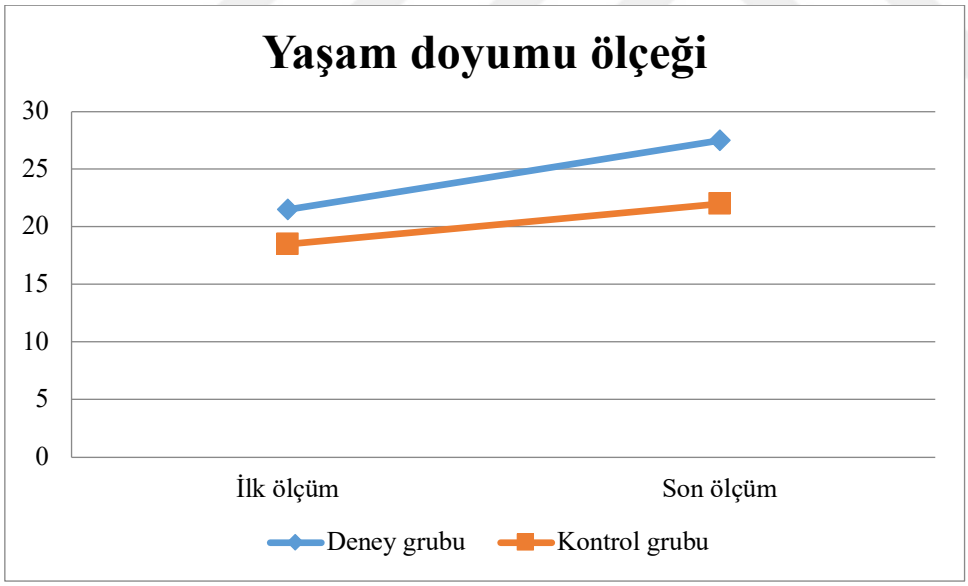
*Normal dağılıma sahip olmayan iki bağımsız grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında "Mann-Whitney U" test (Z-tablo değeri); iki bağımlı grubun karşılaştırılmasında "Wilcoxon" test (Z-tablo değeri) istatistikleri kullanılmıştır.

Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin ön test yaşam doyumu ölçeği puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur (p>0,05).

Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin son test yaşam doyumu ölçeği puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Z=-3,470; p=0,001). Deney grubundaki öğrencilerin son test yaşam doyumu ölçeği puanları, kontrol grubundaki öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Deney grubundaki öğrencilerin ön test – son test yaşam doyumu ölçeği puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Z=-4,025; p=0,000). Deney grubundaki öğrencilerin son test yaşam doyumu ölçeği puanları, ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Kontrol grubundaki öğrencilerin ön test – son test yaşam doyumu ölçeği puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Z=-3,308; p=0,001). Kontrol grubundaki öğrencilerin son test yaşam doyumu ölçeği puanları, ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.



Şekil 4.1: Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Ön Test-Son Test Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları

Tablo 4.5: Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Grup	**Deney grubu (n=30)**		**Kontrol grubu (n=30)**		**İstatistiksel analiz***
Değişken	**$\bar{X} \pm S.S.$**	**Medyan [Min-Max]**	**$\bar{X} \pm S.S.$**	**Medyan [Min-Max]**	**Olasılık**
Olumlu					
Ön test	42,87±7,78	44,5 [15,0-52,0]	43,20±4,28	44,0 [33,0-52,0]	Z=-0,652 p=0,514
Son test	48,47±8,05	50,5 [14,0-55,0]	45,67±3,73	46,5 [35,0-53,0]	Z=-3,579 **p=0,000**
İstatistiksel analiz	Z=-4,501		Z=-3,183		
Olasılık	**p=0,000**		**p=0,001**		
Olumsuz					
Ön test	22,20±4,35	22,5 [12,0-29,0]	22,30±3,39	23,0 [13,0-28,0]	Z=-0,067 p=0,947
Son test	26,13±4,38	27,5 [10,0-30,0]	23,13±4,66	24,5 [8,0-29,0]	Z=-3,037 **p=0,002**
İstatistiksel analiz	Z=-4,559		Z=-1,319		
Olasılık	**p=0,000**		p=0,187		
HAAÖ - Toplam					
Ön test	65,07±11,53	68,0 [27,0-79,0]	65,50±6,89	67,5 [49,0-80,0]	Z=-0,481 p=0,630
Son test	74,60±12,14	78,0 [24,0-85,0]	68,80±7,68	69,5 [43,0-82,0]	Z=-3,531 **p=0,000**
İstatistiksel analiz	Z=-4,623		Z=-2,760		
Olasılık	**p=0,000**		**p=0,006**		

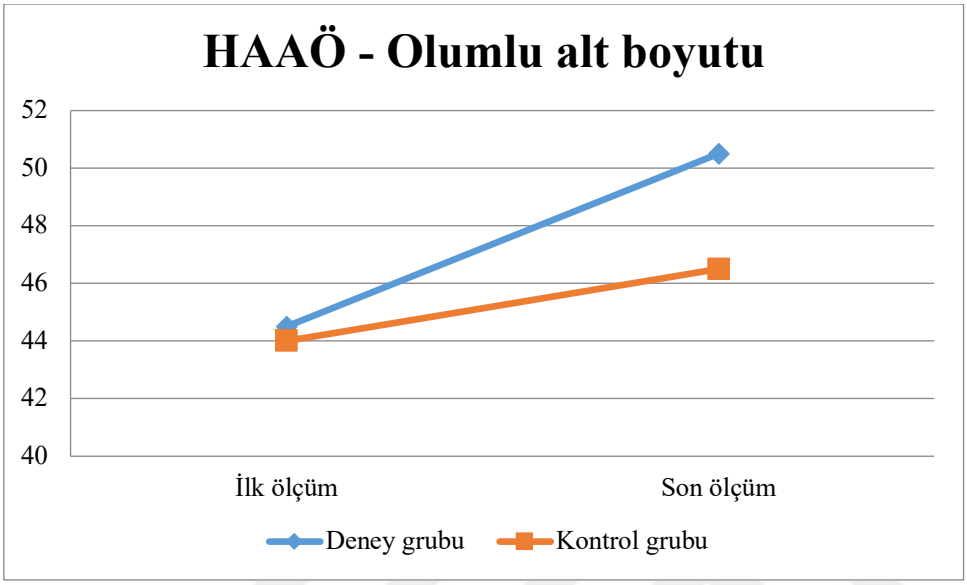
*****Normal dağılıma sahip olmayan iki bağımsız grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında "Mann-Whitney U" test (Z-tablo değeri); iki bağımlı grubun karşılaştırılmasında "Wilcoxon" test (Z-tablo değeri) istatistikleri kullanılmıştır.

Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin ön test olumlu alt boyutu puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur (p>0,05).

Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin son test olumlu alt boyutu puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Z=-3,579; p=0,000). Deney grubundaki öğrencilerin son test olumlu alt boyutu puanları, kontrol grubundaki öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Deney grubundaki öğrencilerin ön test – son test olumlu alt boyutu puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Z=-4,501; p=0,000). Deney grubundaki öğrencilerin son test olumlu alt boyutu puanları, ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Kontrol grubundaki öğrencilerin ön test – son test olumlu alt boyutu puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Z=-3,183; p=0,001). Kontrol grubundaki öğrencilerin son test olumlu alt boyutu puanları, ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.



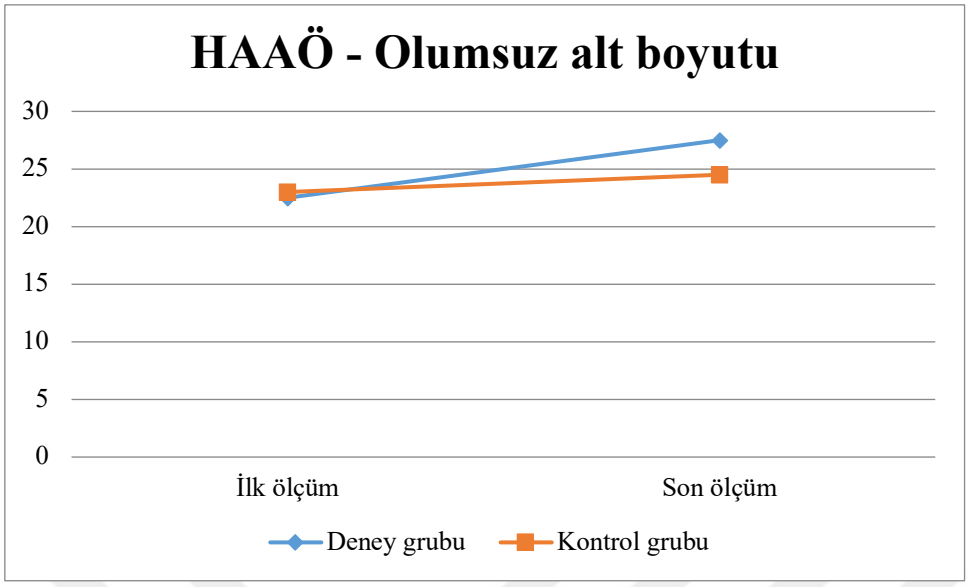
Şekil 4.2: Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Ön Test – Son Test Olumlu Alt Boyutu Puanları

Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin ön test olumsuz alt boyutu puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur (p>0,05).

Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin son test olumsuz alt boyutu puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Z=-3,037; p=0,002). Deney grubundaki öğrencilerin son test olumsuz alt boyutu puanları, kontrol grubundaki öğrencilerin puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Deney grubundaki öğrencilerin ön test – son test olumsuz alt boyutu puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Z=-4,559; p=0,000). Deney grubundaki öğrencilerin son test olumsuz alt boyutu puanları, ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Kontrol grubundaki öğrencilerin ön test – son test olumsuz alt boyutu puanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur (p>0,05).



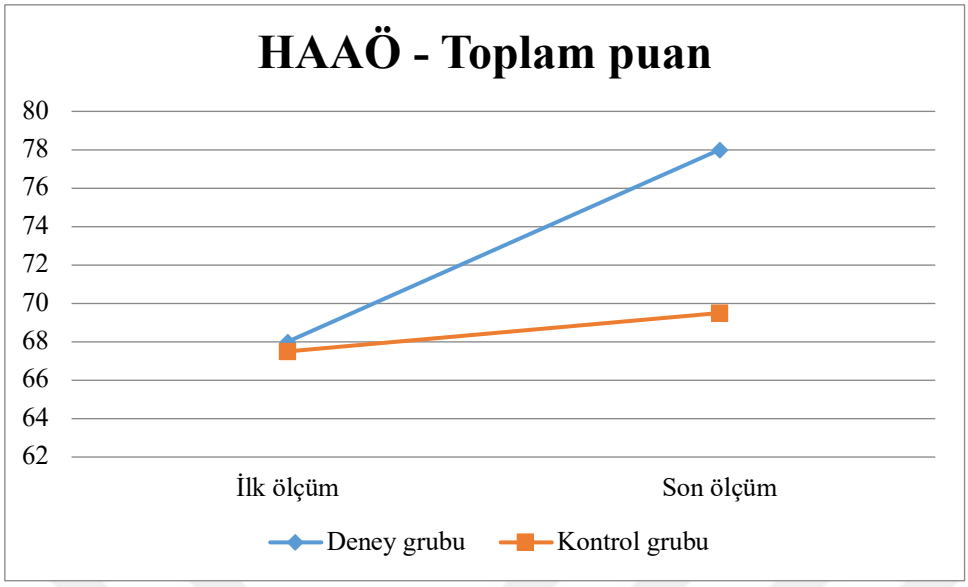
Şekil 4.3: Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Ön test – Son Test Olumsuz Alt Boyutu Puanları

Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin ön test HAAÖ- toplam puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur (p>0,05).

Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin son test HAAÖ- toplam puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Z=-3,531; p=0,000). Deney grubundaki öğrencilerin son test HAAÖ- toplam puanları, kontrol grubundaki öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Deney grubundaki öğrencilerin ön test – son test HAAÖ- toplam puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Z=-4,623; p=0,000). Deney grubundaki öğrencilerin son test HAAÖ- toplam puanları, ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Kontrol grubundaki öğrencilerin ön test – son test HAAÖ- toplam puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Z=-2,760; p=0,006). Kontrol grubundaki öğrencilerin son test HAAÖ- toplam puanları, ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.



Şekil 4.4: Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Ön test- Son Test HAAÖ- Toplam Puanları

4.4. DENEY VE KONTROL GRUBUNDAKİ ÖĞRENCİLERİN HAYATIN ANLAM VE AMACI ÖLÇEĞİ İLE YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ PUANLARININ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Tablo 4.6. Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği ile Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Arasındaki İlişki

Korelasyon*			**Yaşam doyum ölçeği**	
			Deney grubu (n=30)	**Kontrol grubu (n=30)**
Hayatın anlam ve amacı ölçeği				
Olumlu alt boyutu	Ön test	*r*	0,449	0,338
		p	**0,013**	0,068
	Son test	*r*	0,638	0,597
		p	**0,000**	**0,000**
Olumsuz alt boyutu	Ön test	*r*	0,391	0,458
		p	**0,031**	**0,011**
	Son test	*r*	0,734	0,437
		p	**0,000**	**0,016**
Toplam puan	Ön test	*r*	0,451	0,386
		p	**0,012**	**0,035**
	Son test	*r*	0,724	0,569
		p	**0,000**	**0,001**

*Normal dağılıma sahip olan iki nicel değişkenin ilişkilerinin incelenmesinde "Pearson"; en az birinin normal dağılım göstermediği durumlarda ise "Spearman" korelasyon katsayısı kullanılmıştır.

Deney grubundaki öğrencilerin ön test yaşam doyum ölçeği puanları ile ön test hayatın anlam ve amacı ölçeği olumlu, olumsuz ve toplam puanları arasında pozitif yönde, orta derecede ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ön test hayatın anlam ve amacı

ölçeği olumlu, olumsuz ve toplam puanları arttıkça, ön test yaşam doyum ölçeği puanları artacaktır. Aynı şekilde, ön test hayatın anlam ve amacı ölçeği olumlu, olumsuz ve toplam puanları azaldıkça, ön test yaşam doyum ölçeği puanları azalacaktır.

Deney grubundaki öğrencilerin son test yaşam doyum ölçeği puanları ile son test hayatın anlam ve amacı ölçeği olumlu, olumsuz ve toplam puanları arasında pozitif yönde, orta derecede ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$). Son test hayatın anlam ve amacı ölçeği olumlu, olumsuz ve toplam puanları arttıkça, son test yaşam doyum ölçeği puanları artacaktır. Aynı şekilde, son test hayatın anlam ve amacı ölçeği olumlu, olumsuz ve toplam puanları azaldıkça, son test yaşam doyum ölçeği puanları azalacaktır.

Kontrol grubundaki öğrencilerin ön test yaşam doyum ölçeği puanları ile ön test hayatın anlam ve amacı ölçeği olumlu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit yoktur ($p>0,05$).

Kontrol grubundaki öğrencilerin ön test yaşam doyum ölçeği puanları ile ön test hayatın anlam ve amacı ölçeği olumsuz ve toplam puanları arasında pozitif yönde, orta derecede ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ön test hayatın anlam ve amacı ölçeği olumsuz ve toplam puanları arttıkça, ön test yaşam doyum ölçeği puanları artacaktır. Aynı şekilde, ön test hayatın anlam ve amacı ölçeği olumsuz ve toplam puanları azaldıkça, ön test yaşam doyum ölçeği puanları azalacaktır.

Kontrol grubundaki öğrencilerin son test yaşam doyum ölçeği puanları ile son test hayatın anlam ve amacı ölçeği olumsuz ve toplam puanları arasında pozitif yönde, orta derecede ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$). Son test hayatın anlam ve amacı ölçeği olumsuz ve toplam puanları arttıkça, son test yaşam doyum ölçeği puanları artacaktır. Aynı şekilde, son test hayatın anlam ve amacı ölçeği olumsuz ve toplam puanları azaldıkça, son test yaşam doyum ölçeği puanları azalacaktır.

5. TARTIŞMA

Pandemi döneminde hemşirelik öğrencilerine uygulanan varoluşçu yaklaşım ve logoterapi temelli psikososyal destek programının hayatın anlamı ve yaşam doyumu üzerine etkisini değerlendirmek amacıyla yapılan çalışmaya dair veriler aşağıdaki başlıklarda tartışılmıştır.

5.1. ÖĞRENCİLERİN SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNİN TARTIŞILMASI

Deney grubunun %73,3'ü ve kontrol grubunun %83,3'ü kadın katılımcılardan oluşmaktadır. Cinsiyet açısından örneklemde homojen bir dağılım yokmuş gibi görünse de öncelikle çalışma bir hemşirelik fakültesinde yapıldığı ve evrenin yüzdesinin büyük bir kısmını kadınlar oluşturduğu için deney ve kontrol grubunun dağılımı evreni temsil edecek niteliktedir. Aynı zamanda uygulanan program katılımcıların noetik (tinsel, manevi) boyutlarını ve yaşamdaki anlamı harekete geçirmek üzere planlanmıştır. İnsanı insan yapan bu boyutta cinsiyet ya da kadın-erkek ayrımı bulunmamaktadır ve logoterapi insanın biricik olduğu varsayımı üzerine kuruludur (Frankl, 2018). Program hazırlanırken ya da uygulanırken cinsiyet farklılıkları, yaşamı deneyimleme biçimleri açısından ele alınarak yorumlanmıştır ve cinsiyet değişkeni başka bir bağlamda farklılığa yol açmamıştır. Dolayısıyla dağılım yapılırken cinsiyetle ilgili homojenlik hedeflenmemiş ve ölçümlerde de böyle bir farklılık aranmamıştır. Ancak cinsiyet değişkeni ve diğer değişkenlerin kişinin hayatı deneyimleme biçimlerini, buna bağlı olarak tutumlarını, yaratıcılığını etkileyerek, dolaylı biçimde hayattaki anlamı etkilediğini varsaymak mümkündür. Örneğin hayattaki anlamın sigara kullanımından koruyucu etkisinin cinsiyet açısından farklılığına bakılan bir çalışmada, hayattaki anlamın kadınlardaki koruyucu etkisinin erkeklerde olandan daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır (Konkolÿ Thege et al., 2010). Yapılan başka bir çalışmada, siber zorbalığa maruz kalmanın, ergenler arasında, özellikle kadın katılımcılar için, zayıf benlik kavramı, daha güçlü kadercilik ve düşük düzeyde yaşam anlamı ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Geng et al., 2021). Lise öğrencilerinin intihar eğilimlerinde cinsiyet, dini inanç ve hayattaki anlamın etkisinin incelendiği bir çalışmada, hayattaki anlamın hem erkek hem de kadın öğrencilerde koruyucu etkisi olduğu görülmüştür. Ancak dini inancın intihar ve hayattaki anlam arasındaki aracı rolünün sadece erkek öğrencilerde anlamlı olduğu görülmektedir (Wilchek-Aviad and Malka, 2016).

Grubun kendisi ya da yakının Covid-19 geçirmesi (deney grubu %50 ve kontrol grubu %76,7) ve çevresinde Covid-19 nedeniyle yaşamlarını yitirme (deney %10, kontrol %10) durumlarına

bakıldığında grubun Covid-19'dan büyük oranda etkilendiğini söylemek mümkündür. Aynı zamanda program online eğitim alınan ve katılımcıların eğitim hayatlarını yüz yüze geçirmedikleri bir dönemde yapılmıştır. Covid-19 dönemi gençlerin sosyal olmaya ve kendilerini gerçekleştirmeye en çok ihtiyaçları olduğu dönemde ortaya çıkması nedeniyle gençlerin iyi oluşlarını, yaşam doyumlarını ve ruh sağlıklarını olumsuz biçimde etkilemiştir (Akkaya-Kalayci et al., 2020, O'Connor et al., 2021). Ancak zorlu yaşam dönemleri sorunlar kadar, çözümlerin ve koruyucu faktörlerin de ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Yaşamdaki anlam bu koruyucu faktörlerden bir tanesidir (Yıldırım, 2021, Schnell and Krampe, 2020). Özellikle zorlu dönemlerde tutum geliştirmenin bir anlam kaynağı olması ve gençlerin baş etmelerine yardımcı olmaları sebebiyle; bu dönemde gerçekleştirilen yaşamda anlamı geliştirici uygulamalar pandeminin de etkisinin azalmasına katkı sağlayacaktır (Jin et al., 2021, Karataş and Tagay, 2021). Bu durum pandemiden oldukça etkilenmiş olan bu grup için uygulanan programın uygunluğunu da göstermektedir.

Gruba riskli alışkanlıklar açısından bakıldığında, %20'si sigara, %13,3'ü alkol, %1,6'sı keyif verici madde kullanmakta, deney grubunda günlük sosyal medyada geçen süre ortalama 195dk, kontrol grubunda da bu süre 180dk'dır. Grubun bağımlılık yapıcı madde kullanımı ve sosyal medyada geçirdiği süre (bağımlı davranış) açısından azımsanmayacak oranlara sahip olduğu görülmektedir. Özellikle gençlik yıllarında başa çıkma mekanizması olarak kullanılabilen bağımlılık yapıcı madde kullanımı ve son yıllarda çok karşılaşılan bir sorun olan aşırı/zararlı sosyal medya kullanımı, bağımlılık açısından gençlerin risk grubu içerisinde olduğunu göstermektedir (Blasi et al., 2019, Pettorruso et al., 2020). Uygulanan varoluşçu yaklaşım ve logoterapi temelli psikososyal destek programının katılımcıların yaşamdaki anlamı artırarak, bağımlı davranışları açısından fark yaratması beklenmiştir. Literatürde yapılan diğer çalışmalarda hayatın anlamının madde bağımlılığı ve bağımlı davranışlar açısından koruyucu rolünün olduğu bilinmektedir (Çevik et al., 2020, Konkolÿ Thege et al., 2010, Zhang et al., 2015). Bunun yanında madde bağımlılığı ve bağımlı davranışlarda uygulanan logoterapi programlarının etkinliği de gösterilmiştir (Liu et al., 2021, Mozarmpour and Golestanipour, 2021). Uygulanan program bağımlı davranışlar açısından etkili değildir. Bu durum bağımlı davranışlar için özelleşmiş programların daha etkili olabileceğini düşündürmüştür.

Katılımcıları geleceğe dair en çok endişelendiren şeylerin anlamsız bir hayat yaşamak (deney grubu %35, kontrol grubu %28,4) ve sevdiklerini kaybetmek (deney grubu %35, kontrol grubu %33,3) olduğu görülmektedir. Pandemi döneminin geleceğe yönelik yarattığı belirsizlik ve

sevilen kişilerin kaybına yol açan doğası nedeniyle, gençlerin geleceğe yönelik kaygılarını bu yönde etkilediği görülmektedir. Aynı zamanda deney ve kontrol grubunun gençlerde anksiyeteye yol açabilecek olan geleceğe dair düşüncelerinde (geleceğe dair hayalleri, gelecek beklentisi, gelecek korkusu ve geleceğe etki eden değişkenler), uygulama öncesi ve sonrasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu çalışmanın aksine logoterapi uygulamasının anksiyete üzerindeki etkisi olduğu yapılan bazı çalışmalarda gösterilmiştir (Mohabbat-Bahar et al., 2014, Delavari and Nasirian, 2014) . Ancak pandemi döneminin, pandemi öncesi döneme kıyasla yoğun bir belirsizlik ve kaygı yarattığı görülmektedir (Freeston et al., 2020). Bu durum uygulanan programda anksiyete üzerine yoğunlaşan oturumlar ve yöntemler eklenerek programın etkinliğinin artırılabileceğini düşündürmüştür.

5.2. ÖĞRENCİLERİN HAYATININ ANLAMI VE AMACINA YÖNELİK VERİLERİNİN TARTIŞILMASI

Deney ve kontrol grubunun ön test HAAÖ- toplam puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur. Deney ve kontrol grubu başlangıçta hayattaki anlam puanları açısından benzerdir. Bu durum deney ve kontrol grubunun hayatın anlamı ve amacı puanları açısından homojen bir dağılım sağladığını göstermektedir. Deney grubundaki öğrencilerin ön test HAAÖ-toplam puan ortalaması 65,07 ve kontrol grubundaki öğrencilerin ortalaması ise 65,50'dir. Öğrencilerin başlangıçta hayattaki anlam ve amaç düzeyleri orta-yüksek olarak tanımlanabilir (ölçekten en düşük 17 ve en yüksek 85 puan alınabilmektedir.). Pandemi dönemi öncesi üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada öğrencilerin HAAÖ- toplam puan ortalamasının erkek öğrencilerde 64,23 ve kadın öğrencilerde 67,87 olduğu görülmektedir (Aydin, 2017). Pandemi döneminde yapılan bir çalışmada ise öğrencilerin HAAÖ- toplam puan ortalamaları kadın öğrencilerde 64.96 ve erkek öğrencilerde 64.75'dir. (Çevik et al., 2020). Pandemi dönemi ve öncesi arasında HAAÖ-toplam puan ortalamaları bakımından büyük farklılıkların olmadığı görülmektedir. Bu çalışma da HAAÖ-toplam puan ortalamaları açısından literatürle paralel gitmektedir. Bu sonuçlar, pandemi döneminin zorlu ve hayattaki anlam ve amaçları insanlara yoğun bir biçimde hatırlatan bir dönem olması sebebiyle, hayattaki anlam ve amaç düzeylerinde belirgin düşüşler yerine, artışlara sebep olabileceğini düşündürmüştür.

Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin ön test – son test HAAÖ- toplam puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır. Bu durum uygulanan programın katılımcıların hayattaki anlamı üzerine olumlu olarak etki ettiğini göstermektedir. Deney ve kontrol grubunun her ikisinde de ön test-son test hayatın anlamı ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık

olmasına rağmen deney grubunun son test HAAÖ- toplam puanları, kontrol grubundakilere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu durum deney grubunda hayatın anlamında ortaya çıkan farkın tesadüfi olmadığını ve uygulanan programın etkinliğini göstermektedir. İran'da yapılan bir çalışma da bu sonucu destekler niteliktedir ve gençlerde uygulanan grupla logoterapi programının yaşamdaki anlamı artırdığı ve depresyon oranlarını düşürdüğü gösterilmiştir (Robatmili et al., 2015). Terminal dönem kanser hastası gençlere uygulanan logoterapi programının da, hayatın anlamını artırdığı ve acı çekme deneyimlerini azalttığı bulunmuştur (Kang et al., 2009). Aynı zamanda başka birçok çalışmada da logoterapi temelli programların farklı alanlarda etkinliğini gösteren çalışmalara rastlamak mümkündür (Sun et al., 2021b, Mosalanejad and Koolee, 2013).

Yaşamda anlamın en temel varsayımlarından olan anlam istenci, bireyin anlamı her daim araması ve ona yönelmesi durumudur (Frankl, 2016). Uygulamaya katılım, yayınlanan ilan aracılığıyla sağlanmıştır ve ilan programın içeriğinde yaşamdaki anlamın konuşulacağını ve programın doğasını içermektedir. Dolayısıyla çalışmaya katılmak için başvuranların, hayattaki anlamı arayan ve anlamı konuşmaya ihtiyacı olan bireyler olduklarını varsaymak mümkündür. Aynı zamanda kontrol grubunda bulunan katılımcılarla yapılan tek oturumluk kendini tanıma eğitimi logoterapik bir çerçevede oluşturulmuş ve bu bağlamda yürütülmüştür. Dolayısıyla kontrol grubundaki ön test ve son test arasındaki hayattaki anlama dair puan artışının uygulanan eğitimin, anlam istenci ve hayatın anlamına dair yaklaşımların desteklenmesi sebebiyle ortaya çıktığı düşünülmüştür. Bu açıdan bakıldığında sonuçlar logoterapi ve yaklaşımlarını destekler niteliktedir.

5.3. ÖĞRENCİLERİN YAŞAM DOYUMUNA YÖNELİK VERİLERİNİN TARTIŞILMASI

Deney ve kontrol grubunun ön test yaşam doyumu ölçeği puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. Bu durum deney ve kontrol grubunun yaşam doyumu açısından benzer özellikleri gösterdiğini düşündürmüştür. Aynı zamanda grupların homojenliğini gösteren ve beklenen bir sonuçtur. Deney grubundaki öğrencilerin yaşam doyumu puan ortalamaları 20,63 iken, kontrol grubundaki öğrencilerinki 18,47'dir. Öğrencilerin yaşam doyumu puan ortalamalarına baktığımızda yaşam doyumu düzeylerinin orta düzeyde olduğu görülmektedir. (Ölçekten alınabilecek en düşük puan 5 en yüksek puan 35'dir.). Literatür incelendiğinde pandemi öncesi dönemde üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, yaşam doyumu puan ortalaması 20,34 ve başka bir çalışmada 14,35 bulunmuştur (Alibekiroğlu et al., 2018, Yelpaze

and Yakar, 2019). Pandemi öncesi dönemde yaşam doyumu puan ortalamalarının düşük ve orta aralıkta bulunduğu görülmektedir. Pandemi döneminde 9 farklı ülkede üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ise Türkiye'deki öğrencilerin yaşam doyumu puan ortalamasının 15,2 olduğu ve dokuz ülke arasından en düşük ortalamaya sahip olduğu bulunmuştur (Rogowska et al., 2021). Bu sonuçlar ile karşılaştırıldığında bu çalışmanın ön test yaşam doyumu puan ortalamalarının pandemi döneminde yapılan diğer çalışmalardan daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu görülmektedir (Rogowska et al., 2021, Peker et al., 2021).

Deney ve kontrol grubunun her ikisinde de yaşam doyumu açısından ön test ve son test arasında anlamlı farklılık oluşmuştur. Kontrol grubunda ön test ve son test arasındaki farklılığın sebepleri iki farklı şekilde yorumlanabilir. İlki, uygulanan kendini tanıma eğitiminin gençlerin yaşam doyumu üzerine pozitif bir etki yapmış olabileceğidir. Bu durum tek oturumluk dahi olsa gençlerin özellikle covid-19 döneminde dışarıdan gelecek destek ve eğitim programlarına ihtiyaçları olduğunu düşündürmüştür. İkinci olarak ise bu sonucun, Covid-19 kısıtlamalarının bir sonucu olarak ortaya çıkabileceği varsayılmıştır. Programın başladığı haftalarda Covid-19 kısıtlamaları (zorunlu maske kullanımı ve evden çıkma yasağının yaşandığı dönem) daha yoğun bir biçimde deneyimlenmekteyken, son uygulamanın yapıldığı dönemde ise kısıtlamalar azaltılmıştır. Literatürde de kısıtlama uygulamalarının azalmasının yaşam doyumu üzerine pozitif etki yaptığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Ammar et al., 2020, Von Soest et al., 2020). Bu olasılık açısından bu çalışma literatürü de destekler niteliktedir.

Deney grubunun ön test ve son test yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir fark vardır. Bunun yanı sıra deney grubu ve kontrol grubu son test yaşam doyumu puanları açısından karşılaştırıldığında deney grubunun son test yaşam doyumu ölçeği puanları, kontrol grubundakilere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu durum uygulanan varoluşçu yaklaşım ve logoterapi temelli psikososyal destek programının gençlerin yaşam doyumu üzerinde yaşam doyumunu artırıcı bir etkisi olduğunu ve programın etkinliğini göstermektedir. Daha önce yaş almış bireylerde ve eşini kaybetmiş kadınlarda uygulanan logoterapi temelli grupla yapılan programlarının yaşam doyumunu artırdığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Saffarinia and Dortaj, 2018, Abood et al., 2020, TaqavaeeNia and Keshavarz, 2016). Bu programda sağlıklı gençlerde yaşam doyumunu artırarak, bu yaş grubunda logoterapinin bireylerin yaşam doyumu üzerine olan etkinliğini desteklemektedir.

5.4. HAYATIN ANLAM VE AMACI VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİNE YÖNELİK VERİLERİN TARTIŞILMASI

Literatürde rastlanan çalışmalarda hayatın anlamı ve yaşam doyumu ilişkisini ortaya koyan birçok çalışma vardır (Triplett et al., 2012, Pan et al., 2008, Steger and Kashdan, 2007, Park et al., 2010). Bu çalışmada literatürü destekler niteliktedir ve yaşam doyumu ve hayatın anlam ve amacı ölçeği puanları arasında pozitif yönde orta derecede bir ilişki bulunmuştur. Literatürdeki çalışmalara bakarak yaşam doyumundaki artışın yaşamdaki anlamı artırarak ortaya çıktığını varsaymak mümkündür. Ancak bu çalışmada deney grubunda yapılan ilk ve son testler arasında yaşam doyumu ve hayatın anlam ve amacı ilişkisinde anlamlı bir artış söz konusu olmamıştır. Bu durum uygulanan programın hem hayatın anlamına hem de yaşam doyumuna doğrudan bir biçimde etki ettiğini düşündürmüştür. Program zor durumlarda tutum geliştirmeyi, yaratıcılığı, kişinin kendine olan yaklaşımını, kendini ve anlamı keşfetmeyi, yeni baş etme yollarını kullanmayı (mizah gibi) desteklemek üzerine kuruludur. Dolayısıyla program hem yaşamdaki anlam ve amacı hem de yaşam doyumunu artırmak için kullanılabilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

1- Deney grubundaki öğrencilerin ön test – son test yaşam doyumu ölçeği ve HAAÖ-toplam puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna bağlı olarak uygulanan varoluşçu analiz ve logoterapi temelli psikososyal destek programının gençlerin hayatlarındaki anlam ve yaşam doyumunu artırdığı sonucuna varılmıştır. Aynı zamanda deney grubundaki öğrencilerin son test yaşam doyumu ölçeği ve HAAÖ-toplam puanları, kontrol grubundakilere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Dolayısıyla programın, deney ve kontrol grubu arasında hayatın anlamı ve yaşam doyumu açısından anlamlı bir fark ortaya çıkarması nedeniyle uygulanabilir olduğu görülmüştür.

2-Kontrol grubundaki öğrencilerin ön test – son test yaşam doyumu ölçeği ve HAAÖ- toplam puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu durum özellikle zorlu yaşam dönemlerinde (pandemi dönemi gibi) gençlere uygulanan tek oturumluk müdahalelerin dahi önemli etkilere sahip olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla bu yaş grubundaki bireyler için oluşturulacak programların gerekli olduğu sonucuna varılmıştır.

3- Ön test-son test deney ve kontrol grubu ile gelecek hayali, gelecek beklentisi, gelecek korkusu ve gelecek düşüncesine etki edecek durumlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki yoktur ($p>0,05$). Uygulanan programın gençler için risk faktörlerinden olan bu amaçları da (gelecek kaygısı) kapsayacak biçimde revize edilerek, ek görüşmelerle genişletilmesi gerektiği düşünülmüştür.

4-Programın hayatın anlam ve amacı ve yaşam doyumu üzerine olan etkisi ve bu yaş grubundaki öğrencilerin destek programlarına olan ihtiyacı göz önüne alınarak; özellikle bu yaş grubu için, gençlik merkezleri, üniversitelerin danışmanlık birimleri gibi merkezlerce, bireysel ya da grupla olacak biçimde, düzenli olarak uygulanması önerilmektedir.

5-Varoluşçu analiz ve logoterapi temelli psikososyal destek programının üçüncü görüşmesinde gerçekleştirilen kimliklerinden sıyrılma uygulamasının katılımcıların kendilik algılarına sağladığı katkı araştırmacı tarafından gözlemlenmiş ve katılımcılar tarafından sözel olarak ifade edilmiştir. Sadece bu modülün çalışıldığı farklı araştırmaların yapılması önerilmektedir.

6-Programın uzaktan çevrimiçi (online) olarak uygulanmasının, zaman ve maliyet etkin olması ve hayatın anlam ve amacı ve yaşam doyumu üzerine olan anlamlı etkisi dikkate alındığında; varoluşçu analiz ve logoterapi temelli programlarının, uzaktan çevrimiçi (online) olarak bireysel görüşmelerle sürdürülmesinin faydalı olabileceği ve benzer programların literatüre ve danışmanlık hizmetlerine fayda sağlayabileceği düşünülmüştür.

7-Uygulanan programın etkinliğinin tek bir örneklem grubu ile değil, bazı revizyonlar yapılarak farklı örneklem gruplarıyla ve farklı ülke örnekleriyle test edilmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

Abood, M. H., Alaedein, J. M., Mahasneh, A. M. & Alzyoud, N. F. 2020. Effect of Logotherapy Group Counseling in Reducing Depression and Improving Life Satisfaction among Elderly Males. *North American Journal of Psychology,* 22.

Ahmed, M. Z., Ahmed, O., Aibao, Z., Hanbin, S., Siyu, L. & Ahmad, A. 2020. Epidemic of Covid-19 in China and Associated Psychological Problems. *Asian journal of psychiatry***,** 102092.

Akkaya-Kalayci, T., Kothgassner, O. D., Wenzel, T., Goreis, A., Chen, A., Ceri, V. & Özlü-Erkilic, Z. 2020. The impact of the Covid-19 pandemic on mental health and psychological well-being of young people living in Austria and Turkey: a multicenter study. *International Journal of Environmental Research and Public Health,* 17**,** 9111.

Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Ateş, F. B. & Kirdök, O. 2018. Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu İle Psikolojik Sağlamlik Arasindaki İlişkide Öz Anlayişin Araci Etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* 27**,** 1-17.

Alim, K. & Bozkur, B. 2017. Kadercilik eğilimi ile özyeterlik inancı ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi,* 18**,** 124-145.

Alkan, H. Ö. 2016. Hasta eğitimi ve davranış değişikliği geliştirme. *Journal of Cardiovascular Nursing,* 7**,** 41-47.

Ammar, A., Chtourou, H., Boukhris, O., Trabelsi, K., Masmoudi, L., Brach, M., Bouaziz, B., Bentlage, E., How, D. & Ahmed, M. 2020. Covid-19 home confinement negatively impacts social participation and life satisfaction: a worldwide multicenter study. *International journal of environmental research and public health,* 17**,** 6237.

Aydin, C. 2017. Üniversite Öğrencilerinin Dini Tutum İle Hayattaki Anlam Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches,* 6.

Aydin, C., Mevlüt, K. & Peker, H. 2015. Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi***,** 39-55.

Bang, J. 2009. Nothingness and the human umwelt. *Integrative Psychological and Behavioral Science,* 43**,** 374-392.

Blasi, M. D., Giardina, A., Giordano, C., Coco, G. L., Tosto, C., Billieux, J. & Schimmenti, A. 2019. Problematic video game use as an emotional coping strategy: Evidence from a sample of MMORPG gamers. *Journal of behavioral addictions,* 8**,** 25-34.

Boulos, M. N. K. & Geraghty, E. M. 2020. Geographical tracking and mapping of coronavirus disease Covid-19/severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) epidemic and associated events around the world: how 21st century GIS technologies are supporting the global fight against outbreaks and epidemics. BioMed Central.

Costello, S. J. 2019. *Applied Logotherapy: Viktor Frankl's Philosophical Psychology*, Cambridge Scholars Publishing.

Currie, C., Hurrlemann, K., Settertobulte, W., Smith, R. & Todd, J. 2000. Health and health behaviour among young people: international report.

Çevik, C., Ciğerci, Y., Kiliç, İ. & Uyar, S. 2020. Relationship between smartphone addiction and meaning and purpose of life in students of health sciences. *Perspectives in Psychiatric Care,* 56**,** 705-711.

Çivitçi, A. 2012. Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* 21**,** 321-336.

Çolak, T. S. & Koç, M. 2013. The effect of psychological consultation with a Logotherapy oriented group on social avoidance, anxiety of being criticized and personal worthlessness. *Arts, Social Sciences***,** 142.

Deb, S., Thomas, S., Bose, A. & Aswathi, T. 2020. Happiness, meaning, and satisfaction in life as perceived by Indian university students and their association with spirituality. *Journal of religion and health,* 59**,** 2469-2485.

Delavari, H. & Nasirian, M. 2014. Logo therapy effect on anxiety and depression in mothers of children with cancer. *Iranian journal of pediatric hematology and oncology,* 4**,** 42.

Diener, E. 1994. Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social indicators research,* 31**,** 103-157.

Diener, E. & Biswas-Diener, R. 2002. Will money increase subjective well-being? *Social indicators research,* 57**,** 119-169.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. 1985. The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment,* 49**,** 71-75.

Dursun, A. & Özkan, M. S. 2016. Ergenlerin Gelecek Kaygıları ile Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkide Yaşam Doyumunun Aracı Rolü. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi,* 3**,** 23-37.

Dürre, M. 2020. Nietzsche'nin Nihilizm Söylemi. *Felsefe Arkivi***,** 83-96.

Emmons, R. A. & Diener, E. 1985. Personality correlates of subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 11**,** 89-97.

Frankl, V. E. 1975. Paradoxical intention and dereflection. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice,* 12**,** 226.

Frankl, V. E. 2016. *Hayatın Anlamı ve Psikoterapi,* İstanbul, Say Yayınları.

Frankl, V. E. 2017. *İnsanın Anlam Arayışı,* İstanbul, Okuyan Us Yayınları.

Frankl, V. E. 2018. *Anlam İstenci,* İstanbul, Öteki Yayınevi.

Frankl, V. E. 2019. *Duyulmayan anlam çığlığı,* İstanbul, Totem Yayıncılık.

Freeston, M., Tiplady, A., Mawn, L., Bottesi, G. & Thwaites, S. 2020. Towards a model of uncertainty distress in the context of Coronavirus (Covid-19). *The Cognitive Behaviour Therapist,* 13.

Ge, L., Yap, C. W., Ong, R. & Heng, B. H. 2017. Social isolation, loneliness and their relationships with depressive symptoms: a population-based study. *PloS one,* 12**,** e0182145.

Geng, J., Wang, Y., Wang, P., Zeng, P. & Lei, L. 2021. Gender differences between cyberbullying victimization and meaning in life: roles of fatalism and self-concept clarity. *Journal of interpersonal violence***,** 08862605211028285.

Güleç, S. 2020. Değiştirilemez Gerçekte Anlam Bulmak: Varoluşcu Logoterapinin Ms Tanılı Bireylerde Depresyon, Anksiyete, Affektif Kişilik Ve Yaşam Kalitesi Düzeylerine Etkisi. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi,* 5**,** 182-190.

Hartung, J., Spormann, S. S., Moshagen, M. & Wilhelm, O. 2021. Structural differences in life satisfaction in a US adult sample across age. *Journal of personality,* 89**,** 1232-1251.

Heintzelman, S. J. & King, L. A. 2016. Meaning in life and intuition. *Journal of personality and social psychology,* 110**,** 477.

Heisel, M. J., Neufeld, E. & Flett, G. L. 2016. Reasons for living, meaning in life, and suicide ideation: Investigating the roles of key positive psychological factors in reducing suicide risk in community-residing older adults. *Aging & Mental Health,* 20**,** 195-207.

Jansson-Fröjmark, M., Alfonsson, S., Bohman, B., Rozental, A. & Norell-Clarke, A. 2022. Paradoxical intention for insomnia: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sleep Research,* 31**,** e13464.

Jie Zhang, Y. L., Long Sun, 2017. Life satisfaction and degree of suicide intent: A test of the strain theory of suicide. *Comprehensive Psychiatry,* 74**,** 1-8,.

Jin, S., Zheng, L., Wen, J. & Miao, M. 2021. The relationship between active coping and hope during the COVID-19 pandemic: The mediating role of meaning in life. *Journal of health psychology***,** 13591053211062347.

Joshanloo, M. & Jovanović, V. 2020. The relationship between gender and life satisfaction: analysis across demographic groups and global regions. *Archives of women's mental health,* 23**,** 331-338.

Joshi, C., Marszalek, J. M., Berkel, L. A. & Hinshaw, A. B. 2014. An empirical investigation of Viktor Frankl's logotherapeutic model. *Journal of Humanistic Psychology,* 54**,** 227-253.

Kang, K.-A., Im, J.-I., Kim, H.-S., Kim, S.-J., Song, M.-K. & Sim, S.-Y. 2009. The Effect of logotherapy on the suffering, finding meaning, and suffering, well-being of adolescents with Terminal Cancer. *Child Health Nursing Research,* 15**,** 136-144.

Karataş, Z. & Tagay, Ö. 2021. The relationships between resilience of the adults affected by the covid pandemic in Turkey and Covid-19 fear, meaning in life, life satisfaction, intolerance of uncertainty and hope. *Personality and Individual Differences,* 172**,** 110592.

Kazanç, F. K. 2007. İslam kelamında insan fiilleri bağlamında kader anlayışı. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi,* 7**,** 125-212.

Kleiman, E. M. & Beaver, J. K. 2013. A meaningful life is worth living: Meaning in life as a suicide resiliency factor. *Psychiatry research,* 210**,** 934-939.

Konkolÿ Thege, B., Stauder, A. & Kopp, M. S. 2010. Relationship between meaning in life and intensity of smoking: do gender differences exist? *Psychology and Health,* 25**,** 589-599.

Köker, S. 1991. *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması.* Yüksek Lisans Yüksek Lisans, Ankara Üniversitesi.

Kula, K. Ş. & Saraç, T. 2016. Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı/The future anxiety of the university students. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* 13**,** 227-242.

Kurdak, H., Özcan, S. & Bozdemir, N. 2015. Diyabette Davranış Değişikliği Girişimleri. *Turkiye Klinikleri Journal of Family Medicine Special Topics,* 6**,** 79-86.

Längle, S. & Klaassen, D. 2019. Logotherapy and Existential Analysis: Method and Practice. *The Wiley World Handbook of Existential Therapy***,** 341-355.

Leontiev, D. 2016. Logotherapy beyond psychotherapy: dealing with the spiritual dimension. *Logotherapy and Existential Analysis.* Springer.

Letona-Ibañez, O., Martinez-Rodriguez, S., Ortiz-Marques, N., Carrasco, M. & Amillano, A. 2021. Job Crafting and Work Engagement: The Mediating Role of Work Meaning. *International Journal of Environmental Research and Public Health,* 18**,** 5383.

Liu, X., Jiang, J. & Zhang, Y. 2021. Effects of logotherapy-based mindfulness intervention on internet addiction among adolescents during the COVID-19 pandemic. *Iranian Journal of Public Health,* 50**,** 789.

Lukas, E. New ways for dereflection. International Forum for Logotherapy, 1981. Viktor Frankl Inst of Logotherapy.

Lukas, E. 1998. *Spirituelle Psychologie: Quellen sinnvollen Lebens*, Kösel.

Martínez, E. Y. & Flórez, I. A. 2015. Meaning-centered psychotherapy: A Socratic clinical practice. *Journal of Contemporary Psychotherapy,* 45**,** 37-48.

Mclaughlin, J.-A., Miller, P. & Warwick, H. 1996. Deliberate self-harm in adolescents: hopelessness, depression, problems and problem-solving. *Journal of adolescence,* 19**,** 523-532.

Messias, E., Flynn, V., Gathright, M., Thrush, C., Atkinson, T. & Thapa, P. 2021. Loss of Meaning at Work Associated with Burnout Risk in Academic Medicine. *Southern Medical Journal,* 114**,** 139-143.

Meule, A. & Voderholzer, U. 2020. Life satisfaction in persons with mental disorders. *Quality of Life Research,* 29**,** 3043-3052.

Mohabbat-Bahar, S., Golzari, M., Moradi-Joo, M. & Akbari, M. E. 2014. Efficacy of group logotherapy on decreasing anxiety in women with breast cancer. *Iranian journal of cancer prevention,* 7**,** 165.

Mosalanejad, L. & Koolee, A. K. 2013. Looking at infertility treatment through the lens of the meaning of life: The effect of group logotherapy on psychological distress in infertile women. *International journal of fertility & sterility,* 6**,** 224.

Mozarmpour, M. & Golestanipour, M. 2021. Effectiveness of Logotherapy Intervention Program in Reducing Drug Cravings and Preventing Relapse among Males with Substance Dependence in Ahvaz. *International Journal of Health Studies,* 7**,** 11-15.

Naseem, K. 2018. Job stress, happiness and life satisfaction: The moderating role of emotional intelligence empirical study in telecommunication sector Pakistan. *Journal of Social Sciences and Humanity Studies,* 4**,** 7-14.

Negoita, A. G. 2021. Human's Spiritual Crisis And The Existential Vacuum. *Cogito: Multidisciplinary Res. J.,* 13**,** 21.

Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. & Tobin, S. S. 1961. The measurement of life satisfaction. *Journal of gerontology*.

Ni, M. Y., Yang, L., Leung, C. M., Li, N., Yao, X. I., Wang, Y., Leung, G. M., Cowling, B. J. & Liao, Q. 2020. Mental health, risk factors, and social media use during the COVID-19 epidemic and cordon sanitaire among the community and health professionals in Wuhan, China: Cross-sectional survey. *JMIR mental health,* 7**,** e19009.

O'connor, R. C., Wetherall, K., Cleare, S., Mcclelland, H., Melson, A. J., Niedzwiedz, C. L., O'carroll, R. E., O'connor, D. B., Platt, S. & Scowcroft, E. 2021. Mental health and well-being during the COVID-19 pandemic: longitudinal analyses of adults in the UK COVID-19 Mental Health & Wellbeing study. *The British journal of psychiatry,* 218**,** 326-333.

Orlov, A. & Shumskiy, V. 2005. Noetic Dimension of Human Being: Viktor Frankl's Contribution to Psychology and Psychotherapy. *Psychology. Journal of Higher School of Economics,* 2**,** 65-80.

Padmanabhanunni, A. & Pretorius, T. 2021. The loneliness–life satisfaction relationship: The parallel and serial mediating role of hopelessness, depression and ego-resilience among young adults in south africa during covid-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health,* 18**,** 3613.

Pan, J.-Y., Wong, D. F. K., Joubert, L. & Chan, C. L. W. 2008. The protective function of meaning of life on life satisfaction among Chinese students in Australia and Hong Kong: A cross-cultural comparative study. *Journal of American College Health,* 57**,** 221-232.

Paredes, M. R., Apaolaza, V., Fernandez-Robin, C., Hartmann, P. & Yañez-Martinez, D. 2020. The impact of the COVID-19 pandemic on subjective mental well-being: The interplay of perceived threat, future anxiety and resilience. *Personality and Individual Differences,* 170**,** 110455.

Park, N., Park, M. & Peterson, C. 2010. When is the search for meaning related to life satisfaction? *Applied Psychology: Health and Well-Being,* 2**,** 1-13.

Peker, A., Cengiz, S. & Yildiz, M. N. 2021. Yaşam doyumu ve öznel zindeliğin Covid-19 korkusu ile problemli internet kullanımı arasındaki aracılık ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi,* 24**,** 199-206.

Pektekin, Ç. 2013. *Hemşirelik felsefesi. Kuramlar-bakım modelleri ve politik yaklaşımlar*, İstanbul medikal yayıncılık.

Pettorruso, M., Valle, S., Cavic, E., Martinotti, G., Di Giannantonio, M. & Grant, J. E. 2020. Problematic Internet use (PIU), personality profiles and emotion dysregulation in a cohort of young adults: trajectories from risky behaviors to addiction. *Psychiatry research,* 289**,** 113036.

Rahgozar, S. & Giménez-Llort, L. 2020. Foundations and Applications of Logotherapy to Improve Mental Health of Immigrant Populations in the Third Millennium. *Frontiers in Psychiatry,* 11**,** 451.

Robatmili, S., Sohrabi, F., Shahrak, M. A., Talepasand, S., Nokani, M. & Hasani, M. 2015. The effect of group logotherapy on meaning in life and depression levels of Iranian students. *International Journal for the Advancement of Counselling,* 37**,** 54-62.

Rodríguez-Prat, A., Balaguer, A., Booth, A. & Monforte-Royo, C. 2017. Understanding patients' experiences of the wish to hasten death: an updated and expanded systematic review and meta-ethnography. *BMJ open,* 7**,** e016659.

Rogowska, A. M., Ochnik, D., Kuśnierz, C., Jakubiak, M., Schütz, A., Held, M. J., Arzenšek, A., Benatov, J., Berger, R. & Korchagina, E. V. 2021. Satisfaction with life among university students from nine countries: Cross-national study during the first wave of Covid-19 pandemic. *BMC Public Health,* 21**,** 1-19.

Saffarinia, M. & Dortaj, A. 2018. Effect of group logotherapy on life expectancy and mental and social wellbeing of the female elderly residents of nursing homes in Dubai. *Iranian Journal of Ageing,* 12**,** 482-493.

Samani, S., Jokar, B. & Sahragard, N. 2007. Effects of resilience on mental health and life satisfaction. *Iranian Journal of psychiatry and clinical psychology,* 13**,** 290-295.

Scheffold, K., Mehnert, A., Müller, V., Koch, U., Härter, M. & Vehling, S. 2014. Sources of meaning in cancer patients–Influences on global meaning, anxiety and depression in a longitudinal study. *European journal of cancer care,* 23**,** 472-480.

Schnell, T. 2011. Individual differences in meaning-making: Considering the variety of sources of meaning, their density and diversity. *Personality and Individual Differences,* 51**,** 667-673.

Schnell, T. & Krampe, H. 2020. Meaning in life and self-control buffer stress in times of Covid-19: Moderating and mediating effects with regard to mental distress. *Frontiers in Psychiatry***,** 983.

Schulenberg, S. E., Hutzell, R. R., Nassif, C. & Rogina, J. M. 2008. Logotherapy for clinical practice. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training,* 45**,** 447.

Smith, A. Innovative applications of logo therapy for military-related PTSD. Paper based on program presented. ACA Conference, San Fransisco, 2012.

Soboleva, N. 2022. The determinants of the link between life satisfaction and job satisfaction across Europe. *International Journal of Sociology and Social Policy*.

Southwick, S. M., Lowthert, B. T. & Graber, A. V. 2016. Relevance and application of logotherapy to enhance resilience to stress and trauma. *Logotherapy and existential analysis.* Springer.

Steger, M. F. & Kashdan, T. B. 2007. Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies,* 8**,** 161-179.

Sun, F.-K., Hung, C.-M., Yao, Y., Fu, C.-F., Tsai, P.-J. & Chiang, C.-Y. 2021a. The effects of logotherapy on distress, depression, and demoralization in breast cancer and gynecological cancer patients: A preliminary study. *Cancer Nursing,* 44**,** 53-61.

Sun, F. K., Chiu, N. M., Yao, Y., Wu, M. K., Hung, C. F., Chen, C. C., Lee, Y. H. & Chiang, C. Y. 2021b. The effects of logotherapy on meaning in life, depression, hopelessness, and suicidal ideation, in patients with depression: An intervention study. *Perspectives in Psychiatric Care*.

Şimşek, H. 2012. Güneydoğu Anadolu Bölgesindeki Lise Öğrencilerinin Gelecek Beklentileri ve Gelecek Beklentilerini Etkileyen Faktörler. *Journal of Theoretical Educational Science/Kuramsal Eğitimbilim Dergisi,* 5.

Taqavaeenia, A. & Keshavarz, T. 2016. The effectiveness of group logo therapy on the increase of social vitality and life satisfaction. *Academic Journal of Psychological Studies,* 5**,** 53-60.

TDK 1932. Güncel Türkçe Sözlük. Ankara: TDK.

Tobin, S. S. & Neugarten, B. L. 1961. Life satisfaction and social interaction in the aging. *Journal of Gerontology*.

Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G. & Reeve, C. L. 2012. Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy,* 4**,** 400.

Von Soest, T., Bakken, A., Pedersen, W. & Sletten, M. A. 2020. Life satisfaction among adolescents before and during the Covid-19 pandemic. *Tidsskrift for Den norske legeforening*.

Watter, D. N. 2018. Existential issues in sexual medicine: the relation between death anxiety and hypersexuality. *Sexual Medicine Reviews,* 6**,** 3-10.

WHO 2014. Health for the world's adolescents: a second chance in the second decade: summary. World Health Organization.

Wilchek-Aviad, Y. & Malka, M. 2016. Religiosity, meaning in life and suicidal tendency among Jews. *Journal of Religion and Health,* 55**,** 480-494.

Yalom, I. D. 2011. *Varoluşçu psikoterapi*, Kabalcı Yayınevi.

Yang, M. 2020. Resilience and Meaning-Making Amid the COVID-19 Epidemic in China. *Journal of Humanistic Psychology***,** 0022167820929215.

Yelpaze, İ. & Yakar, L. 2019. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal,* 9**,** 913-935.

Yeniçeri, Ö. 2011. Konformizm, yozlaşma ve itaatsizlik. *Istanbul Journal of Sociological Studies***,** 69-90.

Yildirim, M. 2021. Loneliness and psychological distress: a mediating role of meaning in life during Covid-19 pandemic. *Anxiety, Uncertainty, and Resilience During the Pandemic Period-Anthropological and Psychological Perspectives.* IntechOpen.

Zeren, S. G. 2012. Can Piaget, Freud or Erikson explain my self-development? Preservice teachers' personal evaluation. *Procedia-Social and Behavioral Sciences,* 46**,** 2445-2450.

Zhang, Y., Mei, S., Li, L., Chai, J., Li, J. & Du, H. 2015. The relationship between impulsivity and internet addiction in Chinese college students: A moderated mediation analysis of meaning in life and self-esteem. *PloS one,* 10**,** e0131597.

EKLER

EK.1-Varoluşçu Yaklaşım ve Logoterapi Temelli Psikososyal Destek Programı

VAROLUŞÇU YAKLAŞIM VE LOGOTERAPİ TEMELLİ DESTEK PROGRAMI

Varoluşçu Yaklaşım ve Logoterapi Temelli Destek Programı Nedir?

Varoluşçu Yaklaşım ve Logoterapi Temelli Destek Programı, bireyin kendine, hayatının anlamına ve amacına yönelik farkındalık kazandıran; anlamsızlık duygusu, kaygı, boşluk hissi ve diğer birçok soruna çözümler üretmelerini sağlayan, farklı bakış açıları geliştiren bir destek programıdır. Program 6 hafta boyunca online olarak yürütülecek bireysel görüşmelerle gerçekleştirilecektir. Öğrencilerin ihtiyaç durumlarına göre haftada bir kez olmak üzere görüşmeler yürütülecek ve programın amaçları doğrultusunda görüşme sayıları artırılabilecektir. Öğrenciler görüşmelerden sonra soru sormak, paylaşımda bulunmak için istedikleri zaman programın yürütücüsüne ulaşabileceklerdir. Programın öğrencilerin hayatlarının anlamı ve amacına ve yaşam doyumlarına olan etkisi incelenmek üzere, başlangıçta (programın ilk görüşmesinden önce) ve sonda (programın tüm görüşmelerinden sonra) hayatın anlamı ve amacı ve yaşam doyumunu değerlendiren veri toplama araçları uygulanacak, sözel ve yazılı onamları alınacaktır.

ÖN GÖRÜŞME

Bu görüşmede programın nasıl ilerleyeceği konuşulur. Katılımcılarla yapılan online görüşmelerde doğabilecek riskler açısından alınan önlemler görüşülerek, katılımcı sözel ve yazılı olarak bilgilendirilir. Ardından katılımcıların telefonlarına Survey Monkey çevrimiçi anket platformu kullanılarak, ölçüm araçları gönderilerek ön test uygulanır.

1.HAFTA (Tanışma ve Varoluşçu Yaklaşım ve Logoterapi)

Süre:50dk

Amaç: Tanışma ve karşılıklı amaçların belirlenmesi.

Hedefler

*Programın amacı ve nasıl ilerleyeceği açık ve anlaşılır olarak konuşulacak

*Katılımcı ve yürütücü programdan beklentilerini paylaşacak

*Katılımcı kendini tanıtacak,

*Katılımcının kendi hayatının anlamı ve amacı kavramları tartışılacak

Uygulama süreci

Programın nasıl ilerleyeceği ve programın amacının ne olduğu anlatılarak görüşmeye başlanır. Katılımcının kendisini tanıtması istenir ve kendini tanıttığı alanlar ve kendine, hayata dair değerlendirmeleri üzerinde birlikte değerlendirme yapılır. Ardından katılımcının programa dair beklentileri konuşulur ve bu beklentiler üzerine tartışılır. Varoluşçu yaklaşım ve logoterapinin ne olduğu anlatılır ve Victor Frankl'ın kim olduğu, logoterapinin nasıl bir yaklaşım olduğu katılımcıya öğretilir ve İnsanın anlam arayışı kitabı verilerek okunmaya başlanması istenir. Ardından hayatın anlamı ve amacı kavramsal olarak birlikte incelenir. Kavramsal olarak tartışılan anlam ve amaç kavramlarının katılımcının hayatındaki yerini düşünmesi ve kendisine verilen ve içerisinde açıklaması bulunan uygulama kaynağını (EK1.1.anlam üçgeni ve EK1.2.anlam kaynakları) doldurarak haftaya hazırlanması sorumluluğu verilir. Uygulama kaynağının ne olduğu ve nasıl doldurulması gerektiği anlatılır ve görüşme sonlandırılır.

Görüşmede Sorulacak Sorular

1-Bu programa dair beklentiniz nedir?

2- Biraz kendinizi tanıtır mısınız?

3- Daha önce Logoterapi ya da Victor Frankl'ı duydunuz mu?

4- Daha önce hiç hayatınızın amacının ne olduğunu düşündünüz mü?

5- Hayatınızın anlamının ne olduğunu düşündünüz mü?

6- Bu kavramlar sizin için ne ifade ediyor?

7-Hayatınızın bir ya da birden çok anlamı ve amacı var mı?

8-Sizce hayatınızın amacı ve anlamı hayatınızı nasıl etkiliyor?

(Oturumda paylaşılanlar özetlenerek görüşme sonlandırılacak)

2.HAFTA (Hayatın Anlamı, Amacı ve Sorumluluklar)

Süre:50dk

Amaç: Katılımcının hayatındaki anlam, amaç ve sorumluluk alanlarının belirlenmesi.

Hedefler

* Katılımcı hayatındaki anlam, amaç ve sorumluluk alanlarını tanımlayacak.

* Katılımcı hayatın anlamına yönelik değerleri ve anlam kaynaklarını (anlamlı gelen, onu destekleyen ve üretmesini sağlayan bireysel, ailesel, toplumsal özellikleri) belirleyecek

* Dönüşüm hikayesini (Başlangıçta sorun olarak algıladığı ancak farklı bir açıyla bakıldığında, farklı bir sebebi olduğunu keşfettiği bir durum) yazacak ve üzerinde tartışabilecek.

*Sokratik diyalog (derinlemesine ve farklı sorular sorarak) ile anlamı keşfetmeyi sağlayan soruları katılımcının sorması sağlanacak.

Uygulama süreci

Görüşme daha önceden verilen kaynaklar üzerinde tartışılarak başlanır. Anlam üçgeni (kişinin deneyimlerini, olaylara yaklaşımını ve ürettiği şeyleri içeren ve ona anlamlı gelen durum olay ve kişileri yazdığı şekilsel uygulama) ve anlam kaynakları uygulamaları yapılır ve katılımcıya ‘’Anlamı keşfetmek için siz nasıl sorular sorardınız?’’ ‘’Sizin bu konudaki yaklaşımınız nelerdir?’’ gibi sorularla hayatın anlam ve amacını sokratik olarak (derinlemesine) sorgulaması istenir. Ardından dönüşüm hikayesi yazılır ve üzerine konuşulur. Eğer katılımcının böyle bir hikayesi yok ise, bir örnek verilerek üzerinde tartışılır.

Görüşmede Sorulacak Sorular

1-Geçen hafta verilen ve içinde farklı sorular olan uygulamayla ilgili neler düşündünüz?

2- Bu uygulama ile ilgili konuşmak istediğiniz neler var?

3- Sizin kendiniz için bulduğunuz ve destek aldığınız kaynaklarınız nelerdir?

4- Anlam üçgeninizde belirlediğiniz deneyimsel, tutumsal ve yaratıcı değerleriniz nelerdir?

5-Bu uygulama size neler düşündürdü?

6- Siz hayatınızın anlamını ve amacını keşfetmek için nasıl sorular sorardınız?

7- Siz bu konuyu nasıl değerlendiriyorsunuz?

8- Hayatınızda hiç size çok olumsuz gelen ancak daha sonra baktığınızda fikrinizin değiştiği, anlamlı ve iyi gelen bir kararınız ya da durumunuz oldu mu?

9- Zorlu yaşam deneyimlerinizin sizde nasıl farklılıklar yarattığını düşünüyorsunuz?

(Oturumda paylaşılanlar özetlenerek görüşme sonlandırılacak)

3.HAFTA (Benlik Tanılaması)

Süre:50dk

Amaç: Frankl’ın Boyutsal Şemasında Kendilik Tanımlaması Yapmak

Hedefler

* Benlik kavramını kendi benliği ile bütünleştirerek farkedebilecek

* Manevi benliği (maddi olmayan, soyut, değerleri, ahlak ve yaratıcılığı içeren benlik) tanımlayabilecek

* Katılımcının kendiliğini içeren boyutsal modeli (İnsanın spiritüel, fiziksel ve psikolojik boyutlarını gösteren model) (EK1.3) çizecek

* Şemadaki boyutlara (spiritüel, fiziksel ve psikolojik) dayalı olarak hayatında sorun olarak gördüğü alanları tanımlayacak

* Rol ve yüklemelerden sıyrılma uygulaması sonucu benliğinin varlığını keşfedecek

Uygulama

Spiritüel (Tinsel) boyut bireyin manevi benliğini, tutumlarını, özgür tavırlarını, yaratıcılığını, ahlak, vicdan ve sevgiyi içerir. Manevi benliği tanımlamak insan olmayla ilgili özelliklerini tanımlaması anlamına gelmektedir. Bu uygulamanın ilk adımında katılımcının kendini tanımaya yönelik olarak manevi benliğini tanımlaması istenir. Ardından fiziksel benlik ve psikolojik benlik alanlarını tanımlaması istenir. Merkezde bulunan biricik insanı(kendilik) görmesi ve kendini dışarıdan tüm kimliklerini bıraktığında varlık olarak görmesi istenir. Tüm rollerinden, yüklemelerinden sıyrılan insanın geriye biricik kendiliğinin kaldığı bu yolla farkettirilir. Uygulamanın en son adımında, her boyutta katılımcının kendi hayatı için gördüğü sorun alanlarını gelecek görüşme için tanımlaması istenir. (Bu alanda ortaya çıkan sorunların yarattığı duygular ve kaygı düşünülerek).

Görüşmede Sorulacak Sorular

1-Benlik ya da kendilik kavramı sizin için ne ifade etmektedir?

2- İnsan çok farklı boyutlardan oluşmaktadır, peki siz manevi benliğinizle ilgili ne düşünüyorsunuz?

3- Manevi benlik içerisinde insanın sevgisi, karar verme özgürlüğü ve sorumluluk gibi birçok şey bulunuyor, siz manevi benliğinize bu şekilde baktığınızda yoğun olarak neleri görüyorsunuz?

4- Fiziksel ve psikolojik benliğinizdeki özelliklerinizi (uzun, siyah saçlı, güçlü görünümlü, dayanıklı, stresli) tanımlayabilir misiniz?

5- Bu hayattaki rolleriniz (öğrenci, evlat, sevgili) nelerdir?

6- Tüm bu rollerinizi düşünün ve bu rolleriniz olmadığında geriye kim kalırdı?

7- Hayattaki rolleriniz yokken hala kendinizi ve varolduğunuzu görebiliyor musunuz?

8- Kendinizi tekrar bu boyutlarınızla (spiritüel, fiziksel, psikolojik) ilgili sorun olarak gördüğünüz neler var? Bunu haftaya düşünerek tartışmak üzere gelebilir misiniz?

(Oturumda paylaşılanlar özetlenerek görüşme sonlandırılacak)

4.HAFTA (Kaygı, Anlamsızlık ve Hiperniyet Döngüleri)

Süre:50dk

Amaç: Kaygı ve Anlamsızlık Döngüleri ve Hiperniyetin Ortaya Çıkarılması

Hedefler

* Kaygı ve anlamsızlık döngülerini (EK1.4) (insanın sürekli olarak kaygılanıp kaygı belirtilerini ortaya çıkardığı ve yine bu sebeple kaygılandığı döngüler) ve hiperniyeti (aşırı derecede isteme ve üzerinde aşırı düşünme) tanımlayacak

* Kaygının döngüsünü çizebilecek (Kaygıya sebep olan şeyler ve onların tekrar kaygıya sebep olduğu döngü)

* Kendi hayatında sorun olarak gördüğü alanları kaygı ve anlamsızlık döngüleri, aşırı düşünme ve niyet etme açısından yorumlayacak ve bu alanlarla ilişki kuracak

* Belirlediği sorun alanlarının hayatının anlamı ve amacı ile nasıl bir ilişkisi olduğunu, nasıl etkilediğini yorumlayabilecek

Uygulama

Uygulama katılımcıya verilen hiperniyet, kaygı ve anlamsızlık döngüleri uygulama formu ile başlatılır. Uygulama formunda belirtilen alanları kendi hayatındaki sorun olarak gördüğü durum olay ve duygularla doldurması istenir. Ardından yürütücü katılımcı için hazırladığı ve kendi gördüğü alanları yazdığı uygulama formunu katılımcıya verir. Bunun ardından ortaya çıkan tablo birlikte yorumlanır. Bir dış gözlemci olarak farklı boyutlarıyla katılımcıdan hayatını yeniden yorumlaması istenir. Ardından hayatı için ona güç veren, anlam ve amaç kazandıran alanlar ile kaygı, anlamsızlık, aşırı düşünme ve niyet etme durumlarıyla ilişki kurması istenir. Görüşme kapatılırken çevresinde de benzer problem ve sorun alanlarıyla karşılaşıp karşılaşmadığı, bu sorun alanlarıyla baş edebilmesi için neler yapılabileceğini düşünerek bir sonraki görüşmeye gelmesi sorumluluğu verilir. Son olarak bir sonraki görüşmede izlemek için katılımcının mizah anlayışına uygun video, karikatür, resim ya da film önerileri getirmesi istenir.

Görüşmede Sorulacak Sorular

1- Kaygıyı nasıl tanımlarsınız?

2-Kaygılı olduğunuzda nasıl olursunuz?

3- Kaygı sizi ve hayatınızı nasıl etkiliyor?

4-Hayatınızda sorun olarak gördüğünüz alanları konuşmuştuk, bunlardan hangileri kaygılandığınız, üzerine çok düşündüğünüz için ortaya çıkıyor?

5- Bu yazdığınız kaygı ve aşırı düşünme durumlarınız sizi ve hayatınızı nasıl etkiliyor?

6- Anlamlı bulduğunuz, size destek olan şeyler ile sorun yaşadığınız durumlar arasında nasıl bir bağlantı görüyorsunuz?

7- Başkalarının hayatlarında nasıl sorunlar görüyorsunuz? Özellikle bu açıdan baktığınızda size nasıl görünüyorlar?

(Oturumda paylaşılanlar özetlenerek görüşme sonlandırılacak)

5.HAFTA (Varoluşsal Boşluk ve Kaygı)

Süre:50dk

Amaç: Varoluşsal boşluk (bireyin hayatındaki anlamsızlık nedeniyle bağımlılık, agresyon, depresyon, anksiyete gibi sorunlar yaşaması) ve kaygı örüntülerini tanımlama

Hedefler

* Konformizm ve kitle nevrozu kavramlarını tanımlayacak, toplumdaki yeri ve hayatımıza etkisini farkedecek

* Varoluşsal boşluğu tanımlayabilecek

* Varoluşsal boşluk öğeleri (EK1.5) (bağımlılık, agresyon, depresyon, anksiyete) katılımcının hayatından kaynak alınarak tartışılacak

* Boşluk hissi, kaygı, anksiyete ve sahip olunan diğer duyguların varoluşsal temelleri tartışılacak

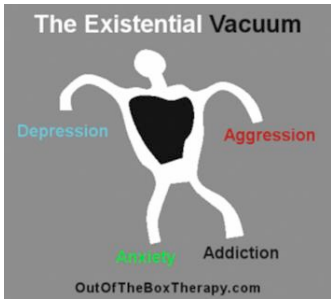
* Gelecek kaygısı ve varoluşsal kaygı arasındaki ilişki kurulacak

*Varoluşsal boşluk ve kaygının hayatın anlamı ile ilişkisi tartışılacak

* Hayatın anlamının iyileştirici yönleri tartışılacak

Uygulama

Uygulama konformizmin ve kitle nevrozunun ne olduğu, hayatımızdaki varlığını, toplumdaki, katılımcıdaki etkilerini konuşarak başlatılır. Ardından varoluşsal boşluğun belirleyicileri (anksiyete, agresyon, depresyon, bağımlılık) ve katılımcıda benzer örüntülerin olup olmadığı, bunların kaygı ile ilişkisi görüşülür. (Örneğin; kaygısını kontrol edemediği zamanla, çok öfkelendiği ve bu yüzden problemlerini çözemediği zamanlar, kendini dışa kapalı ve üretmek istemeyen bir halde bulduğu zamanlar, internet, sigara, alkol kullanım problemleri). Yaşanan tüm duyguların varoluşsal temelleri, köken aldığı durumlar tartışılır ve bunların varoluşsal kaygı ile ilişkisi kurulur. Son olarak da hayattaki anlam ve amacın tüm bu duygular ile olan ilişkisi, hayatımız üzerinde yarattığı ve yaratabileceği tüm etkiler tartışılarak görüşme sonlandırılır.



Görüşmede Sorulacak Sorular

1- Konformizm ve kitle nevrozu ifadeleri size tanıdık mı?

2- İnsanların rahat oldukları alanlardan vazgeçmemeleri ya da kendilerini unutup topluluk içinde kaybolmalarıyla ilgili ne düşünüyorsunuz?

3- Bu konular ve insanların hayatlarındaki anlam ya da anlamsızlık sizce toplumu nasıl etkiliyor olabilir ve dolayısıyla sizi?

4- Toplumdaki saldırganlık, depresyon, bağımlılık ve anksiyete hakkında ne düşünüyorsunuz?

5- Bunların sizin hayatınızdaki yeri ne olabilir?

6- Bu durumların hayattaki anlam eksikliği ile bir bağlantısını kurabiliyor musunuz?

7- Bu durumlar sizce insanın varlığını nasıl etkilemektedir?

8- İnsanın bu hayattaki var olma çabası olarak neleri görüyorsunuz?

9-Sizce bu çaba insanda kaygı oluşmasına sebep olabilir mi?

10-Hayatın anlamı, var olma kaygısı ya da gelecek kaygısını nasıl etkiler?

11- Sizin için varlığınızla ilgili en çok kaygı yaratan şeyler nelerdir ve sizin anlamlı bulduğunuz hangi durumlar onlara iyi gelmektedir?

(Oturumda paylaşılanlar özetlenerek görüşme sonlandırılacak)

6.HAFTA (Öz Uzaklaşma ve Öz Aşkınlık Becerisi)

Süre:50dk

Amaç: Öz uzaklaşma (kendisine ve sorununa dışarıdan bakabilme) ve öz aşkınlık (başkaları ve güzel bir amaç için bir şeyler yapabilme) becerileri kazandırmak

Hedefler

* Kendi hayatına yönelik iyileşme, farkındalık (sorun alanlarını çizdiğinin tam tersi şeklinde çözüm önerileri ve sonuçlarıyla ilgili çizim yaptırma) paradoksunu çizebilecek

* Öz uzaklaşma örneği olarak izlenen videolar ve kullanılan materyalleri yorumlayabilecek

* Mizahı öz uzaklaşma nesnesi olarak kullanabilecek

* Öz aşkınlık becerisi için üretmenin, yaratıcılığın, bir amaç ve anlam için çaba harcamanın gerekliliğini keşfedecek

* Anlam bulma, kaygı ile baş etmede spiritüalitenin gücü üstüne tartışacak

Uygulama

Görüşme öz uzaklaşma ve öz aşkınlığın ne olduğunu ve nasıl kullanıldığını anlatılarak başlatılacak. Adından katılımcının kendi hayatına yönelik olan paradoksal çözüm önerileri birlikte çizilir. Örneğin kaygının yarattığı kaygı belirtileri ve bu belirtilerin yarattığı kaygı döngüsünü yaşayan bir birey için, iyileşmenin yani kaygı için mizahı kullanmanın ve bunun

kaygı belirtilerini azaltarak aslında olaya daha farklı bir gözle bakmasını sağlayan ve katılımcının ürünü olan yaklaşımlarla öz uzaklaşma yaşanarak farkındalık paradoksu oluşturulur. Bu uygulamalarda aşırı niyet ve aşırı gözlem durumunda ise daha yoğun olarak hedefteki durum neydi, bunun anlamı neydi? ve bu anlam için spiritüalitenin gücünü ne kadar kullanabileceğimize bakmak önemlidir. Buradan yola çıkılarak oluşturulan bu alanlarda anlamı sorgulama, bu anlamın yaratıcılığını, başkalarına nasıl etki ettiğini, özünü ve spiritüel gücü konuşarak farkındalık oluşturulmaya çalışılacaktır. Kullanılan mizah materyalleri, videolar ve karikatürler olacaktır. Bu materyaller daha önceki görüşmede katılımcılardan istenilerek ve yürütücünün konuyla bağlantısını kurduğu karikatür ve videolardır. Görüşme katılımcının kendinde bulduğu bireysel güçlerini (kendinde güçlü gördüğü özellikleri) konuşarak kapatılır.

Görüşmede Sorulacak Sorular

1- Sorun olarak gördüğümüz alanlar için çözüm olarak gördüğünüz şeyler nelerdir?

2- Bunu sorun döngüsü gibi çözüm döngüsü olarak nasıl çizerdiniz?

3- Sorunlarınıza dışarıdan baksaydınız, nasıl değerlendirirdiniz?

4- Sizinle benzer sorunları olan bir bireye nasıl önerilerde bulunurdunuz?

5- Sorunlarınızdan uzaklaşmak için genel olarak ne yaparsınız?

6- Sizi güldüren ve farklı gelen, mizah anlayışını kuvvetlendiren videoları izledikten sonra hayatınızdaki sorunlara bakış açınız nasıl olur?

7-Sorun olarak gördüğünüz durumlara mizahı kullanarak nasıl yaklaşırdınız?

8-Hayatınızda zorluk çektiğiniz halde sonunda ulaşmak istediğiniz bir amaç için çok çaba harcadığınız şeyler var mıdır?

9- Sizin için sorun olan şeylerden hangilerini bu şekilde değerlendirebilirsiniz?

10- Hayatınızda kendiniz, sevdikleriniz için yaptığınız zor şeyler var mıdır? Bunlar sizin için ne anlam ifade ediyor?

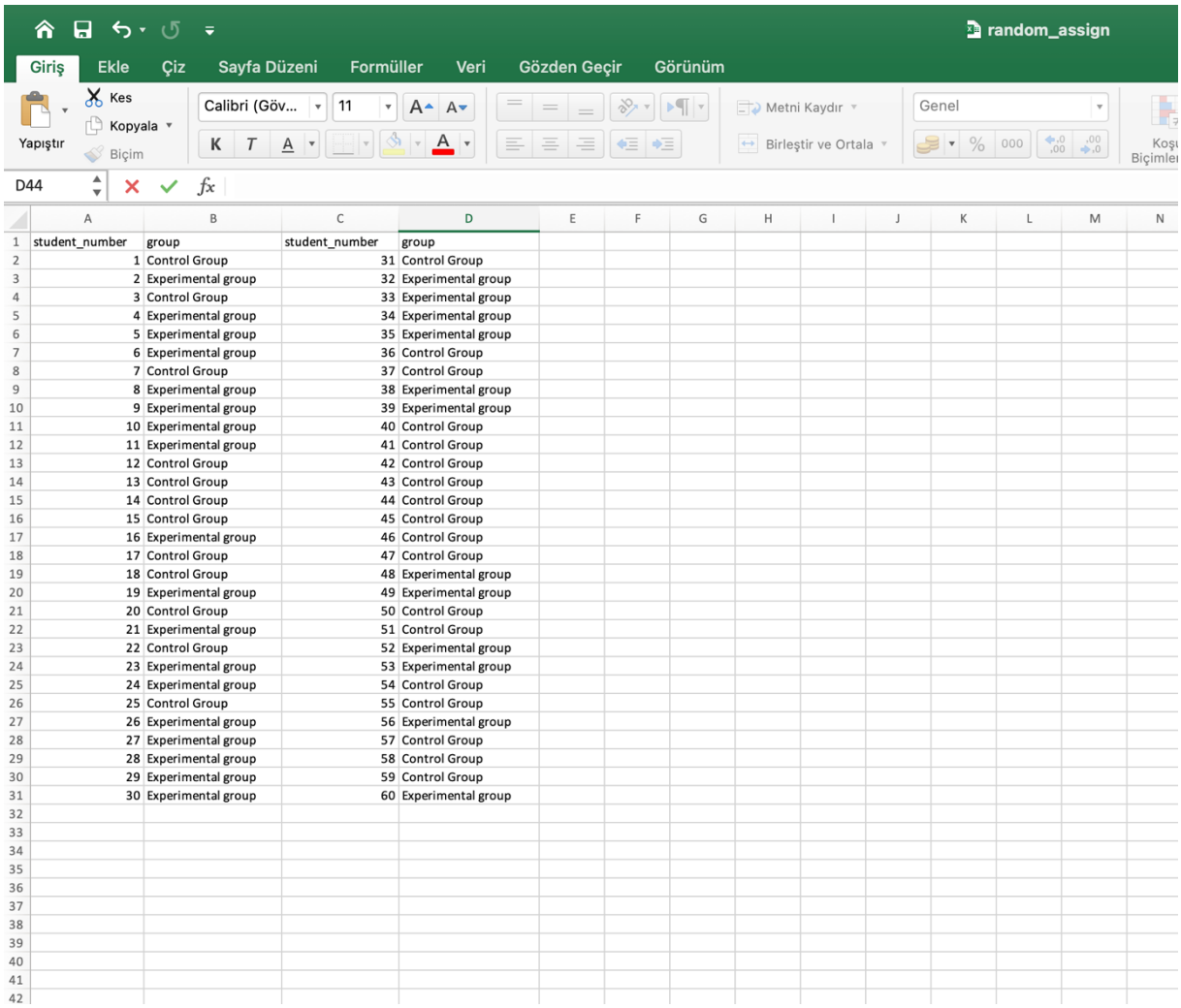
11- Zorlandığınız halde anlamlı geldiği için yaptığınız şeyler size nasıl hissettiriyor, kendinizi nasıl görüyorsunuz bu durumlarda?

(Paylaşılanlar özetlenerek görüşme sonlandırılır)

SON GÖRÜŞME

Bu görüşme Victor Frankl'ın İnsanın anlam arayışı kitabından alınan notlar ve düşüncelerin paylaşılmasıyla başlar. Tüm görüşmelerin sözel ve yazılı değerlendirmesi yapılır ve ardından son test uygulanır. Görüşmelerin yeterli olduğu düşünülmeyen ya da daha fazla görüşmeye ihtiyacı olan katılımcılarla görüşülerek ve yeni amaçlar doğrultusunda ekstra görüşmeler planlanabilir.

EK.2-Randomizasyon Tablosu



random_assign

Giriş Ekle Çiz Sayfa Düzeni Formüller Veri Gözden Geçir Görünüm

Yapıştır Kes Kopyala Biçim Calibri (Göv... 11 Metni Kaydır Birleştir ve Ortala Genel

D44

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
1	student_number	group	student_number	group										
2	1	Control Group	31	Control Group										
3	2	Experimental group	32	Experimental group										
4	3	Control Group	33	Experimental group										
5	4	Experimental group	34	Experimental group										
6	5	Experimental group	35	Experimental group										
7	6	Experimental group	36	Control Group										
8	7	Control Group	37	Control Group										
9	8	Experimental group	38	Experimental group										
10	9	Experimental group	39	Experimental group										
11	10	Experimental group	40	Control Group										
12	11	Experimental group	41	Control Group										
13	12	Control Group	42	Control Group										
14	13	Control Group	43	Control Group										
15	14	Control Group	44	Control Group										
16	15	Control Group	45	Control Group										
17	16	Experimental group	46	Control Group										
18	17	Control Group	47	Control Group										
19	18	Control Group	48	Experimental group										
20	19	Experimental group	49	Experimental group										
21	20	Control Group	50	Control Group										
22	21	Experimental group	51	Control Group										
23	22	Control Group	52	Experimental group										
24	23	Experimental group	53	Experimental group										
25	24	Experimental group	54	Control Group										
26	25	Control Group	55	Control Group										
27	26	Experimental group	56	Experimental group										
28	27	Experimental group	57	Control Group										
29	28	Experimental group	58	Control Group										
30	29	Experimental group	59	Control Group										
31	30	Experimental group	60	Experimental group										
32														
33														
34														
35														
36														
37														
38														
39														
40														
41														
42														

EK.3- Sosyodemografik Özellikler Formu

EK3.SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLER FORMU

1.Rumuzunuz……

2.Cinsiyetiniz

☐ Kadın ☐ Erkek

3.Sosyoekonomik durumunuzu nasıl tanımlarsınız?

Gelir gidere eşit ☐
Gelir giderden fazla ☐
Gelir giderden az ☐

4.Ders saatleri dışında gelir getiren herhangi bir işte çalışıyor musunuz? Eğer çalışıyorsanız ne iş yapıyorsunuz?

Evet ☐ Hayır ☐
……..

5.Boş zamanlarınızda ne tür aktiviteler yapıyorsunuz? (belirtiniz)

Yapmıyorum ……
Sportif faaliyetler……
Kültürel faaliyetler……
Sanatsal faaliyetler……
Sosyal faaliyetler……...
Diğer……

6.Gününüzün kaç dakikasını sosyal medya platformlarında geçiriyorsunuz?

……

7.Anne ve babanız için uygun seçeneği işaretleyiniz.

Annem, babam hayatta, birlikte yaşıyor ☐ Annem hayatta, babam değil ☐
Babam hayatta, annem değil ☐ Annem, babam hayatta, ayrı yaşıyor ☐
Annem-babam ikisi de hayatta değil ☐ Diğer…… ☐

8.Kronik bir hastalığınız var mı? (belirtiniz)

☐ Evet …… ☐ Hayır

9.Kullandığınız bir madde var mı? Eğer varsa kullanma sıklığı ile birlikte belirtiniz.

☐ Kullanmıyorum

Sigara……

Alkol……...

Keyif verici madde……

10.Siz ya da bir yakınınız Covid-19 geçirdiniz mi?

☐ Evet ☐ Hayır

11.Covid-19 nedeniyle bir yakınınızı kaybettiniz mi?

☐ Evet ☐ Hayır

12. Geleceğinizi düşündüğünüzde neler görüyorsunuz? (Birden fazla şık işaretleyebilirsiniz.)

☐ Başarılı bir kariyer
☐ Mutlu bir hayat
☐ Daha zor günler ve mutsuz bir hayat
☐ Diğer
.....

13. Hayatta geleceğe yönelik olarak beklentileriniz nelerdir? (Birden fazla şık işaretleyebilirsiniz.)

Orta düzeyde bir hayat
Başarılı bir kariyer
İyi bir aile ve güzel bir hayat
Bir işe girip çalışmak ve hayatımı kazanmak
Diğer
.....

14.Geleceğe yönelik olarak sizi korkutan şeyler var mı? Neler onlar? (Birden fazla şık işaretleyebilirsiniz.)

Sevdiklerimi kaybetmek
☐ İş bulamamak
☐ Başarısız bir hayatımın olması
☐ Anlamsız bir hayatımın olması
☐ Diğer
.....

15. Geleceğe yönelik düşüncelerinizi etkileyen şeyler nelerdir? (Birden fazla şık işaretleyebilirsiniz.)

☐ Ailem
☐ Arkadaşlarım
☐ Mesleğim
☐ Ülkemin durumu
☐ Dünyanın durumu
☐ Diğer
.....

EK.4-Hayatın Anlamı ve Amacı Ölçeği

EK4

HAYATIN ANLAM VE AMACI ÖLÇEĞİ

YÖNERGE: *Lütfen aşağıda ifade edilen yargı seçeneklerine katılım düzeylerinden sizin için en uygun olan seçeneği, altındaki kutucuğa (X) işareti koyarak belirtiniz.*		1. Kesinlikle Katılmıyorum	2.Katılmıyorum	3. Karasızım	4. Katılıyorum	5.Kesinlie Katılıyorum
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 sıkıntılarına karşı mücadele etmenin yaşamıma anlam kattığını düşünüyorum.					
16	Geleceğimi pek parlak göremiyorum, umutsuzum.					
17	Hala yapmak ve başarmak istediğim şeyler vardır.					

EK.5- Yaşam Doyumu Ölçeği

EK5

YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıda ifade edilen yargı seçeneklerine katılım düzeylerinden sizin için <u>en uygun</u> olan seçeneği, altındaki kutucuğa (X) işareti koyarak belirtiniz.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın.							
Hayat şartlarım mükemmel.							
Hayatımdan memnunum.							
Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.							
Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.							

EK6-Çalışma Duyuru Metni

Sevgili Öğrenciler,
Sizi Fakültemiz Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Leyla KÜÇÜK'ün Danışmanlığında, Araştırma Görevlisi Kübra ARSLANTÜRK KHALIL'in Doktora Tezi Kapsamında **Online Olarak Yürüttüğü Varoluşçu Analiz ve Logoterapi Temelli Psikososyal Destek Programına Davet Ediyoruz.**

Araştırmada başlangıçta sizden tahminen 15 dakika süre ayırmanız ve 38 soruluk ölçek formunu doldurmanız istenmektedir. Ardından altı haftalık (süre birlikte belirlenerek oturum sayılarına birlikte karar verilecektir) ve toplamda sekiz oturum olan varoluşçu yaklaşım ve logoterapi temelli psikososyal destek programı online olarak uygulanacaktır.
Bu programda konuşulanlar ve paylaşılan hiçbir bilgi ve oturumlarda konuşulanlar hiçbir şekilde kimse ile paylaşılmayacaktır, bilgileriniz ve isiminiz hiçbir yerde görünür olmayacaktır.

Pandemi dönemi boyunca yaşanılan zorluklar birçoğumuzun hayatının anlamını ve yaşama olan bakışını etkiledi. Bu nedenle geleceğe yönelik kaygılarınızın yoğun olduğu bu döneminizde bizim danışmanlığımızda paylaşımlarda bulunmak, hayata başka bir açıdan bakmak ve kendinizi tanıma yolunda adımlar atmak istiyorsanız aşağıda verilen telefon numarasından bize ulaşın



AYRINTILI BİLGİ

Arş. Gör. Kübra ARSLANTÜRK KHALIL

[redacted]

(NOT: Program Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği Dersini Tamamlamış Üçüncü ve Dördüncü Sınıf Öğrencilerine Yönelik Olarak Hazırlanmıştır.)

EK7-Deney Grubu Bilgilendirilmiş Onam Formu

EK7

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Sizi İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalında araştırma görevlisi olarak çalışan Kübra ARSLANTÜRK KHALIL ve Öğretim üyesi Prof. Dr. Leyla KÜÇÜK tarafından yürütülen "Pandemi Döneminde Hemşirelik Öğrencilerine Uygulanan Logoterapi Temelli Psikososyal Destek Programının Hayatın Anlamı ve Yaşam Doyumu Üzerine Etkisi" başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı pandemi döneminde gençlere uygulanan varoluşçu yaklaşım ve logoterapi temelli psikososyal destek programının hayatın anlamı ve yaşam doyumu üzerine etkisini değerlendirmektir.

Araştırmaya siz dahil tahminen 30 kişi katılacaktır. Araştırmada başlangıçta sizden tahminen 15 dakika süre ayırmanız istenmektedir. Çalışmada araştırmacı tarafından oluşturulmuş 15 soruluk sosyodemografik özellikler formunu, 17 maddelik Hayatın Anlamı ve Amacı Ölçeğini, 5 maddelik Yaşam Doyumu Ölçeğini doldurmanız beklenmektedir.

Ardından altı haftalık (süre birlikte belirlenerek oturum sayılarına birlikte karar verilecektir) ve toplamda yedi oturum olan varoluşçu yaklaşım ve logoterapi temelli psikososyal destek programı uygulanacaktır. Programın içeriği ve nasıl ilerleyeceği yazılı olarak size sunulacaktır. Bu programda konuşulanlar ve paylaşılan hiçbir bilgi araştırma dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır. Program varoluşçu analiz ve logoterapi temelli bir psikososyal destek programıdır. Oturumlar karşılıklı görüşme şeklinde yaklaşık 50dk boyunca Google meeting programı ile yürütülecektir ve bu görüşmeler kayıt altına alınacaktır. Tüm oturumlar bittikten sonra çalışmanın başında doldurulan ölçeklerin tekrar doldurulması sizden beklenmektedir.

Kullanılacak veri toplama araçları (anket, ölçek ve görüşme kayıtları) araştırma yayınlandıktan 2 yıl sonra kurumun (İÜ-C Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi) imha için topladığı diğer evraklarla birlikte, kurum prosedürüne uygun olarak imha edilecektir. Bu iki yıl içerisinde ise kurumumuzun arşivinde muhafaza edilecektir.

Oturumlar esnasında farkedilen; kendisine ve çevresine zarar verme düşüncesi, istismara, şiddete uğrama ve adli bir durum ortaya çıkarabilecek bir sorun veya tedavi ve tetkik gerektirecek bir durum olduğunda, öğrencinin ailesi, vasisi ya da durumla ilgili kuruluşlar bilgilendirilecektir. Oturumlar başlamadan önce size ulaşabileceğimiz adresiniz ve bir yakınınızın telefon numarasını tarafımıza iletmeniz beklenmektedir.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, çalışmaya katılmanız ve devam etmenizdir. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. İletişim bilgileriniz ise sadece izninize bağlı olarak ve farklı araştırmacıların sizinle iletişime geçebilmesi için "ortak katılımcı havuzuna" aktarılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya arslanturkkubra@hotmail.com e-posta adresi ve ……numaralı telefondan ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi.

Eğer çalışmaya katılmayı kabul ediyorsanız aşağıdaki kutucuğu işaretlemeniz gerekmektedir. Bu alanı onaylayarak anketler bölümüne geçebilirsiniz.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum. ☐

Katılımcının:

Adı-Soyadı:

İletişim Bilgileri:
E-posta:
Telefon:
İletişim bilgilerimin diğer araştırmacıların benimle iletişime geçebilmesi için "ortak araştırma havuzuna" aktarılmasını;
☐ kabul ediyorum ☐ kabul etmiyorum (lütfen uygun seçeneği işaretleyiniz)

EK8- Kontrol Grubu Bilgilendirilmiş Onam Formu

EK8

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Sizi İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalında araştırma görevlisi olarak çalışan Kübra ARSLANTÜRK KHALIL ve öğretim üyesi Prof. Dr. Leyla KÜÇÜK tarafından yürütülen "Pandemi Döneminde Hemşirelik Öğrencilerine Uygulanan Logoterapi Temelli Psikososyal Destek Programının Hayatın Anlamı ve Yaşam Doyumu Üzerine Etkisi" başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı pandemi döneminde gençlere uygulanan varoluşçu yaklaşım ve logoterapi temelli psikososyal destek programının hayatın anlamı ve yaşam doyumu üzerine etkisini değerlendirmektir.

Araştırmaya siz dahil tahminen 30 kişi katılacaktır. Araştırmada başlangıçta sizden tahminen 15 dakika süre ayırmanız istenmektedir. Çalışmada araştırmacı tarafından oluşturulmuş 15 soruluk sosyodemografik özellikler formunu, 17 maddelik Hayatın Anlamı ve Amacı Ölçeğini, 5 maddelik Yaşam Doyumu Ölçeğini doldurmanız ve ardından görüşme esnasında size yöneltilen sorulara cevap vermeniz beklenmektedir.

Ardından tek bir oturumluk kendini tanıma eğitimi uygulanacaktır. Programın içeriği ve nasıl ilerleyeceği yazılı olarak size sunulacaktır. Bu programda konuşulanlar ve paylaşılan hiçbir bilgi araştırma dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır. Oturumlar karşılıklı görüşme şeklinde, yaklaşık 50dk boyunca Google meeting programı ile yürütülecektir ve bu görüşmeler kayıt altına alınacaktır. Tüm oturumlar bittikten sonra çalışmanın başında doldurulan ölçeklerin tekrar doldurulması beklenmektedir.

Kullanılacak veri toplama araçları (anket, ölçek ve görüşme kayıtları) araştırma yayınlandıktan 2 yıl sonra kurumun (İÜ-C Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi) imha için topladığı diğer evraklarla birlikte, kurum prosedürüne uygun olarak imha edilecektir. Bu iki yıl içerisinde ise kurumumuzun arşivinde muhafaza edilecektir.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, çalışmaya katılmanız ve devam etmenizdir. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. İletişim bilgileriniz ise sadece izninize bağlı olarak ve farklı araştırmacıların sizinle iletişime geçebilmesi için "ortak katılımcı havuzuna" aktarılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya arslanturkkubra@hotmail.com e-posta adresi ve …….. numaralı telefondan ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi.

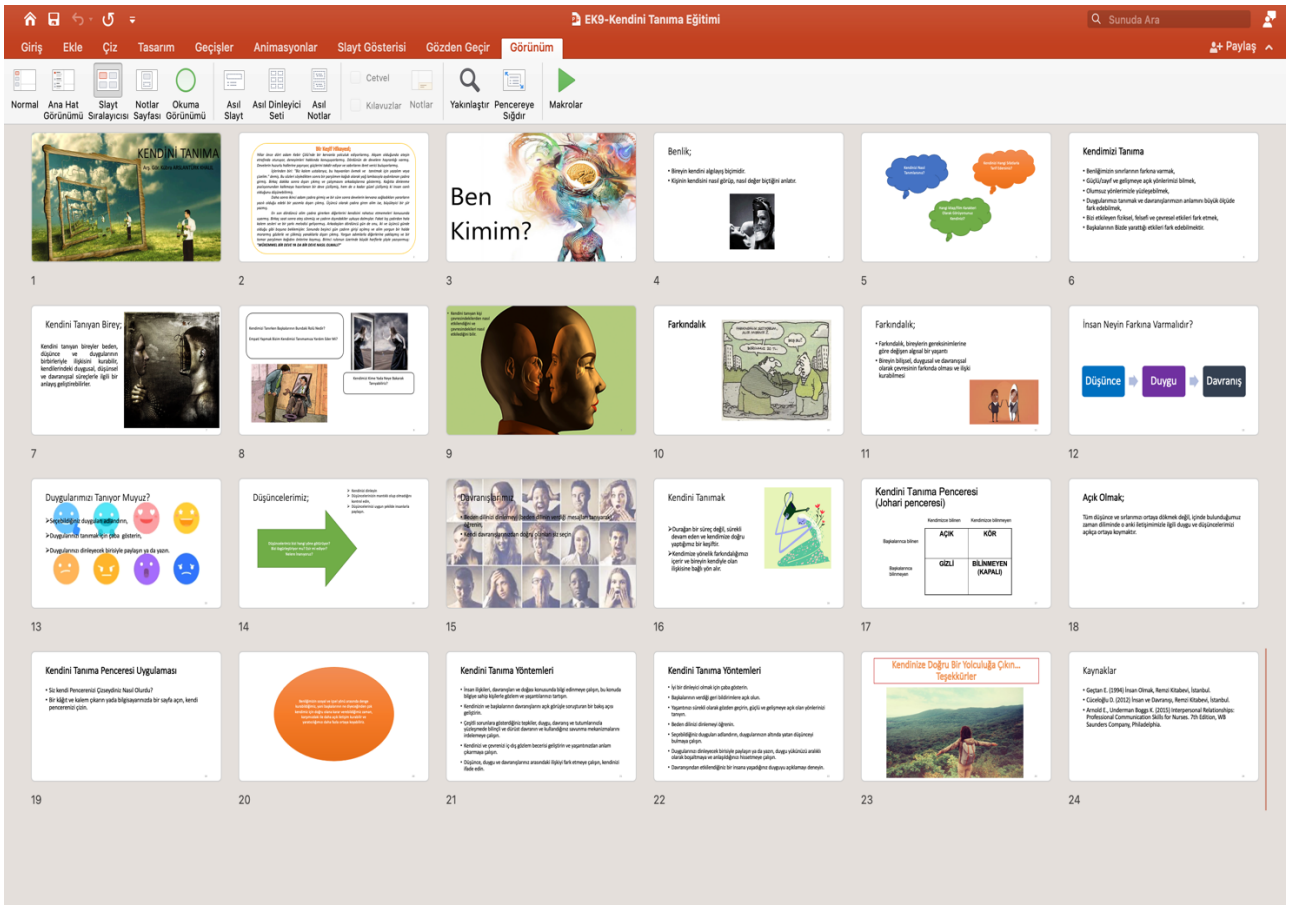
Eğer çalışmaya katılmayı kabul ediyorsanız aşağıdaki kutucuğu işaretlemeniz gerekmektedir. Bu alanı onaylayarak anketler bölümüne geçebilirsiniz.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum. ☐

Katılımcının:

Adı-Soyadı:
İletişim Bilgileri:
E-posta:
Telefon:

EK9- Kendini Tanıma Eğitimi Sunum Materyali



EK10- Uygulayıcının Logoterapi Eğitimi Sertifikası

İNTİHAL RAPORU İLK SAYFASI

PANDEMİ DÖNEMİNDE HEMŞİRELİK ÖĞRENCİLERİNE UYGULANAN LOGOTERAPİ TEMELLİ PSİKOSOSYAL DESTEK PROGRAMININ HAYATIN ANLAMI VE YAŞAM DOYUMU ÜZERİNE ETKİSİ

ORİJİNALLİK RAPORU

%9	%9	%4	%7
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	www.futurevisionsjournal.com İnternet Kaynağı	%2
2	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi	%1
3	Submitted to Eskisehir Osmangazi University Öğrenci Ödevi	%1
4	dspace.gazi.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
5	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	%1
6	Submitted to TechKnowledge Öğrenci Ödevi	%1
7	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	<%1
8	www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<%1

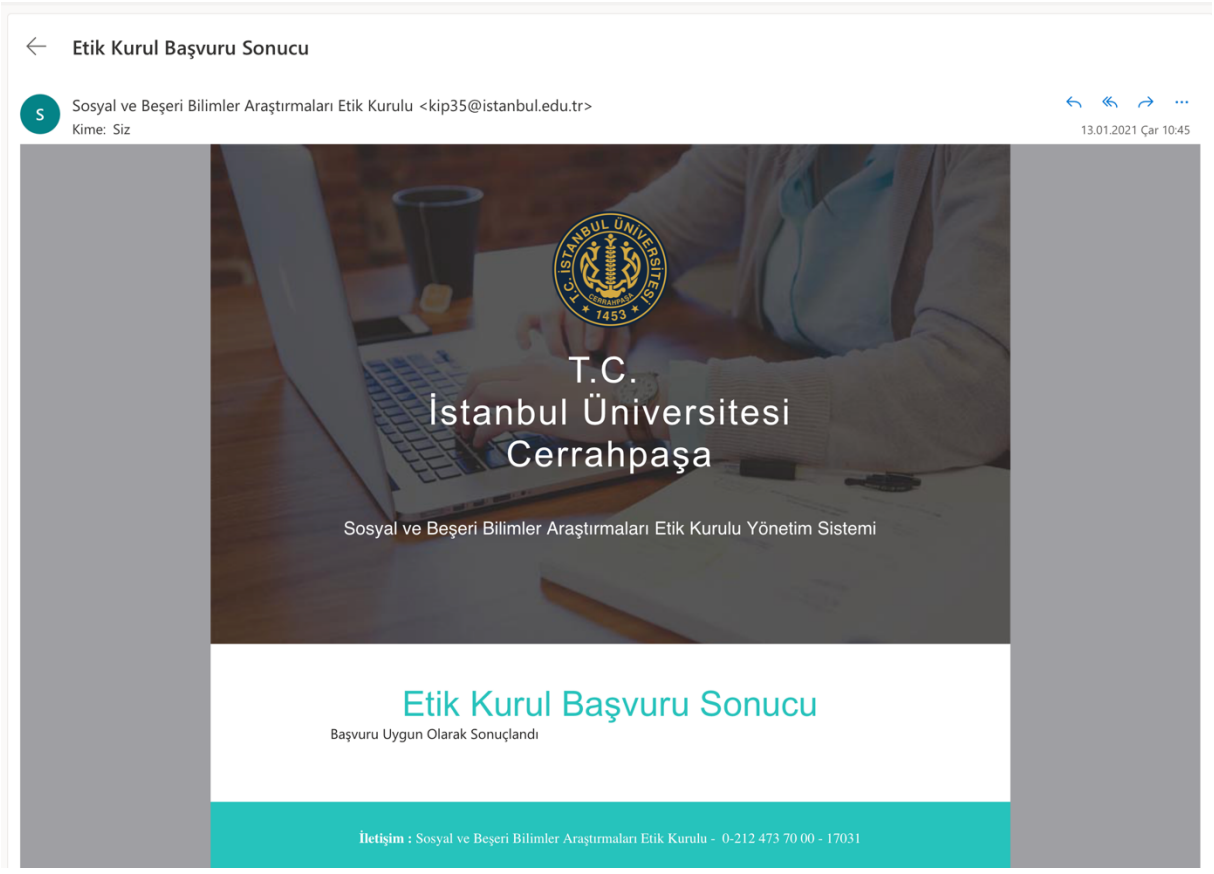
ETİK KURUL İZİN YAZISI

Uyarı: Canlı denekler üzerinde yapılan tüm araştırmalar için Etik Kurul Belgesi alınması zorunludur.

☒ **Etik Kurul izni gerekmektedir.**

☐ **Etik Kurul izni gerekmemektedir.**

Kübra ARSLANTÜRK KHALIL
(İmza)



KURUM İZNİ YAZILARI

Uyarı: Canlı ve cansız deneklerle yapılan tüm çalışmalar için kurum izin belgelerinin eklenmesi zorunludur. Gizlilik ve mahremiyet içeren durumlarda kurum adı kapatılmalıdır.

☒ **Kurum izni gerekmektedir.**

☐ **Kurum izni gerekmemektedir.**

Kübra ARSLANTÜRK KHALIL
(İmza)

ÖZGEÇMİŞ