



**T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI
DOKTORA TEZİ**

**GÜVENLİ BAĞLANMA VE ONTOLOJİK
İYİ-OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE
SORUMLULUK VE CESARETİN
ARACILIK ROLÜ**

DENİZ KÜÇÜKER

Denizli-2025

**T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI
DOKTORA TEZİ**

**GÜVENLİ BAĞLANMA VE ONTOLOJİK İYİ-OLUŞ ARASINDAKİ
İLİŞKİDE SORUMLULUK VE CESARETİN ARACILIK ROLÜ**

Deniz KÜÇÜKER

Danışman

Prof. Dr. Murat BALKIS

JÜRİ ÜYELERİ ONAY SAYFASI

Bu çalışma,Bilim Dalı'nda jürimiz tarafından
Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan:

Üye (Danışman):

Üye:

Üye:

Üye:

Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun/...../.....
tarih ve/..... sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Enstitü Müdürü

ETİK BEYANNAMESİ

Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nün yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında; tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu; atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak gösterdiğimi; kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı; bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı; araştırma sürecinde kullanılan yazılımların isim ve sürüm numaralarını araştırma bulgularının tekrarlanabilirliğinin sağlanabilmesi amacıyla verdiğimi beyan ederim.

Deniz Küçüker

“Diyorum ki size: dans eden bir yıldız doğurabilmek için hâlâ kaos olmalı insanın içinde.

Diyorum ki size: hâlâ kaos var içinizde.”

— Friedrich Nietzsche, *Böyle Buyurdu Zerdüşt*



TEŞEKKÜR

Bu satırları yazarken içimde büyük bir rahatlama, derin bir minnettarlık ve tarifsiz bir mutluluk hissi var. Öncelikle, uzun akademik yolculuğumda bana rehberlik eden, vizyonu, bilgi birikimi ve yaşamdaki duruşuyla ufkumu genişleten değerli akademik danışmanım Prof. Dr. Murat BALKIS'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Bu sürecin her noktasında bana inandınız, özgür düşünebilmem ve kendimi geliştirmem için bana sayısız fırsat tanıdınız. Desteğiniz ve cesaretlendirmelerinizin katkısıyla bu serüveni tamamlama şansına eriştim.

Tez izleme sürecinde kıymetli vakitlerini ayırarak çalışmamı değerlendiren, eleştirileri ve önerileriyle tezime büyük katkılar sunan değerli hocalarım Prof. Dr. Sevgi ÖZGÜNGÖR ve Prof. Dr. Gökmen ARSLAN'a çok teşekkür ederim. Sizlerin özenli geri bildirimleri sayesinde çalışmam daha sağlam temellere oturdu, daha derinlikli bir bakış açısıyla şekillendi. Ayrıca jüride yer alan saygıdeğer hocalarım Prof. Dr. Ahu ARICIOĞLU ve Doç. Dr. Arzu TAŞDELEN-KARÇKAY'a da değerli görüş ve önerileri için teşekkür ederim.

Bu akademik serüvenin her anında yanımda olan sevgili aileme ne kadar teşekkür etsem az. Çocukluğum sizin art arda doktora tezlerinizi yazmanıza tanıklık ederek geçti... Benim için bu çalışma bir aile geleneğini devam ettirmek adına çok anlamlı. Canım annem ve canım babam, en zor zamanlarımda yanımda oldunuz, sabrınız, desteğiniz ve sevginizle bana güç verdiniz, varlığınız ve karakterinizle bu hayatta en kıymetlimsiniz.

Hayatımı güzelleştiren, bana moral ve güç veren dostlarım Özge, Ogeday ve Veysi; bu yolculuk boyunca bana sadece destek olmakla kalmadınız, aynı zamanda esprilerinizle, sohbetlerinizle ve beraber geçirdiğimiz güzel anılarla bu süreci çok daha anlamlı hale getirdiniz. Ve canımdan öte sevdiğim sevgili İVRENDİ Ailesi: Asiye, Mehmet, Seva ve Onur Kemal... İyi ki beni vazgeçmekten her fırsatta alıkoydunuz!

Ve Florian... Senin desteğin, sevgin ve bana olan sarsılmaz inancın olmadan bu süreci tamamlamak benim için çok daha zor olurdu. Yorulduğumda bana güç verdin, umutsuzluğa kapıldığımda bana kendimi hatırlattın ve her zaman bana inandın. Tüm sabrın, anlayışın ve sonsuz desteğin için sana minnettarım.

Bu doktora tezi, yalnızca akademik bir çalışmanın değil, sevginin, dostluğun, fedakârlığın ve emeğin bir sonucu. Hepinize en derin teşekkürlerimi sunuyorum. İyi ki varsınız!

Deniz KÜÇÜKER
Hamburg, 2025

ÖZET

Güvenli Bağlanma ve Ontolojik İyi-Oluş Arasındaki İlişkide Sorumluluk ve Cesaretin Aracılık Rolü

KÜÇÜKER, Deniz

Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri ABD,
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Murat BALKIS

Aralık 2025, 234 sayfa

Mevcut çalışmanın amacı, güvenli bağlanmanın ontolojik iyi-oluş ile ilişkisinde cesaret ve sorumluluğun aracılık rolünün incelenmesidir. Tarama modeli ve nicel yöntemlerin kullanıldığı araştırmanın örneklemini, Pamukkale Üniversitesi'nde öğrenim gören 724 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmanın verileri bu çalışma için uyarlama çalışması gerçekleştirilen Varoluşsal Doyum Ölçeği'nin yanı sıra Anlamlı Yaşam Ölçeği, Adleryen Cesaret Ölçeği, Sorumluluk Ölçeği ve Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri Kısa Formu aracılığıyla toplanmıştır. Güvenli bağlanma ve ontolojik iyi-oluş arasındaki ilişkide sorumluluk ve cesaretin rolü yapısal eşitlik modelleme (YEM) analizi aracılığıyla yapılmıştır. Bulgular model-veri uyumunun mükemmele yakın düzeyde olduğunu göstermiştir. Ayrıca, güvenli bağlanmanın doğrudan sorumluluğu, cesareti ve ontolojik iyi-oluşu öngördüğünü; sorumluluk ve cesaretin de doğrudan ontolojik iyi-oluşu öngördüğünü; ayrıca güvenli bağlanmanın, sorumluluk ve cesaret aracılığıyla ontolojik iyi-oluşu dolaylı olarak da öngördüğünü göstermiştir. Güvenli bağlanma ve ontolojik iyi-oluş ilişkisinde sorumluluk ve cesaretin kısmi aracılık rolü üstlendiği ortaya konmuştur. İleri analizler geliştirilen modelin cinsiyete göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur. Erkeklerde güvenli bağlanmanın ontolojik iyi oluşa etkisi hem doğrudan hem de sorumluluk ve cesaret aracılığıyla anlamlı iken; kadınlarda dolaylı etki yalnızca cesaret aracılığıyla gerçekleşmiştir. Ayrıca modelin ontolojik iyi-oluşu açıklama düzeyi kadınlarda daha yüksek bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: *Ontolojik iyi-oluş, güvenli bağlanma, sorumluluk, cesaret, varoluşsal doyum.*

ABSTRACT

The Mediating Role of Responsibility and Courage in the Relationship Between Secure Attachment and Ontological Well-Being

KUCUKER, Deniz

Ph.D. Dissertation in Educational Sciences,

Guidance and Psychological Counseling

Supervisor: Prof. Dr. Murat BALKIS

December 2025, 234 pages

The aim of the present study is to examine the mediating role of courage and responsibility in the relationship between secure attachment and ontological well-being. The sample of the study, which used a survey model and quantitative methods, consisted of 724 university students studying at Pamukkale University. The data for the study were collected using the Existential Satisfaction Scale, which was adapted for this study, as well as the Meaningful Life Scale, the Adlerian Courage Scale, the Responsibility Scale, and the Parent and Friend Attachment Inventory Short Form. The role of responsibility and courage in the relationship between secure attachment and ontological well-being was examined through structural equation modeling (SEM) analysis. The findings showed that the model-data fit was close to perfect. Furthermore, it showed that secure attachment directly predicted responsibility, courage, and ontological well-being; that responsibility and courage also directly predicted ontological well-being; and that secure attachment indirectly predicted ontological well-being through responsibility and courage. Responsibility and courage were found to play a partial mediating role in the relationship between secure attachment and ontological well-being. Further analyses revealed that the developed model showed significant differences according to gender. While the effect of secure attachment on ontological well-being was significant in men both directly and through responsibility and courage, the indirect effect in women occurred only through courage.

Keywords: *Ontological well-being, secure attachment, responsibility, courage, existential fulfillment*

İÇİNDEKİLER

JÜRİ ÜYELERİ ONAY SAYFASI.....	iii
ETİK BEYANNAMESİ	iv
TEŞEKKÜR.....	vi
ÖZET	vii
ABSTRACT.....	viii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar LİSTESİ	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
SİMGE VE KISALTMALAR LİSTESİ	xiv
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.1.1. Problem Cümlesi	6
1.1.2. Alt Problemler	7
1.2. Araştırmanın Amacı	7
1.3. Araştırmanın Önemi.....	11
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	14
1.5. Sayıtlar	15
1.6. Tanımlar	16
2. ALAN YAZINI TARAMASI VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	18
2.1. Alan Yazını Taraması	18
2.1.1. Kuramsal Çerçeve	18
2.1.1.1. Bağlanma Kuramı	18
2.1.1.1.1. Bağlanma stilleri	20
2.1.1.2. Pozitif Psikoloji Kuramı	22
2.1.1.3. Varoluşçu Psikolojik Danışma Kuramı	24
2.1.2. Güvenli Bağlanma	28
2.1.3. Sorumluluk	33
2.1.4. Cesaret	40
2.1.5. Ontolojik İyi Oluş.....	53
2.1.5.1. Varoluşsal Doyum	60
2.1.5.2. Yaşam Anlamı	71
2.2. İlgili Araştırmalar	86

2.2.1. Güvenli Bağlanma ve Ontolojik İyi-Oluş	86
2.2.2. Güvenli Bağlanma ve Sorumluluk	95
2.2.3. Güvenli Bağlanma ve Cesaret	99
2.2.4. Sorumluluk ve Cesaret	104
2.2.5. Sorumluluk ve Ontolojik İyi-Oluş.....	109
2.2.6. Cesaret ve Ontolojik İyi-Oluş.....	119
3. YÖNTEM	125
3.1. Araştırma Deseni.....	125
3.2. Evren ve Örneklem	125
3.3. Veri Toplama Araçları	125
3.3.1. Varoluşsal Doyum Ölçeği	126
3.3.1.1. Varoluşsal Doyum Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması ve Geçerlik- Güvenirlik Çalışmaları	126
3.3.1.1.1. Varoluşsal Doyum Ölçeği'nin Geçerlik Çalışmaları	126
3.3.1.1.1.1. Açımlayıcı Faktör Analizi Bulguları.....	127
3.3.1.1.1.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi Bulguları	129
3.3.1.1.2. Varoluşsal Doyum Ölçeği'nin Güvenirlik Çalışmaları.....	131
3.3.2. Anlamlı Yaşam Ölçeği	133
3.3.3. Sorumluluk Ölçeği	133
3.3.4. Adleryen Cesaret Ölçeği	134
3.3.5. Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri – Kısa Formu	134
3.4. Veri Toplama Süreci	135
3.5. Yapısal Model	135
3.6. Verilerin Analizi.....	136
4. BULGULAR.....	137
4.1. Uygulanan Ölçeklerden Elde Edilen Puanlara Ait Betimleyici İstatistikler	137
4.2. Ön Analizler	137
4.3. Demografik Değişkenler ile Gözlenen Değişkenler Arasındaki İlişkiler	139
4.4. Yapısal Eşitlik Modeli (YEM)	139
4.4.1. Yapısal Model	140
4.4.2. Aracılık Analizi	141
4.4.2.1. Ölçüm Modeli.....	142
4.4.3. Model-1'e İlişkin Uyum İstatistikleri.....	142
4.4.4. Yapısal Model (<i>Modifiye Edilmiş</i>)	143

4.5 Cinsiyet Farklılıkları	147
5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	153
5.1. Sonuç ve Tartışma.....	153
5.2. Öneriler	177
5.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler	177
5.2.2. Araştırmaya Yönelik Öneriler	179
KAYNAKÇA.....	181
EKLER.....	208
Ek 1. Gönüllü Katılım ve Kişisel Bilgi Formu.....	208
Ek 2. Varoluşsal Doyum Ölçeği.....	209
Ek 3. Anlamlı Yaşam Ölçeği.....	210
Ek 4. Sorumluluk Ölçeği	211
Ek 5. Adleryen Cesaret Ölçeği	212
Ek 6. Ebeveyne ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri – Kısa Form (Anne).....	213
Ek 7. Ebeveyne ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri – Kısa Form (Baba)	214
Ek 8. Araştırma İzni	215
Ek 9. Tez Kontrol Listesi.....	216
ÖZGEÇMİŞ	217

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1 Katılımcıların Betimsel İstatistikleri	127
Tablo 3.2 VDÖ Faktör Yapısı ve Madde-Toplam Korelasyonları	128
Tablo 3.3 VDÖ Alt Boyutlarının ve Tüm Ölçeğin Cronbach Alfa Katsayıları	129
Tablo 3.4 VDÖ Ön Test-Son Test Betimleyici İstatistikleri ve Korelasyon Katsayıları.....	132
Tablo 4.1 Uygulanan Ölçeklerden Elde Edilen Puanlara Ait Betimleyici İstatistikler	137
Tablo 4.2 Gözlenen Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları	138
Tablo 4.3 Cinsiyet ile Gözlenen Değişkenler Arasındaki İlişkiler	139
Tablo 4.4 Model-1 'de Gözlenen Değişkenlerin Birbirlerine Yönelik Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkilerine Dair Standardize Değerler	146
Tablo 4.5 Çok Gruplu Doğrulayıcı Faktör Analizi için Uyum İndeksleri.....	147
Tablo 4.6 Model-1 'de (Kadınlar için) Gözlenen Değişkenlerin Birbirlerine Yönelik Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkilerine Dair Standardize Değerler	150
Tablo 4.7 Model-1 'de (Erkekler için) Gözlenen Değişkenlerin Birbirlerine Yönelik Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkilerine Dair Standardize Değerler	152

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3.1 <i>VDÖ Faktör Özdeğerleri (Scree Plot)</i>	128
Şekil 3.2 <i>VDÖ DFA Bulguları (9 ve 13. Madde Dahil)</i>	130
Şekil 3.3 <i>VDÖ DFA Bulguları (9 ve 13. Madde Çıkarılmış)</i>	131
Şekil 3.4 <i>Yapısal Model</i>	135
Şekil 4.1 <i>Hipotetik Model: Güvenli Bağlanmanın Ontolojik İyi-Oluş ile İlişkisinde Sorumluluk ve Cesaretin Etkisi</i>	141
Şekil 4.2 <i>Değişkenler arası Korelasyonlar</i>	143
Şekil 4.3 <i>Model-1: Güvenli Bağlanmanın Ontolojik İyi-Oluş ile İlişkisinde Sorumluluk ve Cesaretin Etkisi</i>	145
Şekil 4.4 <i>Kadınlar için Çoklu Grup Yapısal Eşitlik Modellemesi</i>	149
Şekil 4.5 <i>Erkekler için Çoklu Grup Yapısal Eşitlik Modellemesi</i>	151

SİMGİ VE KISALTMALAR LİSTESİ

VDÖ:	Varoluşsal Doyum Ölçeği
AYÖ:	Anlamlı Yaşam Ölçeği
SÖ:	Sorumluluk Ölçeği
ACÖ:	Adleryen Cesaret Ölçeği
EABE:	Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri – Kısa Formu
AFA:	Açımlayıcı Faktör Analizi
DFA:	Doğrulamalı Faktör Analizi
YEM:	Yapısal Eşitlik Modeli
RMSEA:	Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü
χ^2 :	Ki kare
df:	Serbestlik Derecesi
CMIN:	Ki-Kare Değeri
GFI:	Uyum İyiliği İndeksi
CFI:	Karşılaştırmalı Uyum İndeksi
NFI:	Normlaştırılmış Uyum İndeksi
IFI:	Fazlalık Uyum İndeksi
NNFI (TLI):	Normlaştırılmamış Uyum İndeksi (Tucker-Lewis Index)
SRMR:	Standartlaştırılmış Hata Kareleri Ortalamasının Karekökü

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

İnsan nasıl mutlu olur? Mutluluğun insan deneyimi için merkezi önemi göz önüne alındığında, insanlık tarihinin mutluluğa dair sorgulamalarla dolu olması şaşırtıcı değildir: Bhagavad Gita'dan İncil'e, Stoacılardan Montaigne'e, Tolstoy'dan Dalai Lama'ya, tarihin entelektüel ve spiritüel başyapıtları mutluluğun varlığını, doğasını ve nasıl ulaşılabileceğini hiç durmadan araştırmıştır (Kesebir, 2018). İnsanın mutluluk arayışı, sadece haz peşinde koşmanın, iyi hissetmenin ve doyum sağlamanın ötesine uzanan bir alanı kapsar (Heintzelman, 2018). Bu bağlamda, mutluluk yalnızca bireysel bir his değil, aynı zamanda yaşamın anlamına dair daha derin bir arayışı da içerir. Ancak mutluluğun bu çok katmanlı yapısı, özellikle zorluklar karşısında nasıl sürdürülebileceği sorusunu da gündeme getirir. Zor zamanlardan geçerken mutluluğu yakalamak mümkün müdür?

Günümüz küresel dinamikleri, yaşlanan nüfus, jeopolitik gerilimler, ekonomik belirsizlikler, iklim krizi, siyasi kutuplaşmalar ve artan gelir eşitsizliklerinin yarattığı heterojen toplum yapıları ile şekillenmektedir. Ampirik çalışmalar, bu makro düzeydeki stres faktörlerinin bireylerde giderek artan düzeyde psikolojik sıkıntıya, iyi-oluştaki düşüşe, varoluşsal bir anlamsızlık duygusunun tetiklediği depresyon, intihar ve travma sonrası stres bozukluğuna yol açtığını göstermektedir (Wong, 2025; Scharbert vd., 2024; Clayton, 2023; Cunsolo ve Ellis, 2018; Routledge, 2018). Ekonomik krizlerin ve iç siyasi kutuplaşmanın yarattığı güvensizliğin mikro düzeyde bireylerde akıl sağlığı problemlerine yol açtığı bilinmektedir (Nasr vd., 2024). Dolayısıyla, bireyin mutluluk arayışı sadece içsel süreçlerle değil, aynı zamanda dışsal, toplumsal koşullarla da doğrudan ilişkilidir. Bu arayış, özellikle bireyin içsel kaynakları ile dışsal koşullar arasında kurduğu dengeye bağlı olarak daha karmaşık bir hâl alır. Bu denge, çoğu zaman bireylerin yaşadığı varoluşsal düzeydeki kırılmalar nedeniyle sarsılır. Bu tür kırılmalar, kişinin yaşamındaki temel anlam yapılarını sarsan derin acı deneyimleriyle ilişkili olabilir. Bu tür acılar genellikle anlam veya amaç eksikliği, başkalarından kopukluk, ölümle ilgili endişeler, kişinin benlik duygusuyla mücadele, umut kaybı, bağımsızlık kaybı ve çarpıtılmış bir zaman duygusu gibi temalarla ilişkilidir (Wong, Mayer ve Arslan, 2021). Hayatın akışındaki aksaklıklar anlam krizlerinin tipik tetikleyicileridir ve iklim krizi, savaşlar ve salgın hastalıklar gibi büyük krizler de birçok bireyde kişisel anlam krizlerini tetiklemektedir (Schnell, 2025).

Hickman vd. (2021) tarafından dünya çapında gerçekleştirilen bir araştırmaya göre Z kuşağında umutsuzluk ve kadercilik yaygınlaşmaktadır. Sonuçlar gençlerin %55,7'sinin insanlığın sonunun geldiğine inandığını ortaya koymuştur. İklimle ilgili çaresizlik, kaygı ve depresyon yaşam kalitesini kısıtlamakta ve felç edici bir etki yaratmaktadır. İnsanlar iklim krizine ve bu krizin ele alınış biçimine öfke ve hiddetle tepki verdiğinde ise durum tam tersidir (Stanley, Hogg, Leviston ve Walker, 2021). Son 15 yıl içerisinde anlam krizi deneyimleyen gençlerin oranı %4'ten %14'e yükselmiştir (Schnell, 2025). Aynı araştırmada varoluşsal kayıtsızlık yaşayan gençlerin oranı ise %18 olarak belirlenmiştir. Bununla birlikte, 18-29 yaş arası yetişkinlerin %23'ü anlam krizi içerisinde, 70 yaş ve üzeri için ise bu oran %2'ye gerilemektedir (Schnell, 2025).

Türkiye'de gerçekleştirilen nitel bir çalışmada ise, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin sadece üçte biri gerçekten anlamlı bir hayatları olduğunu belirtirken, geri kalanlar anlamsızlık veya düşük anlam deneyimlediklerini belirtmiştir (Şahin ve Kabasakal, 2023). Aynı çalışmada özellikle orta ve geç yetişkinlik ile karşılaştırıldığında, beliren yetişkinler araştırmada en az anlam ifade eden grup olmuştur (Şahin ve Kabasakal, 2023). Beliren yetişkinler dünyayı ve olayları anlamlandıramadıklarını ve geleceğin şu anda kendileri için çok belirsiz olduğunu belirtmiştir (Şahin ve Kabasakal, 2023). Orta yaş dönemindeki bireylerde (40-50 yaş arası) ise boşanma, iş kaybı, ebeveynlik rollerinin dönüşmesi gibi yaşam olayları da bireyin varoluşsal güvenliğini sarsarak anlam krizlerinin ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir (Şahin ve Kabasakal, 2023).

Diğer yandan ileri yaşlardaki bireylerin iyi oluşlarının yaşamlarının son döneminde hızla düşüşe geçtiğini gösteren araştırmalar da mevcuttur. Almanya, İngiltere ve ABD'de yapılan boylamsal bir çalışma, bireylerin ileri yaşlılık dönemine girdiklerinde, özellikle yaşamlarının son 3 ila 5 yılı içerisinde, psikolojik iyi-oluşlarında belirgin bir düşüş yaşadıklarını ortaya koymuştur (Gerstorf vd., 2010). Bu bulgu, yaşlanmanın kendisinin değil, ona eşlik eden fiziksel, sosyal ve psikolojik kayıpların (örneğin: kontrol duygusunun azalması, bakıma muhtaç hâle gelme, engellilik ve yalnızlık gibi durumların) bireylerin psikolojik iyi-oluşunu olumsuz etkilediğini göstermektedir (Gerstorf vd., 2010). Dolayısıyla, geç yaşlanma tek başına bir problem değil; asıl sorun, bu döneme eşlik eden kırılğanlıklar ve bireyin yaşamla kurduğu anlam ilişkilerinin zayıflamasıdır. Özetle, gelişimsel olarak değerlendirildiğinde günümüzde her bir gelişim evresinin anlamsızlık riskiyle ve iyi-oluştan ani düşüşlerle karşı karşıyadır. İnsan olmanın getirdiği sınırlılıklar göz önüne alındığında, psikolojik iyi-oluşun ötesinde, ontolojik iyi-oluşun daha derinlemesine incelenmesi gerektiği söylenebilir.

Bununla birlikte, iyi-oluşun en temel belirleyicilerinden biri olan bağlanma sistemi bu noktada kritik bir rol oynamaktadır (Herman, 1992). Bağlanma kuramı, bireyin yaşamın erken dönemlerinden itibaren önemli diğerleriyle kurduğu duygusal bağların, stresle başa çıkma kapasitesi, öz-değer algısı, güven duygusu ve ilişkisel düzenlenme mekanizmaları üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir (Reuther, 2013; Lopez vd., 2015). Güvenli bağlanma örüntülerine sahip bireylerin, yaşamın kırılganlıkları ve varoluşsal belirsizlikleri karşısında daha yüksek psikolojik dayanıklılık, daha güçlü anlam duygusu ve daha istikrarlı bir iyi-oluş düzeyi sergilediği bilinmektedir (Shaver ve Mikulincer, 2012; Marlowe, Perry ve Lee, 2019a). Buna karşın kaygılı veya kaçınan bağlanma örüntüleri, bireyin hem kendisiyle hem de başkalarıyla kurduğu ilişkilerde bir kopukluk hissine yol açarak anlamsızlık, yalnızlık ve varoluşsal güvensizlik duygularını artırabilmektedir Marlowe, Perry ve Lee, 2019b). Dolayısıyla, ontolojik iyi-oluşu anlamak için bireyin dünyayla kurduğu ilişkiyi şekillendiren bağlanma dinamiklerini göz ardı etmek mümkün değildir; çünkü bağlanma, insanın kendini, başkalarını ve yaşamın bütününe nasıl anlamlandırdığının psikolojik temelini oluşturur (Georganda, 2019).

İçinde bulunduğumuz yüzyılın tüm zorluklarına rağmen, bireyin yaşamında ona doyum veren faktörlerin incelenmesi; yaşam doyumu ve özellikle varoluşsal doyum kavramlarının sınırlarının genişletilmesi ve yeni dünya koşullarına adapte edilmesi gerektiği açıktır. Geçtiğimiz yüzyıldaki hümanist yaklaşımların ya da pozitif psikolojinin önceki dalgalarının, günümüz dünyasının karmaşık ve hızla değişen dinamiklerini açıklamada yetersiz kaldığı görülmektedir (Wong, Wong ve Scott, 2006). Bu güncel zorluklara yanıt olarak, yaşam doyumu kavramına yeni bir perspektiften yaklaşma amacıyla geliştirilen varoluşsal doyum kavramı, dayanıklılık ve psikolojik iyi oluşa ulaşmada potansiyel yollar sunan önemli bir çalışma alanı olarak öne çıkmaktadır (Wong, Wong ve Scott, 2006). Varoluşsal doyum; yaşamda anlam, amaç ve otantiklik hissini kapsayan çok boyutlu bir kavramdır. Kökleri varoluşçu felsefe ve psikolojiye dayanan bu yaklaşım, bireyin kişisel deneyimlerini içsel değerler ve kapsayıcı yaşam hedefleriyle uyumlu hâle getirerek yaşamdan doyum elde etme kapasitesiyle ilgilidir. Toplumsal yapıların hızla değiştiği, teknolojik gelişmelerin insan ilişkileri üzerinde dönüştürücü etkiler yarattığı ve akıl sağlığına dair kaygıların giderek arttığı günümüzde, varoluşsal doyum konusu hem akademik çevrelerde hem de uygulamalı alanlarda artan bir ilgiyle ele alınmaktadır (Batthyany, 2016).

Bireylerin yaşamın anlamına ilişkin farklı yaklaşımları ile bu sorunun bireysel ve toplumsal düzeydeki yansımaları ele alındığında, bazı bireylerin evrensel bir tanım arayışına

girmeksizin yaşamın anlamını kişisel düzeyde inşa ettikleri, bazılarının ise yaşamın belirli bir amaca hizmet ettiğine yönelik kesin inançları aracılığıyla varoluşsal tatmin geliştirdikleri gözlemlenmektedir (Schnell, 2025). Diğer taraftan, bazı bireyler ise bu sorgulamayı gereksiz görmekte ve yaşamın akışına kapılmaktadır (Schnell, 2025). Bu noktada, bireyin yaşamla kurduğu ilişkinin özellikle özgürlük, sorumluluk ve otantiklik bağlamında nasıl şekillendiği kritik bir rol oynamaktadır.

Sartre'ın (1943) kötü inanç (*bad faith*) kavramı, bireyin kendi özgürlüğü ve sorumluluğundan kaçınarak yaşamın anlamı üzerine düşünmeyi reddettiği durumları açıklar. Bu kaçış, bireyin kendini sabit, değişmez bir kimliğe indirgemesi ya da dışsal koşulları gerekçe göstererek seçim yapma sorumluluğunu reddetmesi biçiminde tezahür eder. Oysa bu durum, bireyin sahip olduğu varoluşsal özgürlüğü görmezden gelmesine ve kendi anlamını yaratma potansiyelini inkâr etmesine yol açabilir. Bununla birlikte, hastalık, kayıp, kişisel başarısızlık ya da büyük yaşam krizleri gibi dönüm noktalarında birey çoğu zaman bu varoluşsal sorularla yüzleşmek zorunda kalabilir. Bu yüzleşme, bireyin uzun süredir sahip olduğu inançların sarsılmasına ve “*Doğru yolda mıyım?*” ya da “*Tüm bunları neden yapıyorum?*” gibi soruların ortaya çıkmasına yol açabilir.

Bireyler, gündelik yaşamda sorumluluklarını yerine getirirken derin varoluşsal sorgulamalardan kaçınma eğiliminde olabilirler. Bu kaçınma, statükoyu koruma arzusu ya da bilinmezliğe dair duyulan kaygıyla açıklanabilir. Öz farkındalık ve bireyin kendi benliğini keşfetme süreci her zaman pozitif duygularla bezeli bir yolculuk değildir (Schlegel, Hicks, King ve Arndt, 2011). Ancak, yaşamın anlamına yönelik sorgulamalar bireyi öz incelemeye ve içsel dönüşüme yönlendirebilir. Varoluşa karşı kayıtsızlık kısa vadede bireyi varoluşsal kaygıdan ve nörotizmden koruyor gibi görünse de uzun vadede otantik bir yaşama giden yolu engelleyebilir (Schnell, 2025). Bu bağlamda van Deurzen ve Adams (2017), kaygıya varoluşsal bir perspektiften yaklaşmanın önemini vurgular. Buna göre, varoluşsal kaygılar bireyin neyin gerçekten önemli olduğunu fark etmesini, değerlerini, yönelimlerini, hedeflerini ve arzularını tanımlamasını sağlayabilir (van Deurzen ve Adams, 2017).

Kaygı, insanın özgürlükle birlikte gelen sonsuz olasılıklar karşısında hissettiği baş dönmesidir (Kierkegaard, 1843). Bu duygu, hem potansiyellerin açığa çıkmasına hem de varoluşun kaçınılmaz sınırlılık ve belirsizliklerine dair bir farkındalığın gelişmesine işaret eder. Yaşamak, hiçbir zaman tam anlamıyla güvende olmamak demektir; ve insan varoluşuna canlılık, yoğunluk ve anlam kazandıran da yaşamın bu paradoksal doğasıyla kurulan ilişkidir. Tüm özgün yaratıcılık ve içsel canlılık; işte bu varoluşsal gerilimden doğar. Bu nedenle kaygı, bastırılması gereken bir semptom değil; dönüştürücü gücü olan bir öğretilerdir (van Deurzen

ve Adams, 2017). Schnell'in (2025) ifadesiyle, sorgusuz sualsiz yaşamı tercih eden bireyler, yalnızca bireysel düzlemde değil, aynı zamanda toplumsal ve siyasal düzlemde de eleştirel düşünme yetilerini ve dolayısıyla eyleme geçme potansiyellerini kaybedebilirler. Eleştirel düşünmeden uzaklaşmak, bireyleri edilgenleştirirken; siyasi, ekonomik ve etik karar alma süreçlerini de kamusal endişe ve hesap verebilirlikten koparır. Bu bağlamda, güç sistemlerinin denetlenememesi ve sosyal eşitsizliklerin sürekliliği, bireysel anlam arayışlarının bastırılmasıyla da doğrudan ilişkilidir. Dolayısıyla anlam arayışı yalnızca kişisel bir mesele değil, aynı zamanda eleştirel bilinç, toplumsal sorumluluk ve kolektif dönüşümle iç içe geçmiş bir etik eylem alanıdır. Anlamın yokluğu yalnızca bireyin içsel boşluğuna değil, aynı zamanda toplumsal yapının duyarsızlaşmasına da zemin hazırlar (Schnell, 2025).

Modern toplumlarda, özellikle kapitalist sistemlerde bireylerin çok sayıda seçenekle karşı karşıya olduğu ve bu durumun karar alma süreçlerini karmaşık hale getirdiği bilinmektedir. Eğitim, kariyer, sosyal ilişkiler ve kişisel refah gibi konular hakkında alınması gereken kararların fazlalığı, bireylerin anlam arayışını zorlaştırmaktadır (Schnell, 2025). Sorgulamadan yaşamayı tercih eden bireyler, çoğunlukla en az direnç gösteren yolu seçmekte ve ilgi alanları ya da değerleriyle uyumlu olmayan tercihler yapabilmektedir. Diğer yandan, modern tüketim kültürü bireylere mutluluğun maddi ürünler, sağlıklı yaşam trendleri ve sosyal medya odaklı başarılarla elde edilebileceği fikrini aşılayabilmektedir. Ancak, bu tür beklentiler bireyler üzerinde sürekli bir mutluluk baskısı yaratabilmekte ve başarısızlık hissini kişisel bir yetersizlik olarak algılamalarına neden olabilmektedir. Eleştirel düşünmenin eksik olduğu bir toplumda bireylerin kısa vadeli hazlara yönelerek uzun vadede tatminsizlik ve hayal kırıklığı yaşayabileceklerini söylemek mümkündür (Schnell, 2025).

Bireyler genellikle para ve zenginliğin hayatlarına daha fazla keyif ve anlam katacağını düşünürken, araştırmalar bunun tam tersini ortaya koymaktadır (Dittmar, Bond, Hurst ve Kasser, 2014; Burroughs ve Rindfleisch, 2002; Kashdan ve Breen, 2007). Maddiyata daha çok önem veren kişilerin daha yoğun olumsuz duygu deneyimlemekte olduğu, kendilerini daha olumsuz algıladıkları, ilişki doyumu, bağımsızlık, yeterlilik, minnettarlık ve yaşam anlamı düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, para ve maddi kazanç odaklı bir yaşam biçiminin, bireylerin iyi-oluşunu ve hayatın anlamını artırmak açısından etkili bir yol olmadığını göstermektedir.

Bu çerçeveden bakıldığında, yaşamın anlamı bireysel bir mesele olmanın ötesine geçerek politik, ekonomik ve toplumsal bir boyut kazanmaktadır (Schnell, 2025). Bu geniş perspektif, bireyin anlam arayışını toplumsal yapıların şekillendirdiği değer sistemleri ve

ideolojilerle doğrudan ilişkilendirmeyi gerektirmektedir. Eleştirel düşünme eksikliği, bireyleri edilgen hale getirmekte ve güç yapılarını sorgulamaktan alıkoymaktadır. Bu bağlamda, anlam arayışı yalnızca bireyin kendini gerçekleştirme açısından değil, aynı zamanda toplumsal dönüşüm açısından da kritik bir rol oynamaktadır. Toplumsal perspektiften bakıldığında, başkalarına olan sorumluluğumuz gündeme gelmektedir. Bu da iyi-oluşun, sosyal bağlardan ve toplumsal bağlamdan bağımsız düşünülmemeyeceğine işaret etmektedir.

Tüm bu faktörler göz önüne alındığında, insanlığın mutluluk arayışının, günümüzün karmaşık ve belirsiz koşullarında derinleşen bir varoluşsal anlamsızlık ve psikolojik sıkıntı ile karşı karşıya olduğu açıktır. Yaşamın gelişimsel aşamaları boyunca her bireyin, özellikle de genç nesillerin artan anlam krizleri ve yaşlıların yaşamlarının son döneminde deneyimledikleri sıkıntılar, mevcut iyi-oluş yaklaşımlarının modern toplumların ve bireylerin ihtiyaçlarına cevap vermede yetersiz kaldığını göstermektedir. Bu durum, mutluluğu sadece haz ve doyumla sınırlı görmenin ötesine geçerek, ontolojik iyi-oluş kavramının daha derinlemesine incelenmesini ve modern dünyanın zorluklarına yanıt verecek yeni bir perspektifle ele alınmasını zorunlu kılmaktadır. Bunun yanı sıra, bağlanma örüntülerinin ve bu örüntülerle ilişkili psikolojik süreçlerin cinsiyet açısından belirli farklılıklar gösterebildiği bilinmektedir; özellikle ilgili literatürde erkeklerin ve kadınların bağlanma stilleri, duygusal düzenleme stratejileri ve sorumluluk ile cesaret gibi kişilerarası ve öznel işlevlerle ilişkili yapılar bakımından farklı örüntülere sahip olabildikleri ve yaşam anlamı düzeylerinin de farklılaşabileceği gösterilmiştir (Craparo vd., 2018; Cushing vd., 2023; Çelik, 2016; Bodner, Bergman ve Cohen-Fridel, 2014). Bu nedenle, güvenli bağlanmanın ontolojik iyi-oluş üzerindeki etkisinin, bu iki önemli varoluşsal kaynak olan sorumluluk ve cesaret aracılığıyla cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi, çalışmanın kuramsal bütünlüğünü tamamlayan önemli bir boyut olarak ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla, bireysel ve toplumsal düzeyde anlam üretimini merkeze alan ve cinsiyet farklılıklarına duyarlı yeni bir iyi-oluş kavramsallaştırmasına duyulan ihtiyaç her zamankinden daha belirgindir.

1.1.1. Problem Cümlesi

Bu araştırma ile “Üniversite öğrencilerinin ontolojik iyi-oluşlarının güvenli bağlanma ile ilişkisinde cesaret ve sorumluluğun aracılık rolü var mıdır?” sorusuna ve bu soruyla ilişkili olarak aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır.

1.1.2. Alt Problemler

Araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır:

- Elde edilen veriler önerilen yapısal modele uyum göstermekte midir?
- Güvenli bağlanma, ontolojik iyi-oluş üzerinde doğrudan anlamlı bir etkiye sahip midir?
- Sorumluluk ve cesaret, güvenli bağlanma ile ontolojik iyi-oluş arasındaki ilişkide aracı bir rol oynamakta mıdır?
- Güvenli bağlanmanın ontolojik iyi-oluş ile ilişkisi bağlamında, sorumluluk ve cesaretin aracılık etkileri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada, güvenli bağlanma ile ontolojik iyi-oluş arasındaki ilişkide cesaret ve sorumluluğun aracılık rolünü incelenmesi hedeflenmiştir. Literatürde “varoluşsal iyi-oluş” ve “ontolojik iyi-oluş” kavramları, genellikle birbirine yakın ya da eşanlamlı olarak kullanılmakla birlikte, bazı kaynaklarda küçük farklılıklarla ele alınmaktadır (Yalom, 1980; Cohen vd., 1996). Her iki kavram da bireyin yaşamda anlam ve amaç bulması, otantik kalabilmesi ve varoluşsal zorluklarla başa çıkabilme becerisini içeren çok boyutlu bir iyi-oluş yapısını ifade etmektedir. Bu çalışmada kavramsal tutarlılığı sağlamak ve terim karmaşasını önlemek amacıyla, “ontolojik iyi-oluş” terimi temel alınmış, ancak literatürde eşanlamlı olarak kullanılan “varoluşsal iyi-oluş” da kavramsal kapsam içine dahil edilmiştir. Bu tercihle, araştırmada her iki terim de aynı yapıyı ifade etmektedir ve ilerleyen bölümlerde “ontolojik iyi-oluş” terimi kullanılacaktır.

Ontolojik iyi-oluş, bireyin varoluşsal boyuttaki iyi-oluşunu ifade eden geniş kapsamlı bir kavramdır. Kavramı daha somut ve ölçülebilir hale getirmek için, bu araştırmada ontolojik iyi-oluş, iki temel bileşen olan varoluşsal doyum ve yaşam anlamının birleşimi olarak kavramsallaştırılmıştır. Varoluşsal doyum, bireyin yaşamdan duyduğu tatmin ve içsel uyumu ifade ederken (Längle, Orgler ve Kundi, 2003), yaşam anlamı ise bireyin hayatına yüklediği amaç ve hedefler aracılığıyla hayatını anlamlandırma sürecini kapsar (Steger, 2012). Bu iki bileşenin birleşimi, bireyin hem yaşamına anlam katma kapasitesini hem de bu anlamdan kaynaklı tatmini bütüncül biçimde değerlendirmeyi mümkün kılar. Böylece ontolojik iyi-oluş, varoluşsal boyutta hem duygu hem bilişsel bileşenleri kapsayan çok boyutlu bir yapıya dönüşür. Bu yaklaşım, ontolojik iyi-oluşun salt pozitif duygular ya da yüzeysel tatminlerle sınırlı kalmayıp, derin anlam arayışı ve yaşamdan doyum alma süreçlerini birlikte

değerlendiren kapsamlı bir kavramsallaştırma sunar. Bu kapsamda, araştırmaya temel oluşturacak şekilde Varoluşsal Doyum Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanarak literatüre kazandırılması ve ontolojik iyi-oluşun, varoluşsal doyum ile anlamlı yaşam kavramları ekseninde yeniden kavramsallaştırılması hedeflenmektedir.

Geçtiğimiz yüzyılda anlamlılık, olumlu duygulanım ve yaşam doyumu ile ilgili maddelerle ölçülmüş, anlamsızlık ise depresyon ve can sıkıntısını ölçen maddelerle değerlendirilmiştir (Schnell, 2025). Anlamlılığı birbirine benzeyen yapılardan ve olası korelasyonlardan ayıran şeyin ne olduğuna dair net bir anlayışın olmadığı ve yaşamda anlamı ölçtüğünü iddia eden çoğu ölçme aracının problemli olduğu görülmektedir. Bu çerçeveden bakıldığında yaşamda anlam, akıl sağlığı ve iyi-oluş arasındaki bağlantıya ilişkin raporlanan araştırma bulgularının yanıltıcı olabileceği ileri sürülebilir. Yaşamda anlamı ölçen ölçme aracı bunu depresyonu yakalayan maddeler aracılığıyla yapıyorsa, kaçınılmaz olarak depresyon ölçekleriyle yüksek bir korelasyon bulunmaktadır. Benzer şekilde, bir anlam ölçeği yaşam doyumu ya da olumlu duygulanıma ilişkin maddeler içeriyorsa, bu ölçekle öznel iyi-oluş ölçümleri arasında yüksek korelasyonlar elde edilmesi kaçınılmaz hâle gelmekte ve bu durum, anlamın gerçekten bağımsız bir yapı mı yoksa iyi-oluşun bir uzantısı mı olduğu konusunda yanıltıcı sonuçlara yol açmaktadır (Schnell, 2025). Huppert ve So (2013), bir ilerleme göstergesi olarak öznel iyi oluşu ölçmenin önemini vurgulayan ve gelişimi (*flourishing*) tanımlamak için yeni bir kavramsal çerçeve sunmaktadır. Bu çerçeve, yüksek iyi oluşu, yaygın zihinsel bozuklukların (depresyon ve anksiyete) belirtilerinin tam tersi olarak sistematik bir şekilde belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu sistematik yaklaşım, hem olumlu duygu (hedonik) hem de etkili işlevsellik (ödamonik) yönlerini kapsayan on pozitif zihinsel sağlık özelliğini ortaya çıkarmıştır. Araştırmacılar, bu tanımı Avrupa Sosyal Araştırması'ndan alınan yaklaşık 43.000 Avrupalının verilerine uygulayarak işlevsel bir gelişmişlik tanımı oluşturmuştur. Çalışma, ülkeler arasında gelişmişlik oranlarında (Danimarka %41 ile yüksek, Portekiz %10'un altında) önemli farklılıklar olduğunu gösterirken, öznel iyi-oluşun değerlendirilmesi için çok boyutlu ölçümün gerekliliğini vurgulamaktadır. Sonuç olarak, tek boyutlu yaşam doyumu ölçümlerinin tek başına yeterli bilgi sağlamadığı görülmüştür.

Benzer bir ölçme problemi Türkçe literatürde yer alan ontolojik iyi-oluş ölçeklerinde de görülmektedir (Şimşek ve Kocayörük, 2013). Bu ölçekler duygu içeren maddelerden oluştuğundan analizlerde iyi-oluş ile korelasyonu yüksek çıkmaktadır. Ancak ontolojik iyi-oluş sadece pozitif duygular deneyimlemek midir? Ontolojik iyi-oluş, yalnızca pozitif duyguların varlığı ile sınırlı değildir. Ancak halihazırda Türkçe literatüre kazandırılmış

ölçeğin alt boyutları incelendiğinde, bireyin ontolojik iyi oluşunun yüksek olması için geçmişine dair hayal kırıklığı, pişmanlık, üzüntü ya da suçluluk gibi duyguları hissetmemesi gerektiği varsayılmaktadır. Bu yaklaşım, insan deneyiminin doğasına aykırı bir indirgemecilik barındırmaktadır. Zira varoluşçu düşünceye göre, bu tür duygular yalnızca kaçınılmaz değil, aynı zamanda bireyin kendilik anlayışını ve anlam üretimini derinleştiren temel deneyimlerdir (Frankl, 1946; Yalom, 1980). Alt boyutlarla ilgili bir diğer eleştirilecek nokta ise *hiçlik* alt boyutunun konumlandırılmasıdır. Ölçekte bu boyut, bireyin iyi oluşuna zarar veren bir unsur gibi sunulmaktadır; oysa boşluk, amaçsızlık ve kaybolmuşluk hisleri, birçok varoluşçu kuram açısından bireyin kendini yaratma sürecinin ayrılmaz parçalarıdır. Bu tür deneyimlerin yok sayılması hem teorik hem de yaşantısal düzeyde ciddi bir eksikliğe işaret etmektedir.

Eylemsizlik, hiçlik, aynı zamanda ihtimallerin sonsuzluğudur. Sartre’a (1943) göre özgürlüktür. Hiçlik şimdiki zaman dilimine sıkıştığında olumsuz algılanabilir, ancak bütüncül değerlendirildiğinde insan hayatının olağan akışı içerisinde seçeneklerini görebilmesi ve varolabilmesi için elzemdir. Dolu dolu yaşanan bir hayatta her duygunun (olumlu-olumsuz ayırmadan) bir yeri vardır. Her ne kadar *hiçlik* alt boyutu bireyin varoluşsal sürecinin bir parçası olarak değerlendirilebilse de mevcut ölçekte bu boyutun yalnızca olumsuz çağrışımlar üzerinden sunulması, kavramsal bir daralmaya yol açmaktadır. Hiçlik, henüz hiçbir ihtimalin gerçekleşmemiş olduğu bir boşluktur (Sartre, 1943). O nedenle olasılıkların sonsuzluğudur. Her gün hiçlikten çekip çıkararak verdiğimiz kararlar ile varoluşumuzu şekillendiririz. Birey varlık/hiçlik ikilemi ile günlük hayatta yaptığı her seçimde yüzleşir. Birey için her zaman farklı şekilde seçim yapma, farklı bir davranış sergileme ihtimali mevcuttur. Sartre’ın *Bulantı* (1938) eserinde vurguladığı gibi bu geniş olasılıklar denizi ile karşı karşıya gelmek baş döndürücü olabilir. Diğer yandan varoluşçu yaklaşım insan olmanın getirdiği ikilemleri ve sınırlılıkları deneyimlemeyi reddeden, hiçliğin başdöndürücülüğü ile karşılaşmak istemeyen ve acıdan kaçmayı hedefleyen bireyin yaşamını potansiyeline ulaşmamış bir yaşam (*sınırlı varoluş*) olarak değerlendirmektedir (Deurzen ve Adams, 2017). Şimşek ve Kocayörük (2013) geliştirdikleri ölçme aracıyla öznel iyi-oluşun şimdiki zamana sıkışmışlığına bir çözüm getirmeyi hedeflemiş olsalar da duygu ifadelerini önceliklendirerek eleştirdikleri bakış açısını devam ettirmişlerdir.

Heidegger (1927), varoluşu her zaman bir bağlam içerisinde değerlendirmek gerektiğini ve bağlamdan koparılmış bir “insan-olma-hali”nin mümkün olmadığını öne sürmüştür. Benzer şekilde ontolojik iyi-oluş denildiğinde bireyin sadece duygusal tepkileri aracılığıyla ölçmek yetersiz kalacaktır. Daha geniş bir perspektiften bütüncül bir

değerlendirmeye olan ihtiyaç açıktır. Literatürde mevcut olan ölçme araçlarına bir diğer eleştiri ise duygu ifadelerinin olumlu ve olumsuz olarak ikiye ayrılmış durumda olmasıdır. Varoluşçu yaklaşıma göre olumsuz olarak atfedilen duygular da hayatın bir parçasıdır ve hiç “olumsuz” duygu deneyimlememiş olmak varoluşumuzdan her zaman için yüksek doyum aldığımızı göstermeyebilir. Ontolojik iyi-oluş duygusal bağlamın ötesini de değerlendirmeyi gerektirir.

Varoluşçu yaklaşıma göre birey hep bir şeye doğru çekilir, bir niyetliliği (*intentionality*) bulunur. Bu niyetlilik karnını doyurmak da olabilir, üçüncü kitabını yazmak da olabilir. Başka bir deyişle bireyin yönelimselliğini sadece duygu ifadeleri ile ölçmek eksik bir ölçüm olacaktır. Bu bağlamda, bireyin yaşam deneyimlerinin hem olumlu hem de olumsuz yönlerini kapsayabilecek, ikilikleri bir arada değerlendirebilen bir ölçme yaklaşımına ihtiyaç duyulmaktadır. Şimşek ve Kocayörük’ün (2013) de vurguladığı gibi, yaşamı bir proje olarak değerlendirmek, bu sürecin hatasız ya da yalnızca olumlu duygularla ilerlediği anlamına gelmemelidir. Çaresizlik, pişmanlık, üzüntü gibi deneyimler insan yaşamının doğal parçalarıdır ve bu duyguların varlığı bireyin ontolojik iyi-oluşunu mutlak biçimde dışlayan unsurlar olarak değerlendirilmemelidir. Aksi halde, yalnızca pozitif duygulara odaklanan bir değerlendirme yaklaşımı, insan deneyiminin bütünlüğünü göz ardı etme riski taşımaktadır.

Wong (2011), insan ıstırapı ve psikolojik iyilik hâlinin karmaşık doğasını açıklayabilmek için yeni bir yaklaşıma ihtiyaç duyulduğunu belirtmektedir. Geliştirdiği Varoluşçu Pozitif Psikoloji modeli (İkinci Dalga Pozitif Psikoloji, PP2.0), acıyı yaşamın kaçınılmaz ve doğal bir parçası olarak kabul etmektedir. Bu yaklaşıma göre, bireysel gelişim ve psikolojik iyilik hâli ancak kendini aşma yoluyla mümkündür; bu kendini aşma ise anlam arayışı, sorumluluk üstlenme ve başkalarıyla derin bağlar kurma süreçleriyle gerçekleşir. Seligman (1999) tarafından başlatılan ilk pozitif psikoloji dalgası (PP1.0), barış ve refah dönemlerinde iyimserlik ve esenliğe vurgu yapmıştır.

Ne var ki, özellikle pandeminin etkileriyle birlikte, 21. yüzyıl giderek daha fazla acı, belirsizlik ve varoluşsal krizlerle anılan bir dönem hâline gelmiştir. Pandemi, mevcut akıl sağlığı modellerinin sınırlılıklarının yanı sıra bireyci ve haz peşinde koşan toplumların zayıflıklarını da ortaya çıkarmıştır. Varoluşçuluk ve hümanistik psikolojiyi temel alan PP2.0, acı çekmenin çeşitli şekillerde dönüşüme yol açabileceğini öne sürmektedir. Bireysel düzeyde sıkıntılar dayanıklılığı, yaratıcılığı ve daha derin kişisel anlamı teşvik edebilir. İnanç, cesaret ve kişisel amaç gibi içsel kaynaklara sahip olanlar için en kötü zamanlar en iyi zamanlar haline gelebilir (Wong vd., 2021). İnsanın gelişmesi, acıdan kaçınmak yerine

onun varlığını kabullenmeyi ve acıya işaret etmeyi gerektirir. Fiziksel sağlık nasıl hastalıkların kontrol altına alınmasına bağlıysa, psikolojik iyi-oluş da acıların anlaşılmasına ve dönüştürülmesine bağlıdır. Varoluşçu Pozitif Psikoloji, acı çekme ve gelişmeyi bütünleştirmek için yeni bir çerçeve sunarak dayanıklılık, esenlik ve küresel akıl sağlığı için anlam merkezli yaklaşımlar önermektedir. Bütün bunlar birlikte düşünüldüğünde mevcut araştırmada Şimşek (2009) tarafından öne sürülen ontolojik iyi-oluş kavramsallaştırması yaşamdaki olumsuz duyguları ele alış şekli nedeniyle varoluşçu felsefeden uzaklaştığı düşünüldükçe, felsefi çerçeveye ve güncel pozitif psikoloji kuramına daha uygun olduğu düşünülen *varoluşsal doyum* kavramı incelenmiş ve *anlamli yaşam* ile birlikte yeni bir ontolojik iyi-oluş kavramsallaştırması amaçlanmıştır.

Bu çalışmada, katılımcıların güvenli bağlanma, sorumluluk ve cesaret düzeyleri ile ontolojik iyi-oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin yönü ve yapısı incelenmektedir. Araştırma, güvenli bağlanma ile ontolojik iyi-oluş arasındaki ilişkide sorumluluk ve cesaretin aracılık rolünü ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu doğrultuda, ontolojik iyi-oluşun ölçümünde varoluşsal doyum ve yaşam anlamı değişkenlerinin birlikte ele alınmasıyla, ontolojik iyi-oluşa ilişkin yeni bir kavramsallaştırma önerisinde bulunulması hedeflenmiştir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Wong (2025), özellikle gençler arasında depresyon, aşırı dozda uyuşturucu kullanımı ve intiharın endişe verici yaygınlık oranlarıyla karakterize edilen ve giderek derinleşen akıl sağlığı krizini ele aldığı makalesinde mevcut krizin yalnızca tıbbi modele dayanarak çözülemeyeceğini savunmaktadır. Bunun yerine, akıl sağlığına yönelik daha geniş, bütüncül ve toplum temelli bir yaklaşımı savunmaktadır. Klinik psikolog olarak edindiği kapsamlı deneyimlerden yola çıkan Wong, danışanları arasında yinelenen bir örüntüye dikkat çekmektedir: danışanlar nesnel başarıya ulaşmalarına ve fiziksel sağlıklarını korumalarına rağmen, birçoğu derin bir tatminsizlik, hüsrana ve hayal kırıklığı ifade etmekte ve profesyonel yardım aramaya yönelmektedirler. “Bunca başarıya rağmen neden hala tatmin olamamış, hüsrana içerisinde ve hayal kırıklığına uğramış hissediyorum?”, “Neden eşimle sorunlar yaşıyorum?”, “Tüm bu mücadelenin anlamı nedir?”, “Hayatın anlamı nedir?” ve “Sorunlarıma bir çözüm var mı?” gibi ortak soruları, önemli bir varoluşsal boşluğun altını çizmektedir. Wong, bu boşluk ve anlamsızlık hissini, geleneksel başarı yollarını (iyi eğitim, iyi iş, mutlu evlilik) takip etmelerine rağmen ebeveynlerinin hayatlarındaki tatminsizliğe tanık olan, alaycı ve alternatif yaşam amaçlarından yoksun yetişen genç nesillere kadar uzandığını gözlemlemektedir. Benzer şekilde Rubtcova, Pavenkov ve Stankovskaya (2017) da anlamlı

bir yaşamın farklı yaşam senaryolarında farklı yollarla inşa edilebildiğini ve varoluşsal doyumun tek bir yaşam koşuluna indirgenemeyeceğini göstermiştir.

Pozitif akıl sağlığı ve küresel gelişmenin anahtarı olarak ontolojik iyi-oluşun önemini vurgulayan Wong ne hazzın ne de gücün, anlam için haykıran insan ruhunu tatmin edemeyeceğine işaret etmektedir. Frankl'ın (1962) varoluşçu pozitif psikoloji yaklaşımını benimseyen ve bu yaklaşımı geliştiren araştırmacı, yaşamdaki anlamı *kendini aşma (self-transcendence)* açısından değerlendirmektedir. Bireyin kendini aşmaya ihtiyacı olduğunu, gurur, güvensizlikler ya da çözümsüz çatışmalar nedeniyle içsel bir işkence kaynağı haline gelen egonun aşılması gerektiğini vurgulamaktadır. Buna göre, hepimiz kendimizden daha büyük bir şeyin peşinden gitmek ve *Nihai Anlam* ve başkalarıyla bağlantı kurmak için kendimizi aşmaya ihtiyaç duyarız. Wong, tüm akıl hastalıklarını anlamsız bir hayat yaşamaktan kaynaklanan hasta bir ruh ile açıklayan Frankl'ı (1962) takiben akıl sağlığı ve gelişmenin (*flourishing*) anahtarının, kendini aşan bir yaşam biçimi olarak anlamlı bir hayat yaşamak olduğunu öne sürmektedir. Bu yaklaşıma göre mutluluk ve gelişmeye yönelik yeni paradigması, acının temelini kabul etmek ve onu gelişmeye dönüştürmektir.

Bütünsel bir çerçeveden bakıldığında, anlam ve bağ kurmaya yönelik nihai kaygıları görmezden gelmenin kaçınılmaz sonucu, hazla ve dünyevi başarılarla doldurulamayacak bir boşluk, can sıkıntısı ve yalnızlık hissidir. Wong'un önerisi acıya dayanmak ve onu gelişmenin temeli yapmaktır. Acıya dayanmanın, acıyı dönüştürmenin ve dayanıklılığın önemini vurgulayan Wong, acının anlamını anlamak ve akıl sağlığı ve gelişmenin temeli olarak ontolojik iyi-oluşun altını çizmektedir. Wong'a göre bireyin gelişmesi için köklerini acı toprağının derinliklerine salması gerekir. En kötü koşullarda bile gelişmek ve ontolojik iyi-oluşu deneyimlemek için varoluşsal zeka, kendini aşma ve cesaret, sabır ve inanç erdemleri gereklidir (Wong, 2025).

Varoluşçu pozitif psikoloji alanında giderek daha fazla araştırma gerçekleştirilmektedir. Palacios (2021), varoluşçuluğun temel ilkelerinin psikolojik danışmanlık mesleğinde teoriler üstü bir konumda olduğunu savunmakta ve otantiklik, özgürlük ve sorumluluk kavramlarının, varoluşçulukta ortak bir miras olarak görüldüğünü ifade etmektedir. Varoluşsal temelli akademik çalışmaların derinleştirilmesi, kuramsal bilgi ile uygulama arasındaki bağı güçlendirerek psikolojik danışma süreçlerine yeni bir perspektif kazandırma potansiyeline sahiptir. Yalom (1980), varoluşçu felsefenin temel kavramlarının, hümanistik kuramı benimseyen psikolojik danışmanlara önemli katkılar sağlayabileceğini belirtmektedir. Bu kavramlar, danışanların çok boyutlu ve dinamik

doğasının farkına varmalarına ve bireysel deneyimlerin özgünlüğünü göz ardı etmeksizin çalışabilmelerine imkân tanır.

Varoluşçuluğun temel bileşenleri arasında seçim yapma özgürlüğü, kendini var etme süreci ve insan deneyiminin biricikliği (Kierkegaard, 1843; Camus, 1942; Sartre, 1943; Maslow, 1960) ile otantiklik (Heidegger, 1927; Yalom, 1980; Rogers, 1980) yer alırken, cesaret de bu yaklaşımın vazgeçilmez bir parçası olarak değerlendirilir (Tillich, 1952; May, 1975). May (1975), cesareti, bireyin ölüm, yalnızlık ya da anlamsızlık gibi varoluşsal tehditlere rağmen yaşamını onaylama ve anlamlı biçimde sürdürme kapasitesi olarak tanımlar. Bu bağlamda cesaret; belirsizlik, kaygı ya da acı karşısında eyleme geçme gücü olarak, bireyin özgünlüğünü gerçekleştirme ve anlam arayışını sürdürme kapasitesinin temel bir belirleyeni olarak öne çıkar. Varoluşçu psikolojide cesaret, kişinin korkuya rağmen sorumluluk alarak kendini aşma yönelimini sürdürebilmesini sağlayan zihinsel ve duygusal gücü temsil eder.

Diğer yandan, yaşamda anlam arayışı, özellikle Batı kültürlerinde derinlemesine incelenmiş olmakla birlikte (Chao & Kesebir, 2013), farklı kültürel bağlamlarda bireylerin yaşamlarına nasıl anlam kattıkları sorusu görece ihmal edilmiştir. King ve Hicks (2021), yaşam anlamının zaman içinde değişebilen dinamik doğasına, yaşam olaylarıyla nasıl şekillendiğine ve kültürel bağlamların bu deneyimi nasıl etkilediğine yönelik daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğunu vurgulamaktadır. Yaşam anlamı aynı zamanda psikolojik iyi-oluşla da yakından ilişkilidir. Pandemi süreci, bu krizi görünür kılsa da, gençlerin psikolojik sağlamlıklarının desteklenmesinde yaşam anlamının belirleyici bir rol oynadığı görülmektedir (Arslan ve Yıldırım, 2021a). Günümüzde yaşanan küresel krizler ve belirsizlik ortamı dikkate alındığında, psikolojik dayanıklılığı destekleyen koruyucu faktörlerin araştırılması daha da önemli hâle gelmiştir.

Çoklu tehditlerin ve kriz ortamlarının gölgesinde, bireyin kendine, başkalarına ve daha yüksek bir otoriteye karşı sorumluluk duygusu, etik kararlar alma sürecinde yönlendirici bir işlev görmektedir. Wong (2019, 2021), bireylerin yaşamda karşılaştıkları güçlükler karşısında sorumlu birer aktör olarak hareket etme kapasitesine sahip olduklarını, ancak bu kapasitenin iyi-oluş üzerindeki etkisinin yeterince incelenmediğini belirtmektedir. Mevcut iyi-oluş kuramlarının çoğu, kişisel sorumluluğun rolünü sınırlı biçimde ele almakta ve bu nedenle açıklayıcı kapasiteleri sınırlı kalmaktadır (Campetti, 2021; Arslan ve Wong, 2022). Sorumluluk kavramının iyi-oluş kuramlarına daha sistematik bir biçimde entegre edilmesi, yalnızca kuramsal modellerin zenginleşmesini değil, aynı zamanda psikolojik danışma pratiğinde daha derinlikli bir anlayışın gelişmesini de mümkün kılacaktır.

Bu bağlamda mevcut çalışma, güvenli bağlanma ile ontolojik iyi-oluş arasındaki ilişkide sorumluluk ve cesaret gibi varoluşsal kavramların aracı rolünü inceleyerek literatüre özgün bir katkı sunmayı hedeflemektedir. Aynı zamanda ontolojik iyi-oluşun ölçümünde yaşam anlamı ve varoluşsal doyum kavramlarının birlikte ele alınmasıyla yeni bir kavramsallaştırma önerilmektedir. Bu yaklaşım, bireyin yalnızca olumlu duygular deneyimlemesine değil, aynı zamanda yaşamın karmaşıklığı, belirsizliği ve çoklu tehdit ortamında anlam yaratma kapasitesine odaklanmaktadır. Böylece, psikolojik danışma uygulamalarında daha derinlikli, bağlamsal ve kültürel olarak duyarlı bir anlayışa zemin hazırlanması hedeflenmektedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma, Pamukkale Üniversitesi öğrencileri ile sınırlandırılmıştır, elde edilen bulgular farklı üniversite ya da yaş gruplarına genellenemez.
- Araştırma, ölçekleri yanıtlayan katılımcıların cinsiyet, yaş, ontolojik iyi-oluş, sorumluluk, cesaret ve güvenli bağlanma düzeyleri ile sınırlıdır.
- Araştırmada kesitsel (tek zamanlı) veri toplama yöntemi kullanılmıştır, değişkenler arasındaki ilişkiler nedensellik taşımaz; yalnızca ilişki düzeyi hakkında bilgi verir.
- Araştırmada kullanılan veri toplama araçları öz-bildirim (*self-report*) temelli olduğundan, katılımcıların sosyal beğenirlik ya da yanıtlayıcı yanlılığı (*response bias*) etkisiyle yanıt vermesi mümkündür.
- Veriler yalnızca çevrim içi ya da kâğıt kalem ile toplanmıştır. Bu durum, belirli bir teknolojiye erişimi olmayan bireylerin çalışmaya dahil edilememesiyle sonuçlanmış olabilir.
- Araştırma, nicel bir yöntemle gerçekleştirildiği için, katılımcıların yaşamsal deneyimlerine, anlam üretme süreçlerine ve bağlamsal yorumlarına dair derinlemesine bilgi elde edilememiştir.
- Araştırmada katılımcıların gönüllü katılımı, örnekleme belirli bir öz-seçim yanlılığı (*self-selection bias*) oluşturabilir; bu da sonuçların temsiliyetini sınırlandırabilir.

1.5. Sayıtlar

Araştırmanın varsayımları aşağıdaki gibi sıralanabilir.

- Araştırma için seçilen yöntemin, bu araştırmanın amacı, konusu ve problemin çözülmesi için uygun olduğu;
- Araştırmaya katılan bireylerin araştırma kapsamında kullanılan ölçeklere ciddiye ve içtenlikle cevap verdikleri varsayılmıştır.
- Kullanılan ölçme araçlarının araştırma grubunun özelliklerine uygun, geçerli ve güvenilir olduğu;
- Yapısal eşitlik modellemesinde kullanılan değişkenlerin çok değişkenli normallik varsayımını sağladığı;
- Yapısal eşitlik modeline dâhil edilen tüm değişkenler arasında doğrusal ilişkiler olduğu;
- Modelde gözlenen ilişki örüntüsünün, evren düzeyinde de benzer olduğu;

1.6. Tanımlar

Ontolojik İyi Oluş: Ontolojik iyi-oluş, bireyin yaşamda anlam ve amaç bulma, otantikliği koruyabilme ve varoluşsal zorlukların üstesinden etkili bir şekilde gelebilme becerisini yansıtan çok yönlü bir yapıdır (Yalom, 1980). Cohen vd. (1996), özellikle yaşamı tehdit eden durumlarla karşı karşıya kalan bireylerde, anlam ve iç huzurun rolünü vurgulayarak, ontolojik iyi-oluşu yaşam kalitesinin kritik bir belirleyicisi olarak tanımlamıştır. Ontolojik iyi-oluş bu araştırmada, varoluşsal doyum ve yaşam anlamının birleşimi olarak kavramsallaştırılmıştır.

Varoluşsal Doyum: Varoluşsal doyum, anlam ve amaç dolu bir yaşam biçimini ifade eder ve yaşama yönelik varoluşçu bir yaklaşımı ortaya koyar (Längle, Orgler ve Kundi, 2003). Varoluşsal doyuma ilişkin üç kavram *kendini kabul*, *kendini gerçekleştirme* ve *kendini aşma*dır (Loonstra, Brouwers ve Tomic, 2007). Bu üç tutum, varoluşsal doyuma ulaşmada ve insanın sınırlılıklarından kaynaklanan psikolojik çatışmalarla baş etmesinde temel yönelimler olarak değerlendirilebilir.

Kendini Kabul: bireyin hem güçlü yönlerini hem de doğasında bulunan sınırlılıkları gerçekçi biçimde tanınması ve bunlarla uzlaşmasıdır. Bu tutum, kendine yabancılaşmanın karşıtı olup kişinin başkalarına kendini kanıtlama çabası, benliği reddetme ve içsel belirsizlik gibi öz-yabancılaşma göstergelerini azaltır (Rogers, 1961).

Kendini Gerçekleştirme: bireyin sahip olduğu potansiyeli ortaya çıkarma ve kişisel gelişim yönünde ilerleme eğilimidir. Maslow (1943), bu kavramı kişinin giderek “kendi olduğu kişi” hâline gelmesi, içsel motivasyonunu izlemesi ve kendi ideallerine uygun biçimde gelişmesi olarak tanımlar; Rogers (1961) ise bunu insanın doğuştan gelen büyüme ve olgunlaşma eğiliminin bir ifadesi olarak görür.

Kendini Aşma: bireyin benliğin sınırlarını aşarak kendinden daha büyük bir gerçeklikle ilişki kurabilmesi, bu ilişkiden anlam ve sorumluluk çıkarabilmesidir. Frankl (1962), kendini aşmayı insan varoluşunun özü olarak değerlendirir ve bireyin değerler, amaçlar ya da kendisinden daha geniş bir bütünle bilinçli bir ilişki kurması yoluyla yaşamına nihai anlam kazandırdığını vurgular.

Yaşam Anlamı: Anlam iki boyuttan oluşur: İlk boyut, kişinin kendi hayatını, dış dünyayı ve kişinin dünyaya nasıl uyum sağladığını ve işleyişini *anlamlandırma ve kavrama yeteneğidir*. İkinci boyut ise *amaçtır*; bu, kendi ile uyumlu ve ilgili faaliyetleri motive eden bir veya daha fazla kapsamlı, uzun vadeli yaşam hedefidir (Steger, 2012).

Sorumluluk: Sorumluluk, bireyin kendi davranışlarını, kararlarını ve sonuçlarını şekillendirmedeki rolünü tanıma, kabul etme ve buna göre hareket etme becerisini ifade eder.

Hesap verebilirlik ve özerklik duygusunu içerir. Frankl (1946; 1962), sorumluluğu varoluşsal özgürlüğün temel bir ilkesi olarak vurgulamıştır.

Cesaret: Cesaret; korku, belirsizlik veya sıkıntı karşısında harekete geçmek için gereken zihinsel ve duygusal güçtür. Varoluşçu psikolojide, genellikle otantiklik ve anlam arayışında kaygı ve bilinmeyenle yüzleşme istekliliği ile ilişkilendirilir. May (1975) cesareti, var olmamanın farkındalığına rağmen kişinin varlığını onaylama kapasitesi, yani ölüm veya izolasyon gibi varoluşsal tehditlerle karşı karşıya kalındığında bile anlamlı bir şekilde hareket etmeye devam etmek olarak tanımlar.

Güvenli Bağlanma: Güvenli bağlanma, yaşamın erken dönemlerinde bakım verenlerle kurulan ve sadece güven ve yakınlık hissi yaratmakla kalmayıp, bireyin dünyayı nasıl algıladığı ve çevresine nasıl tepki vereceği konusunda bir referans oluşturan zihinsel bir temsile dayanan sağlıklı bir duygusal bağdır. Bowlby'ye (1988) göre, güvenli bağlanma, tutarlı ve özenli bakım sayesinde oluşan güvenli bir temeldir. Yetişkinlikte bu bağlanma, duygusal düzenleme, dayanıklılık ve sağlıklı kişilerarası ilişkiler geliştirme kapasitesiyle ilişkilidir.

2. ALAN YAZINI TARAMASI VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Alan Yazını Taraması

2.1.1. Kuramsal Çerçeve

2.1.1.1 Bağlanma kuramı. Bağlanma kuramı Bowlby tarafından geliştirilmiş olup literatürde geniş yer bulmuştur. Bowlby (1969) bebek ve bakım verenin aralarındaki ilişkiyi içsel standartlara göre değerlendirdiklerini ve her ikisinin de yakınlık ve sevgi alışverişinin hoş bir yaşantı olarak, mesafe ve reddedilmeyi ise acı verici bir yaşantı olarak deneyimlediklerini ifade etmektedir. İnsan davranışları arasında bu kadar net veya çevresel olarak tutarlılık gösteren başka hiçbir davranış bulunmadığını, bebeğin bakım verenine ve bakım verenin de bebeğine olan sevgisinin insan doğasına ait bir kuralmışçasına kabullenildiğini söylemektedir. Herhangi bir bireyin gelişimi sırasında içsel standartlar normdan belirgin bir şekilde farklılaştığında bireyin durumunu patolojik olarak değerlendirilme eğilimi görülmektedir (Bowlby, 1969).

Bowlby'nin sunduğu bu kuramsal çerçeveyi takiben gerçekleştirilen çalışmalarda bağlanma ilişkisinin gelişimsel önemini vurgulanmaktadır. Bebekler ve bakım verenler arasındaki bağlanma ilişkisi insan gelişimi için kritiktir, bebeğin hayatta kalmasını ve optimal sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimi sağlar (Sroufe, Egeland, Carlson ve Collin, 2005). Bağlanma sisteminin varsayılan biyolojik işlevi, kişiyi (özellikle bebeklik ve erken çocukluk döneminde), özellikle tehlikeli durumlarda, destekleyici başkalarına (bağlanma figürleri) yakın olmasını sağlayarak tehlikeden korumaktır. Sosyal ilişkilerin dünyasında bağlanma ve sosyal temas hayati derecede önemlidir.

Bu noktada, bakım veren ile temasın niteliğini gösteren tarihsel örnekler, bağlanmanın hayati önemini daha somut biçimde ortaya koymaktadır. Örneğin, geçmişte yetimhanelerde doktorlar, bulaşıcı hastalıkların yayılması ve çocuk ölümlerinin artmasıyla bunun önüne geçmek için çocukları birbirlerinden ayırıp teması minimuma indirmişlerdir (Blum, 2002). Ancak ölüm oranları artmaya devam etmiş, hatta artan ölüm oranları karşısında yetimhaneye kabul edilen çocuklara giriş formlarının yanında ölüm belgeleri de imzalatılmaya başlanmıştır. Ardından hayatta kalma oranlarının ancak daha fazla temas, dokunma ve sosyal iletişim kurulmasıyla yükseldiği anlaşılmıştır. Bebeklerin ihtiyaçlarını görsel ve diğer duyuşsal ipuçlarından belirleme ve bunlara farklı şekilde yanıt verme becerisinin, güvenli anne-bebek bağlanmasının temeli olduğu düşünülmektedir (Fonagy ve Target, 2005). Böylece, bebekten gelen ipuçlarına göre bakımveren çeşitli davranışlar ortaya

koyarak bebeğe tepkide bulunur, bu tepkilerin bebek gelişiminin önemli bir göstergesi olabileceği düşünülmektedir (Fonagy, Luyten ve Strathearn, 2011).

Bununla birlikte Bowlby (1988) bağlanma davranışının hiçbir şekilde çocuklarla sınırlı olmadığını vurgulamış ve kuramının kapsamını genişletmiştir. Genellikle bebeklerdeki kadar kolay aktive olmasa da her iki cinsiyetten ergenlerde ve yetişkinlerde de endişeli veya stres altında olduklarında bağlanma davranışlarının gözlemlenebileceğini, bu nedenle bağlanma davranışının aktivasyonunun evrensel olabileceğinin düşünülmesi ve norm olarak kabul edilmesi yönünde görüş ileri sürmüştür. Bireyin yaşına bakılmaksızın birey ile bağlanma figürü arasındaki ilişkinin nasıl seyrettiğine göre değişen ve mevcut bağlanma davranışına eşlik eden duyguların yoğunluğu ve türünün bağlanmanın klinik olarak en önemli özelliği olduğunun altını çizmiştir (Bowlby, 1988). Aradaki ilişki iyi giderse neşe ve güvenlik duygusu oluştuğunu, ancak ilişki tehdit edildiği takdirde kıskançlık, kaygı ve öfkenin ortaya çıktığını ve sonlandığında ise keder ve depresyonun ön planda olduğunu belirtmiştir. Yetişkin bir bireyin bağlanma davranışını içsel olarak düzenleme tarzının büyük ölçüde çocukluğunda kendi ailesinde yaşadığı deneyimler aracılığı ile şekillendiğine yönelik güçlü bulgular mevcuttur (Bowlby, 1988). Bu açıklamalar, erken deneyimlerin bireyin içsel çalışma modelleri üzerindeki belirleyici etkisine ilişkin sonraki kuramsal değerlendirmelerin anlaşılmasına zemin hazırlamaktadır.

Bowlby (1969) bağlanma figürleri ile etkileşimler sonucunda bireyin kendi benliğine ve sosyal dünyaya bakışının şekillendiğini, benliğe, ötekine ve ilişkilere dair duygusal ve bilişsel temsillerinin oluştuğunu ve bütün bunların bireyin yaşamı boyunca yakın ilişkilerini ve duygu düzenleme becerilerini etkileyecek olan içsel çalışan bir model oluşturduğunu ifade etmiştir. Bowlby'nin görüşüne göre, bağlanma figürlerine ("daha güçlü ve daha akıllı" bakıcılar olarak adlandırılan kişiler) yönelik yakınlık arama ve yakınlığı sürdürme eğilimi, kendisini yırtıcılardan ve diğer tehlikelerden koruyamayan insan bebeklerin bakıcılarına olan uzun süreli çaresizliği ve bağımlılığıyla ilişkili olarak gelişmiştir.

Bowlby'nin evrimsel bakışına göre, destek sağlayan bir bakıcıya yakın kalabilen bebeklerin hem yaşamlarını sürdürme hem de yetişkinliğe eriştiklerinde üreme şansları artmaktadır. Bu durum, özellikle tehdit altındayken yakınlık arama ve benzeri bağlanma davranışlarını tetikleyen genlerin seçilerek kuşaklar boyunca aktarılmasına zemin hazırlamaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bebeğin duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarına uygun, duyarlı tepkiler gösterebilen bakıcıların bebekleri "güvenli bağlanma" kalıpları gösterme eğilimindedir. Bununla birlikte, sağlanan bakım kaotik, öngörülemez, reddedici veya ihmal edici ise ya da bakıcı çocuğa sürekli olarak kontrolsüz tepkiler veriyorsa, kaygılı,

güvensiz veya kaotik/dağınık bir bağlanma modeli gelişir. Bowlby, bu “içsel çalışma modellerinin” süregelen deneyimlere yanıt olarak geliştiğini kabul ederken, bağlanmanın temelini erken çocuklukta kurulacağını düşünüyordu. Bowlby’nin evrimsel perspektifine ilişkin bu değerlendirmeler, bağlanmanın nesiller arası aktarımını inceleyen ampirik bulgularla da desteklenmektedir. Güvenli bağlanmanın ilk modeli, bu ilk hipotezlerin çoğunu doğrulayan boylamsal araştırmalarla birlikte, çocuğun yaşam süreci boyunca büyük öneme sahip gelişimsel bir yol olarak görülmüştür (van IJzendoorn, 1995). Yapılan bir çalışma, annenin güvenli bağlanma düzeyinin, bebeğin güvenli bağlanma düzeyini %75’e varan oranda yordayabileceğini göstermektedir (Fonagy, Steele ve Steele, 1991). Bu bağlamda annenin bağlanma düzeyine ilişkin çalışma, erken çocukluk bağlanmasının sonraki gelişimsel sonuçlarını göstermesi açısından önem taşımaktadır.

Erken dönemdeki bu karşılıklı etkileşimlerin niteliği, bağlanmanın bilişsel ve duygusal temellerine ilişkin açıklamaları da desteklemektedir (Fonagy vd., 2011). İster olumlu ister olumsuz olsun, bebeğin sosyal ipuçlarına yanıt verirken, annelerin bebekleri hakkında hem duygusal hem de bilişsel bilgileri entegre etmeleri ve en uygun davranışı gerçekleştirmeden önce rakip talepleri değerlendirmeleri gerekir. Örneğin, olumsuz yüz ifadesine sahip bir bebek genellikle annede empatik bir duygusal tepki uyandırır ve aynı zamanda geçmiş deneyim ve bilgilere dayanarak bebeğinin sıkıntısının olası nedenlerini ve çarelerini belirlemeye yönelik bilişsel süreçleri harekete geçirir. Benzer şekilde, gülümseyen bir bebek yüzü genellikle bir annede olumlu duygusal uyarılmaya, diğer ödüllendirici deneyimlerle ilişkilendirmeye ve gülümsemek, okşamak veya oynamak gibi reaksiyonlara yol açar (Fonagy vd., 2011). Annenin bebeğinin ipuçlarına uyum sağlaması genellikle bilinçsiz bir süreçtir ve bebeğiyle eşzamanlı olarak var olma yeteneğinin önemli bir göstergesidir. Bu süreçte bebek, annesiyle yaşadığı deneyimleri içselleştirir (Chambers, 2017).

2.1.1.1. Bağlanma stilleri. Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1978) yaptıkları boylamsal araştırmalar sonucunda B, C ve A grupları olmak üzere üç bağlanma örüntüsü tanımlanmaktadır. B-Grubunda yer alan bebeklerin bakım verenine yönelik davranışlarının diğer iki gruptaki bebeklerden daha olumlu olduğu görülmüştür. Bu bebeklerin bakım vereni ile etkileşimleri daha uyumludur ve hem ilk yılının son çeyreğinde hem de ikinci yılında, bakım vereninin taleplerine daha uyumlu olmaya istekli bir şekilde davranır. Buradan hareketle, bakım verenine yönelik duygularının daha olumlu, daha az kararsız ve çatışmalı olduğu söylenebilir. Bu çıkarım, diğer iki gruptaki bebeklerin evde, B-Grubundaki bebeklere göre daha fazla ağlama ve özellikle daha fazla ayrılık anksiyetesi göstermesi bulgusu ile

desteklenmektedir. Bu da B-Grubundaki bebeklerin genellikle daha az kaygılı olduğu anlamına gelir.

Hem Yabancı Durumu'nda hem de evde anne ile yakın vücut temasına verdikleri tepkilerde olumlu ve çelişkili görünmemeleri özellikle dikkat çekicidir. Bu boylamsal çalışmadan elde edilen veriler, araştırmanın B-Grubu bebeklerin anne figürlerine güvenli bir şekilde bağı olduğu hipotezini desteklemektedir.

B-Grubundaki bebeklerin bakım veren kişiyi güvenli bir alan olarak kullanarak aşına olmadıkları çevreyi keşfedebildikleri, bakım veren kişi odayı terk ettiğinde bile ağlamadıkları, gelişimin ilk yılında yalnızca hastalık, yorgunluk, açlık vb. gibi alışılmışın dışında durumlarla karşılaştıklarında bakım verenin gidişi veya yokluğuna yönelik bir tepki göstermekte oldukları, bakım verenin geri dönüşü ve bedensel teması ile sakinleşebildikleri ve ilk yılın sonunda B- Grubu olmayan bebeklerle kıyaslandıklarında sosyalleşmeye daha hazır oldukları görülmüştür.

B Grubundaki bebeklerin bakım verenleri ile güvenli bir bağlanma ilişkisi geliştirdikleri, daha etkili keşif davranışı gösterdikleri, çevresel faktörlere dair bilgi düzeyinde daha önde oldukları, daha istekli oldukları, daha fazla ve daha tutarlı olarak olumlu duygular deneyimledikleri, problem çözme gerektiren görevlerde daha az engellenme (frustration) yaşadıkları ve ilk yıl ile sonraki yıllarda yapılan gelişimsel testlerden daha yüksek puanlar aldıkları gözlemlenmiştir.

C-Grubunda yer alan bebeklerin bakım verenlerinin bebeğin ağlamasına karşı kayıtsız olduğu ancak A-Grubundaki bebeklerin bakım verenleri gibi fiziksel temasta reddedici olmadıkları ve duygu ifadesi yoksunluğu göstermedikleri gözlemlenmiştir. Bu nedenlerle C-grubundaki bebeklerin bakım verenleri ile temastan kaçınma çelişkisi yaşamadıkları ifade edilmektedir. Ancak bakım verenleri ile kurdukları ilişkide kaygılı olduklarına dair çok sayıda bulgu ortaya konmuştur: bebekler evde ve yabancı durumda daha fazla ağlamakta, daha fazla ayrılık anksiyetesi göstermekte, bakım verenin erişebilirliğine güvenmemekte, keşif davranışı gösterirken bakım vereni güvenli bir alan olarak görememekte, yabancı durumu ile karşılaştıklarında hem yabancının varlığından hem de bakım verenine ulaşabilme kaygısından kaynaklı korku yaşamaktadır.

Bakım vereni ile kurduğu ilişkide kronik olarak kaygılı olan bebekler, bakım verenden ayrılma durumuna ani ve yoğun sıkıntı ile tepki vermektedir. Bakım verenin fiziksel temas konusundaki kötü zamanlaması nedeniyle, temasın bebekte öfkeyle karışık duygu karmaşasına (*angry ambivalence*) yol açmaktadır. B-grubu bebeklerle kıyaslandığında bakım verenin geri dönüşünde daha uzun sürede sakinleşmekte ve ayrılık

süresince biriken gerilim tekrar birleşme anında öfkeli bir direnç göstermelerine yol açabilmektedir. C grubu bebeklerin A grubuna kıyasla bilişsel gelişimlerinin daha yavaş olduğu, kolayca gerileyebildikleri, bakım verenlerine daha bağımlı oldukları ve problem çözme becerilerinin daha düşük olduğu gözlemlenmiştir.

A-grubu bebekler ise bakım verenleri ile kurdukları bağlanma ilişkisinde B ve C grubundakilerden farklı davranışlar sergilemiştir. A-grubu bebeklerin bakım verenleri katı bir karakter sergilemekte, bebekleri ile fiziksel teması reddetmekte, diğer gruplardaki bakım verenlerle kıyaslandığında bebekleri ile yakın temastan hoşlanmamakta, bebeklerine daha sıklıkla öfkelenmekte, bu öfkeyi bastırmakta ve bu nedenle bebekleri ile etkileşime girdiklerinde tipik yüz ifadelerinden yoksun gözükmektedirler. A grubu bebekleri, bakım verenlerinin bu tarzı karşısında yaşadıkları duygusal gerilimi azaltmak için yakın temastan kaçındıkları, yabancı durumunda ve ayrılık sonrası birleşmede bakım verenle temas kurmaktan ve göz göze gelmekten kaçındıkları bir savunma fonksiyonu geliştirmişlerdir.

A grubu bebeklerinin yabancı durumu deneyi sonrasında diğer bebeklerden daha fazla öfke tepkisi verdikleri ilk yılın dördüncü çeyreğinde gözlemlenebilmiştir. Her ne kadar bakım verenle etkileşimi sonlandırıcı davranışlar sergileseler de bu bebeklerin kaçındıkları kadar kaygılı oldukları da unutulmamalıdır (Ainsworth vd., 1978). Zaman içerisinde bu örüntüler yetişkin bağlanma örüntülerini incelemek için de temel kavramlar olarak kullanılmıştır (Sümer, 2006).

Yetişkinlerde bağlanmanın değerlendirilmesinde ilk yöntem, gözlem görüşme tekniği temelinde yetişkin bağlanma stillerinin ölçülmesini amaçlarken ikinci yöntem ise bağlanma stilleri veya boyutlarının ebeveynlere, arkadaşlara ya da romantik partnerlere bağlanma temelinde katılımcı beyanıyla ölçülmesini amaçlamaktadır. Bowlby'nin (1969) teorik olarak öne sürdüğü bağlanmanın yetişkinleri de kapsadığı fikri, Ainsworth vd. (1978) tarafından çocuklarda bağlanma stillerini ortaya konduğu ampirik çalışmalardan esinlenerek Hazan ve Shaver (1990) tarafından yapılan çalışmada yetişkinlerde de bağlanma örüntülerinin aynı üç boyuttan (güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan bağlanma) oluştuğu gösterilmiştir. Aynı zamanda, Bartholomew ve Horowitz'in (1991) geliştirdiği iki boyutlu model de ise yetişkin bağlanmasını dört kategoriye ayırarak literatüre kaçınan bağlanmayı kayıtsız-kaçınan ve korkulu-kaçınan bağlanma adı altında ikiye ayırmıştır.

2.1.1.2. Pozitif psikoloji kuramı. Pozitif psikoloji (PP) literatürü, gelişimini üç dalga üzerinden değerlendirmektedir. Birinci dalga (1998–2010), bireylerin olumlu duyguları, yaşam doyumunu ve güçlü yönlerini ön plana çıkaran çalışmalarla şekillenmiştir (Seligman

& Csikszentmihalyi, 2000). Bu dönemin kuramsal çerçevesi, bireyin güçlü yönlerine odaklanarak iyi oluş modellerinin temeli olarak işlev görmüştür ancak bağlam, kültür ve olumsuz deneyimlerin rolü çoğunlukla ihmal edilmiştir (Arslan, 2025).

Buna karşılık, ikinci dalga, olumlu ve olumsuz deneyimlerin diyalektik birliğini kabul ederek, zorlukların da gelişim için gerekli olduğunu vurgulamış ve alana bağlamsal duyarlılık getirmiştir (Arslan, 2025). Wong'un (2011) modeli bu alandaki eksiklikleri gidermek amacıyla ortaya çıkmıştır. Wong'un (2010, 2011) geliştirdiği Varoluşsal Pozitif Psikoloji (PP 2.0) çerçevesinde, pozitif ve negatif deneyimlerin iç içeliğine odaklanmıştır. Bu yaklaşım, bireysel iyi oluşun kültürel bağlam ve yaşamın zorluklarıyla etkileşimini vurgular. Wong, erken dönem pozitif psikolojinin negatif duyguların faydalarını göz ardı eden siyah-beyaz düşünce yapısından kaçınarak, pozitif ve negatif deneyimler arasındaki kompleks etkileşimin araştırılması gerektiğini belirtir. İyi bir yaşamın temellerini oluşturan bu yeni yaklaşım, anlam, erdem, sağlamlık ve iyi-oluş olmak üzere dört temel direk üzerine kurulmuştur. Ayrıca Wong (2011), haz odaklı bir yaşam sürmeyi amaçlayan hedonik yaklaşımla, erdem ve amaca odaklanan anlam yönelimli (eudaimonik) yaşam vizyonunu karşılaştırmaktadır. Araştırmacı, pozitif ve negatif koşulları bütünleştiren ve kültürel faktörleri hesaba katan yeni bir taksonomi ve çift sistemli model aracılığıyla pozitif psikolojinin gelecekteki misyonunu şekillendirmiştir. Nihayetinde bu bakış açısı, zorluklara rağmen bireylerin ve toplumların en iyi yönlerini ortaya çıkarmayı hedefleyen anlam merkezli bir değişimi savunmaktadır.

Üçüncü dalga ise yaklaşımını daha da genişleterek iyi-oluşu bireysel düzlemde kurtararak sistem düzeyinde, etik ve ekolojik bağlamlara yerleştirilen ilişkisel bir fenomen olarak ele almaktadır (Wissing, 2022). Buna göre üçüncü dalga pozitif psikolojinin, yaklaşık 2015 sonrasında pozitif psikolojinin geleneksel sınırlarını aşarak daha geniş, çok katmanlı ve post-disipliner bir iyi-oluş bilimine doğru evrildiği görülmektedir. Bu yaklaşım, iyi-oluşun yalnızca bireysel düzeyde incelenmesini yetersiz bularak, kültürel, sosyo-politik, ekonomik ve ekolojik bağlamları içeren genişletilmiş bir sistem perspektifine yönelir. Üçüncü dalga, iyi-oluşun çok modlu ve sürekli değişen çevrelerde şekillenen dinamik bir olgu olduğunu kabul ederek, disiplinlerarası, çok disiplinli ve giderek transdisipliner yöntemlerin benimsenmesini gerekli görür. Bu bağlamda karma yöntem tasarımları, eylem araştırmaları ve değer-yüklü epistemolojiler bu dönemin temel metodolojik özellikleridir. Bu yaklaşımda dünya görüşleri, etik ilkeler ve ilişkisel ontoloji merkezi bir rol üstlenirken, birey, topluluk, toplum, ekosistem ve ruhsallık düzeyleri arasındaki karşılıklı bağımlılık sistemsal iyi-oluşun kavranması için kritik görülür (Wissing, 2022). Üçüncü dalga, bireyin

ötesine geçerek sürdürülebilir ekolojik koşulları ve insan–doğa ilişkilerinin niteliğini dikkate alır; böylece pozitif psikolojinin yalnızca insan psikolojisini merkeze alan önceki biçiminden ayrılarak, gezegen ve tüm canlı sistemlerin iyi-oluşunu içeren “post-disipliner” bir iyi-oluş biliminin ortaya çıkışına işaret etmektedir (Wissing, 2022) Sonuç olarak, Arslan (2025) bu ilerlemenin, pozitif psikolojiyi basit bir kişisel mutluluk biliminden, kolektif ve sürdürülebilir refahı hedefleyen, küresel zorluklara yanıt veren bir alana dönüştürdüğünü vurgulamaktadır.

Ayrıca Arslan (2025) iyi-oluş bilimini sürdürülebilirlik ve kamu sağlığı gibi konularla birleştirmeyi amaçlayan potansiyel bir dördüncü dalgaya doğru çıkan önerilere de dikkat çekmektedir. Benzer şekilde Lomas (2021), pozitif psikolojinin insan olmayan varlıkların iyi oluşunu (well-being of non-humans) içerecek bir "dördüncü dalgası"nın mümkün olduğunu değerlendirmiştir. Wissing (2022), iyi oluş çalışmalarının kapsam ve hedeflerinin, bu alanın niteliğini belirleyen temel unsur olduğunu ileri sürmektedir. Bu çerçevede, dördüncü dalga olarak tanımlanan post-disipliner pozitif psikoloji yaklaşımı, insanı merkezden çıkararak insan, hayvan, ekosistem ve toplumsal sistemlerin eşit düzeyde iyi oluşunu hedeflemektedir. Bu yaklaşım, Planetary Well-Being, One Health ve EcoHealth gibi akımlar üzerinden sürdürülebilir iyi oluşu ele alırken, temel ilkeler olarak karşılıklı bağımlılık (interdependence), etik, değerler ve erdemleri öne çıkarmaktadır. Yöntem olarak artık disiplinler-üstü bir işbirliğini (psikoloji, ekoloji, sosyoloji, ekonomi ve sağlık bilimleri) benimsemekte ve yeni teoriler, sistem modelleri ile bağlam-duyarlı ölçme araçlarının geliştirilmesini gerektirmektedir (Wissing, 2022).

2.1.1.3. Varoluşçu psikolojik danışma kuramı. Varoluşçu psikolojik danışma kuramı, varoluşçu filozofların öğretilerini temel alarak danışanın hem günlük sıkıntılarına hem de insan olma halinden kaynaklı ortaya çıkan zorluklara ve mücadelelerine odaklanan bir yaklaşımdır (van Deurzen, 2009). Varoluşçu psikolojik danışma uygulamaları, danışanın kendi günlük sıkıntılarına daha geniş bir perspektiften bakabilmesini, kendi insanlık halleri üzerine düşünebilmesini, çelişkileriyle baş edebilmesi ve yüzleşebilmesini, kişisel ve kişilerarası problemlerini daha derin ve daha evrensel unsurlarla bağ kurarak anlamlandırabilmesini amaçlamaktadır. Bu çerçevede varoluşçu kuram sadece günlük meselelerle değil, ontolojik meselelerle de ilgilenir ve danışanın insan olma hali ile uzlaşmasını önemser.

Varoluşçu ekol, çok çeşitli teori ve uygulamaları kapsayan, felsefi olarak köklü bir danışmanlık ve psikoterapi yaklaşımıdır (van Deurzen vd., 2019). Bu yaklaşımın temelinde

bireyin varoluşsal sorgulamaları yer alır ve bireyin yaşamındaki anlam arayışı merkeze alınır. Varoluşçu psikolojik danışmanlığı geniş uygulama yelpazesi nedeniyle tek ve keskin bir kategoriye koymak zordur (Cooper, Craig, van Deurzen, 2019). Bazı varoluşçu psikolojik danışmanlar varoluşçu ekolü farklı bir psikolojik danışma ekolünden ziyade bir tutum veya yönelim olarak görürken, diğerleri kendi başına belirli bir terapötik yaklaşım haline geldiğini savunmaktadır. Aslında her iki görüş de varoluşçu psikolojik danışmanlığın dinamik ve esnek doğasını vurgular. Sınıflandırma nasıl olursa olsun, varoluşçu psikolojik danışma kendiliğindenlik, esneklik ve özgün ilişki kurma sürecini öne çıkaran derin felsefi bir yaklaşım olmaya devam etmektedir. Pek çok varoluşçu psikolojik danışman, bu yaklaşımı katı bir şekilde tanımlamaya çalışmanın yaklaşımın özünü çeliştirdiğine inanmaktadır (Adams, 2019).

Özünde, varoluşçu psikolojik danışma kuramı bireyin yaşamındaki anlamı keşfetmesine ya da bu anlamı yaratmasına odaklanır ve her bireyin deneyiminin kendine özgü olduğunu kabul eder. İnsan olmanın getirdiği sınırlılıklar, acı ve krizlerle yüzleşen bireylerle ilgilenir, ancak pratik uygulamalarında önemli farklılıklar gösterir. Bazı uygulayıcılar, bireyin mevcut yaşantısını anlamlandırmasına yardımcı olmayı amaçlarken, bazıları daha az semptom- ya da çözüm-odaklı bir yaklaşım benimseyerek, önceden belirlenmiş terapötik hedefler olmaksızın varoluşun ucu açık keşfine girerler. Bu farklı perspektiflere rağmen, varoluşçu psikolojik danışmanlar insanın varoluşsal deneyimlerini merkeze alan ortak bir dünya görüşünü paylaşırlar (Rubin, Hoffman, Yang, 2019).

Varoluşçu psikolojik danışmanın temel özelliklerinden biri terapötik ilişkiye yapılan vurgudur. Psikolojik danışma süreci, psikolojik danışman ve danışan arasındaki şimdi ve burada ilişkisine güçlü bir vurgu yaparak, danışanın yaşadığı deneyimlerin destekleyici ve işbirlikçi bir şekilde araştırılmasını içerir. Ayrıca, danışanların psikolojik danışma ortamı dışındaki daha geniş dünyalarıyla nasıl ilişki kurduklarını inceler. Semptomların azaltılmasına veya davranış değişikliğine odaklanan diğer birçok psikolojik danışma ve psikoterapi yaklaşımının aksine varoluşçu psikolojik danışma kuramı, varoluşun tüm yönlerini, acı ve trajediden güzellik ve maneviyata kadar kucaklayan bir bakış açısına sahiptir. Bu bakış açısı, insanın kendini ve dünyayı anlamlandırma çabasıyla yakından ilişkilidir.

Varoluşçu psikolojik danışma kuramı, bireylerin belirli kaçınılmaz varoluşsal gerçekliklerin kısıtlamaları içinde kendi varoluş biçimlerini nasıl yarattıklarını ve sürdürdüklerini aydınlatmaya çalışır. İnsan deneyiminin akışkan, paradoksal ve sürekli olarak gelişmekte olduğunu kabul eder. Varoluşçu psikolojik danışmanlar, insan olmanın

gerçekte ne anlama geldiğine dair içsel bir merakı sürdürür ve genellikle aşağıdaki gibi temel felsefi soruları ele alır: “Ben kimim?” “Amacım nedir?” “Özgür iradem var mı yoksa kaderim çoktan yazılmış mı?” “Kendi ölümlülüğümle nasıl yüzleşirim?” ve “Varlığımın bir anlamı var mı?” (Cooper vd., 2019) Terapötik süreç, psikolojik danışman ve danışan arasında geçen özgün ve keşif odaklı bir diyalog şeklinde ilerler (Vos, 2019). Terapötik ilişki dürüstlük, destek, empati ve meydan okuma ile karakterize edilir ve psikolojik danışman danışanın kendi içgörülerini geliştirmesine yardımcı olan bir rehber rolü oynar. Psikolojik danışman, çözümleri dikte etmek yerine, danışanların mevcut duygularını, düşüncelerini ve etkileşimlerini psikolojik danışma ilişkisi içinde keşfetmelerine yardımcı olur ve bu içgörülerini danışanın geçmişi, bugünü ve geleceğiyle bağlantılı bir şekilde anlamlandırmasını sağlar (Adams, 2019).

Diğer birçok psikolojik danışma ve psikoterapi modelinin aksine, varoluşçu psikolojik danışma kendini belirli teknikler veya yapılandırılmış müdahalelerle tanımlamaz (Länge, 2019). Bazı varoluşçu psikolojik danışmanlar, teknik yöntemlerin terapötik ilişkinin doğallığını bozabileceğini düşündükleri için yapılandırılmış tekniklerden kaçınırlar. Bununla birlikte, varoluşçu uygulamadaki ortak bir unsur fenomenolojik yöntemin kullanılmasıdır. Bu yaklaşım, psikolojik danışmanın her terapötik karşılaşmada tamamen mevcut, ilgili ve açık olmasını, danışanın deneyimini varsayımlarda bulunmadan anlamaya çalışmasını içerir. Varoluşçu psikolojik danışma, danışanların şimdi ve buradaki duygularının, düşüncelerinin ve bu ilişki içindeki ve diğerleriyle olan dinamik etkileşimlerinin, geçmiş deneyimler, güncel olaylar ve gelecek beklentilerinden oluşan daha geniş dünyalarını nasıl aydınlayabileceğini araştırır.

Varoluşçu psikolojik danışman fenomenolojik bir duruş sergiler, yani psikolojik danışmanlar danışanın dünyasını onun gözünden anlamaya çalışırlar ve danışanın da kendi deneyimini anlamlandırmasına yardımcı olurlar (van Deurzen, 2019). Bu, psikolojik danışmanların kendi önyargılarını ve varsayımlarını geçici olarak bir kenara bırakmalarını gerektirir. Bu yöntemle varoluşçu terapi, danışanın kendini anlamasını derinleştirmeyi ve daha büyük bir özgürlük, sorumluluk ve hayata bağlılık duygusunu teşvik etmeyi hedefler. Psikolojik danışmanlar kendi değerlerini empoze etmek yerine, danışanların alışlagelmiş varolma hallerindeki çelişkileri veya tutarsızlıkları fark etmelerine yardımcı olur, daha fazla özfarkındalık sağlar ve onları seçimleri için sorumluluk almaya teşvik ederler.

Amaç, danışanları değiştirmek ya da iyileştirmek değil, mevcut varoluşlarını benimsemelerine ya da arzu ettikleri takdirde anlamlı değişiklikler yapmalarına yardımcı olmaktır (van Deurzen, 2009). Başka bir ifadeyle, terapötik sürecin temel amacı;

danışanların özgürlük ve sorumluluklarına ilişkin farkındalıklarını artırmak, bu unsurları tanıma ve kabul etme kapasitelerini geliştirmek ve bu doğrultuda aktif seçimlerde bulunmalarını desteklemektir. Bu süreçte, bireyin mevcut sorunlarının anlamlandırılması, netleştirilmesi ve daha geniş bir varoluşsal çerçeveye yerleştirilmesi hedeflenir. Danışan değişimi arzuluyorsa, nasıl farklı bir varoluş biçimi ya da davranış örüntüsü benimseyebileceğine ilişkin bilinçli seçimler yapması teşvik edilir; eğer değişim talebi yoksa, bireyin mevcut yaşam tarzını ve dünyada var olma biçimini tolere etmesi, onaylaması ve içselleştirmesi desteklenir (Federation for Existential Therapy, 2025).

Varoluşçu psikolojik danışma süreci, danışanın yaşamındaki düğümleri çözmesine ve netlik kazanmasına yardımcı olan bir gerçeği bulma sürecidir (van Deurzen ve Adams, 2017). Danışanın deneyimsel gerçekliğinin açığa çıkarılması, insan olmanın beraberinde getirdiği sınırlılıklara doğrudan temas ederek ve danışanın kendi kişisel yön duygusuyla bağ kurmasını teşvik ederek gerçekleştirilir. Danışanın varoluşunun evrensel olan kısmına ve biricik/essiz olan kısmına eşit derecede dikkat edilir. Geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek zamana eşit derecede önem verilir. Danışanın zaman içerisinde şu an bulunduğu noktaya nasıl geldiği, şu an içinde bulunduğu nokta ve nereye doğru gitmek istediğine dair farkındalığının artması amaçlanır (van Deurzen ve Adams, 2017). Buradan hareketle varoluşçu psikolojik danışma kuramının, yalnızca insan psikolojisinin içsel işleyişini analiz etmediği, insan varoluşunun temel sınırlılıklarını ve zorluklarını tam olarak tanımlamayı amaçladığı görülebilmektedir. Danışanın tek bir problemi, insan olmanın getirdiği sorumluluklar ve zorluklar hesaba katılarak daha geniş bir perspektife yerleştirilir ve bütün bu manzara da dikkate alınır. Bu şekilde danışan yaşam projesini tanıyabilir, yeniden düzenleyebilir ve onunla yeniden bağlantılar kurabilir. Bu bireyin kendi hayatının sorumluluğunu tekrar eline almasıdır (van Deurzen, 2009).

Varoluşçu psikolojik danışmanın genel amacı, danışanların yaşadıkları deneyimi dürüst, açık ve kapsamlı bir şekilde keşfetmelerine olanak tanımadır. Danışanlara hayatlarına derinlemesine ve ayrıntılı bir şekilde bakma fırsatı sunar ve daha tatmin edici, doyurucu ve ödüllendirici olabilecek yollar bulmalarına yardımcı olur. Varoluşçu psikolojik danışma kolay cevaplar sunmaz. Varoluşsal bir bakış açısına göre, hızlı çözümler yoktur. Ancak azim, cesaret ve karanlığa bakma isteği ile, danışanların sahip oldukları hayatları en iyi şekilde değerlendirmelerine yardımcı olunabilir. Her zaman yalnızca danışanın rızasıyla, mevcut ve geçmiş arasındaki bağlantılar ortaya çıkarılır ve danışanın kendini sınırlayan ve hatta kendine zarar veren varoluş biçimlerini anlama ve değiştirme için yeni olasılıklar keşfedilir. Çoğu danışan için bu yeni ilişki kurma biçimi, genellikle yeni kararlar ve davranışlar için risk alma

cesaretini bulmanın ve sonunda hayatlarında daha özgürce, güvenle ve tatminle ilerlemenin en önemli kaynağıdır (Cooper vd., 2019).

Özünde varoluşçu psikolojik danışma, semptomların azaltılmasından ziyade otantik keşfe öncelik veren derin felsefi ve hümanist bir yaklaşımdır. Öz farkındalığı, sorumluluğu ve kişisel anlamı teşvik ederken, insan varoluşunun karmaşıklığını ve belirsizliğini de kapsayan bir anlayış sunar (van Deurzen vd., 2019). Diyalog, mevcudiyet ve keşfe yaptığı vurgu sayesinde varoluşçu psikolojik danışma kuramı, bireylerin hayatın belirsizlikleriyle yüzleşmelerine ve nasıl yaşamak istediklerine dair bilinçli, kasıtlı seçimler yapmalarına yardımcı olur. İnsanlar için yaşamak otomatik yüklenen bir beceri değildir, kasten yaşamak gerekir (van Deurzen, 2009).

2.1.2. Güvenli Bağlanma

Bağlanma düzeyi yüksek yetişkinlerin güvenli bağlandığı, bağlanma düzeyi düşük yetişkinlerin güvensiz bağlandığı yönünde bir kavramsallaştırma yapmak mümkündür (Günaydın, Selçuk, Sümer ve Uysal, 2005). Alhusen, Hayat ve Gross (2013), güvensiz bağlanma stillerine sahip yetişkinlerle karşılaştırıldığında, daha güvenli bağlanan ebeveynlerin daha duyarlı ve ilgili olma eğiliminde olduklarını ve bunun da çocukları için daha iyi sonuçlar sağladığını gösteren araştırmalar olduğunu ifade etmiştir. Gerçekleştirdikleri boylamsal çalışmada ise hamilelik sırasında fetüs ile daha yüksek bağlanma düzeyi bildiren kadınların, daha güvenli bağlanma stillerine sahip olduğu ve çocuklarının ise, daha düşük bağlanma düzeyi bildiren kadınların çocuklarına göre daha optimal erken çocukluk gelişimine sahip olduğu ortaya konmuştur.

Bağlanmanın uzun dönemli fizyolojik etkilerini inceleyen 32 yıllık boylamsal bir çalışmada elde edilen bulgular, bebeklik döneminde güvensiz bir şekilde bağlanan bireylerin, yetişkinlik döneminde, bebeklik döneminde güvenli bir şekilde bağlanmış olarak sınıflandırılanlara göre enflamasyon temelli bir hastalık bildirme olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermiştir (Puig, Englund, Simpson ve Collins, 2013).

Bebeklik döneminde sürekli güvensiz olan bireylerin yetişkinlikte her türlü fiziksel hastalığı bildirme olasılıklarının da daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgular, erken dönemde kurulan yakın ilişkilerin fiziksel sağlık üzerindeki kalıcı etkisini ortaya koymakta ve bebeklik döneminin önleme çabaları için verimli bir nokta olabileceğini öne sürmektedir. Bağlanmanın sağlıkla ilgili süreçler üzerindeki yaygın etkisi, onu daha sonraki fiziksel sağlık sorunlarının önlenmesinde özellikle güçlü bir noktaya yerleştirmektedir. Puig vd. (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın bulguları, bebeklik dönemindeki güvensiz

bağlanmanın yetişkinlikte kötü fiziksel sağlığın önemli bir göstergesi olduğunu ve sürekli güvensiz bağlanmanın özellikle kötü sağlığın göstergesi olabileceğini düşündürmektedir.

Ayrıca araştırmalar, güvenli bağlanmanın psikolojik gelişim ve işleyişte çok önemli bir rol oynadığını kapsamlı bir şekilde ortaya koymuştur. Guardia, Ryan, Couchman ve Deci (2000), bireyin farklı ilişkisel bağlamlarda gösterdiği güvenli bağlanma düzeyinin, özerklik, yeterlilik ve ilişkisellik gibi temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasıyla birlikte arttığını; bu durumun da genel bağlanma güvenliği ve psikolojik iyi-oluşu olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir.

Pallini vd. (2018), güvenli bağlanan çocukların, duygusal, sosyal ve davranışsal düzenleme için çok önemli olduğunu kanıtlayan çaba gerektiren öz düzenleme ile anlamlı bir pozitif ilişki gösterdiğini vurgulamıştır. Rasmussen vd. (2018) tarafından yapılan meta-analiz, güvenli bağlanmanın yetişkinlikte dayanıklılığın temel bir özelliği olduğunu doğrulamaktadır; korelasyon katsayıları .20 ile .57 arasında değişmektedir ve dayanıklılık ile bağlanma arasında zayıf ila orta düzeyde ancak istatistiksel olarak anlamlı ilişkilere işaret etmektedir.

Khan vd. (2020) tarafından ortaya konan gelişimsel perspektif ise, gelişimsel olmayan faktörlerin birçok bağlanma ilişkisini açıklarken, belirli gelişimsel süreçlerin daha sonraki çocukluk, ergenlik ve erken yetişkinlik dönemlerindeki bağlanma değişikliklerini açıkladığını, ebeveyn depresyonu ve ebeveyn-çocuk stresinin zaman içinde artan ergen güvensizliği ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Zeegers, Colonnese, Stams ve Meins (2017) gerçekleştirdikleri meta-analiz çalışmasında, ebeveynlerin zihinselleştirme becerisi (çocuğun içsel durumunu anlama becerisi) ve ebeveyn duyarlılığının birlikte bebeklerde güvenli bağlanmayı nasıl yordadığına dair yapılan çalışmaları incelemiştir. Meta-analiz sonuçları, güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır: bebeklerinin zihinsel durumlarını daha doğru bir şekilde değerlendiren ebeveynler aynı zamanda daha duyarlı olma eğilimindedir ve bu da güvenli bağlanmayı güçlendirmektedir.

Elliot ve Reis'in (2003) araştırmasında yetişkinlikte bağlanma stilleri ile keşif/başarı güdüsü arasındaki ilişki hem kuramsal hem de ampirik olarak ele alınmaktadır. Keşif etkililik motivasyonu (*effectance motivation*) kavramıyla ilişkilendirilmiş ve başarı güdüsü ile bağlantılı olarak değerlendirilmiştir. Dört çalışma ile yetişkin bağlanma stillerinin (*güvenli*, *kaygılı/kararsız* ve *kaçıngan*) başarı güdüleri (başarma ihtiyacı ve başarısızlık korkusu) ve başarı hedefleriyle (*öğrenme-yaklaşma*, *öğrenme-kaçınma*, *performans-yaklaşma*, *performans-kaçınma*) olan ilişkileri incelenmiştir. Bulgular, güvenli bağlanmanın keşif ve

başarı motivasyonunu desteklediğini, kaçınan ve kaygılı/kararsız bağlanmanın ise başarısızlık korkusu ve kaçınmacı hedeflerle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, bu ilişkilerin altında yatan psikolojik süreçlerin (örneğin, *meşdan okuma ve tehdit algısı* ile *yeterlik değeri*) aracılık rolü üstlendiğini gösterilmiştir. Böylece, araştırma, bağlanma sisteminin sadece kişilerarası değil, aynı zamanda bireyin çevreyle etkileşimini şekillendiren başarı yönelimlerini de belirlediğini savunmaktadır.

Travma ve duygusal düzenleme ile ilgili olarak, Cushing vd. (2023) meta-analiz yoluyla, çocuklarda ve ergenlerde güvenli bağlanmanın travma sonrası stres belirtileri (TSSB) ile negatif ilişki gösterdiğini, güvensiz bağlanmanın (kaçınan bağlanmanın, kaygılı/kararsız bağlanmanın ve korkulu-kaçınan bağlanmanın) ise TSSB ile pozitif ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. Obeldobel, Brumariu ve Kerns (2023) güvenli bağlanmanın tepkisellikten ziyade duygu iyileşmesi ile daha tutarlı bir şekilde ilişkili olduğunu, kaçınan bağlanmanın düşük duygu tepkiselliği ve iyileşme ile bağlantılı olduğunu, kaygılı/kararsız bağlanmanın daha fazla duygu tepkiselliği ile ilişkili olduğunu ve korkulu-kaçınan bağlanmanın yüksek tepkisellik ve iyileşme zorlukları ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Chit ve Aung (2019), onuncu sınıf öğrencilerinin ebeveyn ve akran bağlanma düzeylerini ve girişkenliklerini araştırmak için betimsel bir çalışma yürütmüştür. Çalışmanın temel amacı, ergen nüfusundaki bu psikolojik yapıları anlamak ve cinsiyet gibi demografik faktörlere dayalı önemli farklılıkları belirlemektir. Araştırmacılar, basit rastgele örnekleme tekniği kullanarak toplam 700 öğrenciyi kapsayan bir anket yöntemi kullanmıştır. Çalışmanın bulguları, ebeveyn bağlanmasında cinsiyete dayalı anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle, kız öğrenciler erkek öğrencilere kıyasla ebeveynlerine daha yüksek bağlanma düzeyleri bildirmişlerdir.

Manning vd. (2017) bağlanma güvensizliğinin sosyal kaygı ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ve çeşitli bilişsel değişkenlerin bu ilişkiye potansiyel olarak aracılık ettiğini bulmuştur. Madde bağımlılığı alanında, Schindler (2019) güvensiz bağlanmanın madde kullanım bozuklukları için bir risk faktörü olduğunu, eroin bağımlılarında korkulu-kaçınan bağlanmanın sıklıkla görüldüğünü, alkol bağımlılarının ise daha heterojen bağlanma örüntüleri sergilediğini bildirmiştir. Son olarak, Zhang vd. (2022) meta-analiz yoluyla, yüksek kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeylerinin depresyon ve anksiyete gibi olumsuz akıl sağlığı sonuçlarıyla pozitif ilişki gösterirken, yaşam doyumu ve benlik saygısı gibi olumlu akıl sağlığı göstergeleriyle negatif ilişki gösterdiğini ve kaygılı/kararsız bağlanmanın akıl sağlığı göstergeleriyle kaçınan bağlanmaya göre daha güçlü ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur.

Craparo vd. (2018) tarafından gerçekleştirilen bir çalışma, bireylerin bağlanma stilleri, aleksitimi (duyguları tanımlama ve ifade etme zorluğu), başa çıkma stratejileri ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkileri inceleyen bütüncül bir psikolojik model önermektedir. Araştırmanın temel amacı, bireyin çocukluk döneminden itibaren şekillenen bağlanma stillerinin, yetişkinlikte yaşanan stresli yaşam olaylarıyla nasıl başa çıkıldığını ve bu süreçte duygusal düzenleme kapasitesi ile dayanıklılık düzeylerinin nasıl etkilendiğini anlamaktır. Katılımcıların çoğunluğu üniversite öğrencilerinden oluşan, toplam 488 kişilik bir örneklem üzerinde araştırma yürütülmüştür. Bulgular, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin daha düşük düzeyde aleksitimi sergilediğini, daha etkili ve aktif başa çıkma stratejileri kullandıklarını ve psikolojik olarak daha dayanıklı olduklarını ortaya koymuştur. Buna karşın, kaygılı/kararsız ve kaçınan bağlanma stilleri, daha yüksek aleksitimi ile ilişkili bulunmuş, bu da duygusal deneyimlerin tanımlanmasında güçlük ve sağlıklı başa çıkma yollarıyla bağlantılı olarak psikolojik dayanıklılığı azaltmıştır. Araştırmanın önemli katkılarından biri, aleksitiminin bir aracı değişken olarak bağlanma ile dayanıklılık arasındaki ilişkiyi kısmen açıkladığını ortaya koymasındır. Başka bir deyişle, bireyin bağlanma stili doğrudan psikolojik dayanıklılığı etkilediği gibi, bu etki duygusal farkındalık eksikliği (aleksitimi) üzerinden de dolaylı olarak gerçekleşmektedir. Sonuç olarak çalışma, bağlanma kuramı çerçevesinde bireyin erken dönem ilişkilerinin sadece duygusal gelişimi değil, aynı zamanda stresle başa çıkma ve yaşam zorlukları karşısında direnç gösterme kapasitesini de şekillendirdiğini vurgulamaktadır.

Achieng, Ngozi ve Momanyi (2018), varlıklı ebeveynlerin davranışlarının ergenlerin özgüvenine etkisini araştırmak için karma desen bir çalışma yürütmüş ve özellikle ebeveyn-çocuk ilişkisi kalitesi, destek ve bağlanma rollerini incelemiştir. Araştırmacılar, ailenin ergenlerin özgüveninin gelişimi için temel bir ortam olduğunu belirtirken, varlıklı ailelerde bazı ebeveyn davranışlarının daha az olumlu bir etkiye sahip olabileceğini vurgulamaktadır. Araştırmanın evrenini oluşturan 24.507 kişi arasından 600 kişilik bir örneklem alınmıştır. Araştırma, iki temel soruyu yanıtlamayı amaçlamıştır: “*Zengin ailelerin ergenleri arasında girişkenlik düzeyleri nedir?*” ve “*Bu davranışlar ergenlerin girişkenliğini nasıl etkiler?*” Araştırma sonuçları, ergenlerin özgüven düzeylerinin ebeveyn desteğinin eksikliği, ebeveynlerin ayrılığı, boşanma, ebeveynlerin yokluğu ve ebeveyn-ergen ilişkilerinin zayıflığından etkilendiğini ortaya koymuştur. Araştırmacılar, varlıklı ebeveynlerin ergenlerin özgüvenini artırmaya yardımcı olmak için ebeveynlik uygulamaları konusunda eğitim almaları gerektiğini önermiştir.

Bulgular varlıklı ailelerdeki dinamiklerin, özellikle ebeveynlerin bağlanma davranışları ve destek sistemleriyle ilgili olanların, ergen çocuklarının özgüven gelişimini şekillendirdiğini göstermektedir. "Varlıklı aileler" kavramı, sadece yüksek gelir ve finansal varlıklara sahip olmayı değil, aynı zamanda bu durumun getirdiği karmaşık sosyal, psikolojik ve kültürel dinamikleri de kapsar. Bu aileler, çocuklarına daha iyi eğitim ve geniş kültürel deneyimler gibi önemli ekonomik avantajlar ve fırsatlar sunarken, bu durum ergenlerin bilgi birikimini ve sosyal becerilerini farklı şekillerde etkileyebilir. Ancak, varlıklı ortamlarda büyüyen ergenler, ailelerinin itibarı veya mirası nedeniyle belirli bir başarı düzeyini yakalama ya da sosyal statüyü sürdürme gibi toplumsal beklentiler ve baskılarla da karşılaşabilirler. Bu baskılar, bir yandan motivasyon kaynağı olurken, diğer yandan da performans kaygısı ve yetersizlik hissi gibi psikolojik zorluklara yol açarak özgüven gelişimini karmaşıkleştirebilir. Ebeveynlerin iş yoğunluğu nedeniyle zaman yönetimi ve değer aktarımı da bu ailelerde farklılık gösterebilir; çocuklarla geçirilen zamanın niteliği ve aktarılan başarı, finansal güvenlik gibi değerler ergenlerin benlik algısını doğrudan etkiler. Son olarak, bu ailelerin kaynaklara erişim ve destek sistemleri (örneğin, psikolojik danışmanlık) daha kolay olsa da, bu kaynakların kullanımı ve etkinliği, aile içindeki bağlanma dinamiklerinden bağımsız düşünülemez. Dolayısıyla, "varlıklı aileler" terimi, ergenlerin özgüven gelişimini çok boyutlu bir şekilde etkileyen sosyoekonomik bir çerçeveyi ifade eder. Bağlanma kavramı, bu çalışmanın merkezinde yer almakta ve ergenlerin psikososyal gelişimindeki önemini vurgulamaktadır.

Fiza Fathimma ve Naila (2024), yetişkinler arasında bağlanma stillerinin kişilik ve duygusal zeka üzerindeki önemini araştırarak, bu belirli etkileşim faktörleriyle ilgili araştırmalardaki boşluğu ele almıştır. Çalışma, çocuklukta öğrenilen ve yetişkin ilişkilerine taşınan bağlanmanın bir bireyin kişiliğini ve duygusal zekasını nasıl şekillendirdiğine odaklanmıştır. Araştırmacılar Kuzey Hindistan'daki çeşitli üniversitelerde 395 yetişkin katılımcıdan veri toplamıştır. Bulgular, dört bağlanma stili (güvenli, kaçınan, kaygılı/kararsız ve korkulu-kaçınan) ile hem kişilik hem de duygusal zeka arasında önemli bir ilişki olduğunu göstermiştir. Çalışma, özellikle bağlanma stillerinin yetişkinlikte kişilik ve duygusal zeka gelişimine nasıl katkıda bulunduğunu vurgulamaktadır. Bulgular, yetişkin bağlanma stillerinin erken çocukluk dönemi duygusal deneyimlerinden ve birincil bakıcılarla etkileşimlerden evrildiğini ve kişilik özellikleri, duygusal kapasite ve duygu düzenlemesi dahil olmak üzere kişilerarası faktörleri etkilediğini göstermektedir. Duygusal zeka, bu bağlamda, stres azaltma ve çatışma çözümü için duyguları etkili bir şekilde kullanma ve yönetme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Çalışma ayrıca, duygusal zeka ile

ilişkili sağlıklı seviyelere sahip bireylerin, genel iyi-oluş ve etkileşim kapasitelerine ilişkin daha güçlü inançlara sahip olma eğiliminde olduklarını belirtmiştir.

2.1.3. Sorumluluk

Mevcut araştırmada ontolojik iyi-oluş üzerindeki etkisinin incelendiği bir diğer temel değişken sorumluluktur. Varoluşçu açıdan sorumluluk bireysel özgürlüğe dayanmaktadır (Sartre, 1943). Birey özgür olmaya mahkumdur, dünyaya kendi seçimi olmadan fırlatılmıştır ancak seçim yapma özgürlüğüyle dolu bu dünyada yaptığı her şeyden sorumludur. Sartre'a göre iki türlü yaşanabilir, derin bir ıstırap içerisinde ya da tamamen derin bir sorumluluk hissiyle. Frankl'a (1962) göre sorumluluk hayatın bizden talep ettiklerine karşı sorumlu olmak şeklinde kavramsallaştırılır ve anlamlı bir yaşam sürmek için gerekli koşul olarak öne sürülür. Özgür iradeye ve kişisel sorumluluğa inanan bireylerin böyle inançlara sahip olmayan bireylere göre daha yüksek özerklik ve otantiklik sergileyeceğini ve dolayısıyla anlamlı bir yaşam süreceğini iddia etmektedir.

Sorumluluk, bireyin yaşamındaki seçimlerin ve sonuçlarının farkında olması ve bunların yükünü üstlenmesiyle doğrudan ilişkilidir. Arnett'e (2001) göre yetişkin olmak, kişinin yalnızca kendi eylemlerinin sonuçlarını üstlenmesi değil, aynı zamanda kişisel inanç ve değerlerini ebeveynlerinden veya diğer dış etkilere bağımsız biçimde belirlemesi ve ebeveynleriyle eşit bireyler olarak ilişki kurabilmesi anlamına gelir. Bu yönüyle, sorumluluk kazanımı bireyin özerklik geliştirmesiyle paralel ilerler.

Birey merkezli yaklaşımın kurucusu Carl Rogers da insanı, yaşamının sorumluluğunu taşıyan aktif bir özne olarak tanımlar (Bieliavskyi, 2018). Rogers'ın psikolojik danışmanlığa ve psikoterapiye getirdiği en önemli yeniliklerden biri, yardım arayan kişiye pasif bir hasta olarak değil, kendi yaşamı üzerinde etkisi olan bir danışan olarak yaklaşmasıdır. Bu yaklaşım, bireyin hem psikolojik danışma sürecinde hem de yaşamında karar alma süreçlerine aktif katılımını teşvik eder. Psikolojik danışmanlar bu çerçevede danışanlarını gündelik kararlar ve uzun vadeli hedefler konusunda sorumluluk almaya yönlendirirken; eğitim bağlamında da öğretmenlerin öğrenme sürecine ilişkin sorumluluğu öğrencileriyle paylaşmaları önerilir. Yargılayıcı olmayan, empatik ve koşulsuz kabul temelli bir ilişki ortamı, yalnızca güvenli bağ kurmayı kolaylaştırmakla kalmaz, aynı zamanda bireyin kendi yaşamına ilişkin sorumluluğu üstlenmesini de destekler (Bieliavskyi, 2018). Bu nedenle sorumluluk, yalnızca etik ya da sosyal bir yükümlülük değil, aynı zamanda bireyin ontolojik iyi-oluşuna katkıda bulunan temel bir psikolojik beceri olarak değerlendirilebilir.

Varoluş, bireyin kendi seçimlerinin sonuçlarını üstlenmesini ve yaşamını bilinçli tercihleri doğrultusunda yönlendirmesini gerektirir (Palacios, 2021). Bu bağlamda sorumluluk, çoğu zaman karıştırıldığı kusur, suçluluk, utanç ya da takdir gibi benliği değerlendirici duygularla özdeş değildir. Bu tür duygular, bireyin sabit ve değişmez bir nesneymiş gibi ele alındığı, bağlamsal ve varoluşsal koşulları göz ardı eden bir anlayışı yansıtır. Oysa varoluşçu perspektifte sorumluluk, bireyin kim olduğu, nasıl davrandığı ve yaşamında neyi sürdürmeyi seçtiği konusunda temel referans noktasının kendisi olduğunu kabul etmesiyle başlar. Bu yaklaşım, yalnızca kişinin kendi yaşamına ilişkin farkındalığını değil, aynı zamanda başkalarıyla kurduğu ilişkilerde özne olma kapasitesini ve etki alanının sınırlarını tanımasını da içerir. Bireyin her an yaptığı seçimler aracılığıyla kimliğini ve değerler sistemini yeniden inşa edebilme kapasitesini fark etmesi, sorumluluğu yalnızca yük değil, aynı zamanda bir kişisel kontrol kaynağı hâline getirir. Bu kontrol hissi, bireyin yaşam üzerinde etkili olabildiği yönündeki algısını güçlendirerek iyi-oluşa katkıda bulunur. Bunun tersine, seçim yapma kapasitesini kullanmayan ya da yaşamının yönünü dışsal etkenlere devreden birey, varoluşçu anlamda otantik bir yaşam sürme olanağını zayıflatır (Palacios, 2021).

Bu anlayış, Sartre'ın varoluşçuluğu ile de örtüşür. Bireyler doğuştan sabit bir kimlikle değil, yaşamları boyunca kendi benliklerini tekrar tekrar yaratarak varolurlar. Birey, amacı önceden belirlenmiş bir nesne değildir, kendi yaşam projesinin faili ve yaratıcısıdır. Bu nedenle bireyin seçtikleri kadar seçmedikleri de kendi sorumluluğundadır. Sartre'ın ifadesiyle, seçmemek bir seçimdir. Bu durum bireyi özgürlükle birlikte gelen sorumluluğa mahkûm eder. Ancak bu mahkûmiyet, dışsal baskılarla değil, bireyin kendi özgür varoluşunu inşa etmesi gerektiği gerçeğiyle ilgilidir. Özgürlükten kaçamayız. Bu nedenle Sartre, “-mı” gibi” yaparak kolay yolu seçmek yerine bilinçli, sorumlu ve etik bir yaşam biçimi önerir. Bu yükün ağırlığı nedeniyle birçok birey, sorumluluktan kaçınarak determinizm veya kadercilik gibi anlayışlara sığınabilir. Sartre'ın bu yaklaşımı, günümüzde gelişen varoluşçu pozitif psikolojiyle de güçlü paralellikler taşır; bireyin hem anlam arayışı hem de sorumluluk alma kapasitesi, psikolojik iyi-oluşun temel taşları arasında yer alır.

Varoluşçu pozitif psikoloji (*Existential Positive Psychology*), bireylerin özellikle zorlayıcı yaşam koşullarında hem hayatta kalabilmeleri hem de psikolojik olarak gelişebilmeleri için cesaret, şefkat ve sorumluluk gibi evrensel değerlere odaklanır (Wong, 2009; 2010; 2011). Bu yaklaşım, sadece bireysel değil, aynı zamanda toplumsal düzeyde de sorumluluğun yaşamsal bir rolü olduğunu savunur. Wong'a (2011) göre, günümüzün belirsizliklerle dolu dünyasında sorumluluk hem bireylerin hem de toplumların

karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilmesi ve sürdürülebilir bir refah düzeyine ulaşabilmesi için temel bir hayatta kalma ve gelişim mekanizmasıdır.

Bu nedenle, anlamlı ve üretken bir yaşamın inşası sorumluluk bilincinin geliştirilmesine bağlıdır. Klinik gözlemler ve araştırma bulguları da bu görüşü desteklemektedir. Araştırmalar düşük sorumluluk bilincinin bireylerde bağımlılık eğilimlerini, suça yönelmeyi ve psikolojik iyi-oluş düzeyinde azalmayı beraberinde getirdiğini göstermektedir (Wong, 2008-2011-2019-2020-2021; Arslan ve Wong, 2022). Bu bağlamda sorumluluk, sadece bireyin kendi yaşamını anlamlandırmasında değil, aynı zamanda toplumsal yapının sağlıklı işleminde de kilit bir rol üstlenmektedir.

Sorumluluk kavramını daha iyi anlamak için, yapısal boyutlarına odaklanan kuramsal yaklaşımlar önem taşır. Mergler (2007), sorumluluğu bireyin kendi düşünce, duygu ve davranışlarını fark edip yönetebilmesi ve yaptığı seçimlerin bireysel ve toplumsal sonuçlarını üstlenmeye istekli olması olarak tanımlar. Bu bağlamda sorumluluk; *üst biliş*, *hesap verilebilirlik* ve *sosyal sorumluluk* olmak üzere üç temel boyutta ele alınır. İlk boyut olan *üst biliş*, bireyin kendi duygu, düşünce ve davranışlarının farkında olması ve bunlar üzerinde kontrol sahibi olabilme becerisini ifade eder. Üst biliş, kişinin bilişsel stratejilerini tanıması, izlemesi, planlaması ve düzenlemesini kapsar. İkinci boyut, *hesap verebilirlik*dir. Bu, bireyin sergilediği davranışların ve sonuçlarının sorumluluğunu almaya istekli olması; gerektiğinde eylemlerini yetkili mercilere açıklayabilmesidir. Hesap verebilirlik, içsel kontrol duygusu ve etik sorumluluk bilincini yansıtır. Son olarak, *sosyal sorumluluk* bireyin davranışlarının başkaları üzerindeki etkisinin farkında olması ve bu etkilerle ilgilenmesi anlamına gelir. Bu boyut, bireyin yalnızca kendisine değil, topluma karşı da sorumluluk taşıdığı anlayışına dayanır. Bu üç boyut birlikte ele alındığında, bireyin yaşamını bilinçli, etik ve toplumsal fayda gözeterek sürdürmesini mümkün kılar.

Sorumluluğu yalnızca kuramsal düzeyde değil, deneysel düzeyde de inceleyen klasik araştırmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalar, bireylere karar alma ve kontrol duygusu verildiğinde, fiziksel ve psikolojik iyi-oluşlarının nasıl olumlu yönde etkilendiğini göstermektedir. Langer ve Rodin (1976) tarafından gerçekleştirilen boylamsal bir çalışma sorumluluğun iyi-oluş üzerindeki olumlu etkisini gözler önüne sermektedir. Çalışma, katılımcıların iki gruba ayrıldığı bir huzurevi ortamında gerçekleştirilmiştir: Deney grubuna gelişmiş kontrol olanağı sağlanmıştır: katılımcılar mobilyalarını istedikleri gibi düzenleyebilmiş, serbestçe hareket edebilmiş, sosyal etkileşimlerini seçebilmiş ve istedikleri takdirde bakımını üstlenmek üzere bitkiler temin edilmiştir. Kontrol grubuna ise, kendilerine verilen bitkileri sulamak da dahil olmak üzere, personelin kendileriyle ve ihtiyaçlarıyla

tamamen ilgileneyeceği söylenmiştir. Sonuçlar, daha fazla kontrol ve kişisel sorumluluk verilen katılımcıların sağlık göstergelerinin iyileştiğini göstermiştir. Bundan 18 ay sonra yapılan bir takip değerlendirmesi, daha fazla kontrol ve sorumluluk verilmeyen katılımcılar arasında büyük bir oranın vefat ettiğini ortaya koymuştur (Rodin ve Langer, 1977).

Benzer bir çalışma, huzurevi sakinleri arasında artan sorumluluğun ve kuş yemliklerinin bakımı için görev almanın etkisini incelemiştir (Banziger ve Roush, 1983). Katılımcılar rastgele üç gruba ayrılmıştır: 1) sorumluluk mesajı ve kuşyemliği alanlar (sorumluluk koşulu); 2) bağımlılık mesajı alanlar ve kuşyemliği almayanlar (bağımlılık koşulu); 3) mesaj ve kuşyemliği almayanlar (kontrol koşulu). Çalışma, Rodin ve Langer'ın (1977) sorumluluğu teşvik etmek için uyguladığı bazı prosedürleri tekrarlamıştır. Sorumluluk grubuna, sakinlerin konaklamalarını rahat ve mutlu hale getirmek için inisiyatif göstermelerinin beklendiği bildirilmiştir. Ayrıca, kuşyemliklerinin bakımı için sorumluluk alma şansı verilmiştir (örneğin, tohum seviyelerini kontrol etmek gibi). Bağımlı gruba ise kuşyemliğine sahip olma seçeneği sunulmamış ve personelin tüm sorunlarını çözmek için orada olduğu bilgisi verilmiştir. Bir süre sonra araştırmacılar, katılımcılar arasında canlılık ve akıl sağlığına ilişkin ön test ve son test ölçümlerini karşılaştırmıştır. Sorumluluk grubunun yaşam doyumu, mutluluk, aktivite puanları ve algılanan kontrolde önemli bir artış bildirdiği; bağımlılık ve kontrol gruplarının ise iyileşme göstermediği tespit edilmiştir. Bu çalışmalar, bireyin kendi yaşamı üzerinde inisiyatif almasının, yalnızca fiziksel ve psikolojik iyi oluşunu değil, aynı zamanda yaşam süresini dahi etkileyebileceğini göstermektedir. Dolayısıyla, sorumluluğun yalnızca etik veya felsefi bir kavram değil, somut sağlık ve iyi oluş göstergeleriyle doğrudan ilişkili bir psikososyal kaynak olduğu söylenebilir.

Sorumluluğun bireyin yaşam kalitesi ve psikolojik iyi oluşu üzerindeki olumlu etkileri, sadece yaşlı yetişkinler veya genel yaşam koşullarıyla sınırlı kalmayıp, yaşamın farklı alanlarında da kendini göstermektedir. Özellikle kişisel sağlık deneyimleri ve kritik yaşam olaylarında sorumluluk alma, bireyin deneyimini anlamlı ve güçlendirici kılmaktadır. Howarth, Swain ve Treharne (2011) tarafından yapılan çalışma, ilk kez doğum yapan annelerin hamilelik ve doğum süreci boyunca kişisel sorumluluk alma düzeylerinin doğum memnuniyetine etkisini araştırmıştır. Araştırmada kişisel sorumluluk, bireyin hamilelik ve doğum sürecinden aktif olarak sorumlu olma isteği olarak tanımlanmıştır. Sorumluluk sahibi katılımcılar, hamilelik boyunca bilgi edinme, doğuma hazırlık, doğum yerini seçme, bilinçli karar verme ve ağrı yönetimi gibi konularda aktif rol almışlardır. Bu katılımcılar, doğum deneyimleri sırasında kendilerini daha bilgili, hazırlıklı ve özgüvenli hissettiklerini ifade etmişlerdir. Bu bulgular, bireyin yaşamının kritik anlarında sorumluluk üstlenmesinin,

deneyimin kalitesini ve psikolojik dayanıklılığını artırdığını göstermesi açısından önemli bir örnek teşkil etmektedir.

Önceki bulguların ışığında, kişisel sorumluluğun bireyin kendi yaşam deneyimlerini anlamlandırmasındaki rolünün yanı sıra, toplumsal bağlamda da önemli etkileri olduğu görülmektedir. Michel (2007) tarafından yapılan araştırma kişisel sorumluluğu gönüllülük gibi prososyal davranışla ilişkili faktörlerden biri olarak tanımlamıştır. Çalışmanın varsayımlarından biri, başkalarına yardım etmek için kişisel sorumluluğa olan inancın gönüllülükle ilişkili olacağıydı. Çalışma, ABD'deki Katrina Kasırgası'ndan sonra gerçekleştirilmiştir. Araştırmacılar katılımcılara kişisel sorumluluk inançlarını ve gönüllü davranışlarını ölçmek için “*Katrina Kasırgası mağdurlarına yardım etme sorumluluğunuz olduğunu düşünüyor musunuz?*” ya da “*Katrina Kasırgası'ndan etkilenenlere yardım etmek için hiç zaman ayırdınız mı?*” gibi sorular yöneltilmiştir. İhtiyaç sahiplerine yardım etmek için algılanan kişisel sorumluluğun, kasırga mağdurlarına yardım etmek için gönüllü olarak harcanan saatlerle ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuç, kişisel sorumluluğun sadece bireysel anlamda değil, aynı zamanda toplumsal dayanışma ve destek bağlamında da güçlü bir motivasyon kaynağı olduğunu göstermektedir.

Önceki bulguların yanı sıra, kişisel sorumluluğun bireyin seçim memnuniyeti ve karar verme süreçlerindeki etkileri de önemli bir araştırma konusu olmuştur. Botti ve McGill (2006) algılanan sorumluluğun seçim yaparken memnuniyeti nasıl etkilediğini araştırmıştır. Üç deney aracılığıyla, seçeneklerdeki çeşitliliğin seçim ve memnuniyet arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ortaya koymuşlardır. Seçenekler açıkça ayırt edildiğinde, seçim yapanlar seçim yapmayanlara kıyasla olumlu sonuçlardan daha yüksek, olumsuz sonuçlardan ise daha düşük memnuniyet duymuşlardır. Ancak, seçeneklerin ayırt edilmesi zor olduğunda, seçen ve seçmeyenler benzer memnuniyet seviyeleri bildirmiştir. Araştırmacılar, sorumluluğu karar vericilerin sonucu sahiplenebildiği, iyi sonuçlar için kendilerini övebildikleri ve kötü sonuçlar için kendilerini sorumlu tutabildikleri temel bir psikolojik mekanizma olarak tanımlamıştır. Katılımcılar, seçimlerin dayatılması yerine kendi seçimlerini yapmayı tercih etmişlerdir. Buna ek olarak aynı araştırmada kişisel sorumluluk üstlenen bireylerin kariyerlerinde daha fazla doyum yaşadıkları ortaya konmuştur. Kariyer süreçlerini yönlendirme gücüne sahip olmaları ve amaçlarına yönelik adımları bilinçli biçimde sürdürmeleri, iş yaşamlarında anlam ve amaç deneyimleme olasılıklarını artırmaktadır.

Sorumluluğun yalnızca kişisel kararlar ve ilişkilerde değil, bireyin mesleki yaşamında da önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Kariyer danışmanlığında sorumluluğun incelendiği bir başka araştırmada Bland ve Roberts-Pittman (2013), bilgi işleme, sosyal biliş ve kişi-çevre

uyumunu vurgulayan geleneksel kariyer karar verme modellerinin günümüzün karmaşık ve sürekli değişen iş ortamı için yetersiz olduğunu savunmaktadır. Araştırmacılar, kariyer uyumluluğunu, meslek duygusunu ve ahlaki sorumluluğu teşvik eden yeni yaklaşımların gerekliliğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, ahlaki sorumluluk muhtemelen bireyin kariyer yolunda dürüstlük ile ilerlemesi, seçimlerinin kendisi ve başkaları üzerindeki etkisini göz önünde bulundurması ve işine etik bir şekilde bağlanmasıyla ilgilidir. Sadece bir iş bulmaktan, kişisel değerlerle uyumlu ve topluma anlamlı bir şekilde katkıda bulunan bir kariyeri aktif olarak şekillendirmeye geçişi içerir. Varoluşçu kariyer danışmanlığı çerçevesinden bakan araştırmacılar, ahlaki sorumluluğun bireylerin değişim karşısında otantikliklerini ve bütünlüklerini korumalarına yardımcı olacağını, onları doyumlu bir iş hayatına ve toplumlarına katkıda bulunmaya teşvik edeceğini öne sürmektedir.

Sorumluluk kavramı yalnızca bireysel seçimler ya da sosyal etkileşimlerle sınırlı değildir; sosyal ve toplumsal bağlamları kapsayan daha geniş bir çerçeveden ele alınmalıdır. Danner (1998) sorumluluk kavramını, eğitim, uzlaşma ve çatışma bağlamında inceler. Çalışmasında *hukuki sorumluluk* ve *varoluşsal sorumluluk* olmak üzere iki farklı sorumluluk biçimi tanımlamaktadır. *Hukuki sorumluluk*, belirli kurallar ve yasalar çerçevesinde tanımlanır. Bu sorumluluk türünde kişi, önceden belirlenmiş beklentilere göre değerlendirilir. Örneğin, bir öğretmenin okul kurallarına uymaması sonucu bir öğrencinin zarar görmesi durumunda, öğretmen yasal çerçevede sorumlu tutulur. Bu tür sorumluluk, kapalı ve düzenin ön planda olduğu toplumlarda yaygındır. *Varoluşsal sorumluluk* ise daha kişisel ve bağlama duyarlıdır. Belirli kurallarla sınırlı değildir; bireyin kendi değerlerine ve vicdanına göre hareket etmesini ifade eder. Örneğin, bir öğretmenin okul kurallarını aşarak bir öğrencinin yararına hareket etmesi, varoluşsal sorumluluğa örnektir. Bu durum bireyin risk almasını ve belirsiz koşullarda inisiyatif göstermesini gerektirir. Açık ve demokratik toplumlarda bu tür sorumluluk, vatandaşların yaratıcı ve etik katılımı açısından temel bir değer olarak görülür. Bu bağlamda Danner, eğitimin sadece bilgi aktarımı ya da toplumsal uyumu sağlamaktan ibaret olmadığını savunur. Eğitim aynı zamanda bireyin hem hukuki hem de varoluşsal sorumluluk geliştirmesini desteklemelidir. Almanca'da "Bildung" olarak adlandırılan kapsamlı eğitim anlayışı, sadece bilgi vermeyi değil, aynı zamanda anlam kurmayı, eleştirel düşünmeyi ve etik duyarlılığı da içerir. Sonuç olarak, eğitim bireyleri sadece kurallara uymaya değil, gerektiğinde bu kuralları sorgulayıp etik duruş sergilemeye de hazırlamalıdır. Böylece birey, topluma uyum sağlamakla kalmaz, aynı zamanda toplumu dönüştürme gücüne de sahip olur.

Diğer yandan bazı araştırmalar, sorumluluğunun her zaman olumlu sonuçlar doğurmadığını ortaya koymaktadır. Özellikle karmaşık ve riskli işlerde sorumluluk almak,

yüksek düzeyde stres yaratabilir. Martin ve Wall (1989) tarafından yapılan bir çalışmada, yüksek dikkat gerektiren işlerde sorumluluğun çalışanların iyi-oluşu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu tür işler; yoğun konsantrasyon, sürekli kontrol ve hızlı tepki gerektiren süreçleri kapsar. Aynı zamanda pahalı ekipmanların yönetimi ve üretim hatalarında büyük maddi kayıplar riski gibi sorumluluklar içerir. Çalışma, yüksek dikkat talebiyle birleşen yüksek sorumluluğun, çalışanlarda stres, kaygı ve işle ilgili depresyon düzeylerini artırdığını göstermiştir.

Bir başka çalışma, kişisel sorumluluğun A ve B tipi kişilikler üzerindeki etkisini incelemiştir (Iwanaga, Yokoyama ve Seiwa, 2000). Benzer şekilde, kişisel sorumluluğun psikolojik streste artışla ilişkili olduğu gösterilmiş ancak kişilik tipine göre bu etkinin nasıl değiştiği incelenmiştir. Buna göre A Tipi (hırslı, rekabetçi, sabırsız) ve B Tipi (daha sakin, rahat, agresif olmayan) bireyler arasında bir fark olacağı varsayılmıştır. Deney sırasında A ve B kişilik tipine sahip katılımcılar yüksek ve düşük sorumluluk koşullarında değerlendirilmiştir. Bulgular, özellikle A Tipi bireylerin yüksek sorumluluk altında daha fazla fizyolojik stres yaşadığını (örneğin kalp atış hızının arttığını) göstermiştir. Bu da A Tipi kişilik özelliklerine sahip bireylerin sorumluluk karşısında daha fazla baskı hissettiğini ve bu durumun sağlık riskleri doğurabileceğini göstermektedir. Son derece rekabetçi olan ve sorumluluk yükünü hisseden A Tipi bireyler, bir görev verildiğinde çok fazla çaba göstermeye eğilimli görünmekte ve bu da fizyolojik ve psikolojik zorlanmaya neden olabilmektedir. Dolayısıyla yüksek sorumluluk, A Tipi kişiliklerde yaygın olan kalp hastalığı riskinin altında yatıyor olabileceği öne sürülmüştür.

Cinsiyet stereotipleri ve işyeri motivasyonu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma, erkeklerin ve kadınların kendilerine atfedilen stereotipik motivasyon kalıplarını gerçekten sergileyip sergilemediklerini araştırmıştır (Armania-Kepuladze, 2010). Gürcistan’da eğitim ve sağlık sektörlerinde 675 çalışanla gerçekleştirilen bu çalışmada, geleneksel olarak “maskülen” kabul edilen promosyon, yüksek kazanç ve sorumluluk/özerklik ile “feminen” olarak kabul edilen kişisel zaman, işbirliği/çevre ve iş güvenliği gibi faktörlere verilen yanıtlar ölçülmüştür. Sonuçlar, sorumluluk ve özerkliğin her iki cinsiyet için de güçlü bir motivasyon kaynağı olmadığını göstermiştir. Eğitim sektöründe erkekler sorumluluk ve özerkliği olumsuz değerlendirirken, kadınlar hafif olumlu yaklaşmıştır. Sağlık sektöründe ise her iki cinsiyet de sorumluluk ve özerkliği motivasyon kaynağı olarak görmemiştir. Genel olarak, sorumluluk ve özerklik hem erkekler hem kadınlar için belirgin bir motivasyon faktörü olmamıştır.

Özetle sorumluluk, bireyin düşünce, duygu ve davranışlarını fark etmesi, bunlar üzerinde kontrol sahibi olması ve eylemlerinin sonuçlarını üstlenmeye gönüllü olmasıyla

şekillenen çok boyutlu bir kavramdır. Mergler (2007) tarafından üst biliş, hesap verme sorumluluğu ve sosyal sorumluluk olmak üzere üç boyutta ele alınan sorumluluğun bireysel ve toplumsal iyi-oluşla güçlü bir ilişkisi vardır. Langer ve Rodin'in (1976) huzurevi çalışması gibi birçok bulgu, kişisel sorumluluğun sağlık, mutluluk ve yaşam doyumunu artırdığını göstermektedir. Doğum süreci (Howarth vd., 2011), gönüllü davranışlar (Michel, 2007), seçim memnuniyeti (Botti ve McGill, 2006) ve kariyer gelişimi (Bland ve Roberts-Pittman, 2013) gibi farklı bağlamlarda yapılan araştırmalar da bireyin kendi yaşamı üzerinde sorumluluk almasının, daha yüksek kontrol algısı, öz-yeterlik ve doyumla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Diğer taraftan, Danner (1998) hukuki ve varoluşsal sorumluluğu ayırarak, özellikle eğitimin bireyleri sadece kurallara uymaya değil, aynı zamanda etik kararlar alarak toplumsal dönüşüme katkıda bulunmaya teşvik etmesi gerektiğini savunmaktadır. Bununla birlikte, her birey ve bağlam için sorumluluğun etkisi aynı değildir. Martin ve Wall (1989) ile Iwanaga vd. (2000) tarafından yapılan çalışmalar, yüksek sorumluluğun özellikle yoğun dikkat gerektiren işlerde ve A tipi kişilik yapısına sahip bireylerde psikolojik stres yaratabileceğini ortaya koymuştur. Ayrıca Arnania-Kepuladze'nin (2010) çalışması, cinsiyet ve meslek bağlamında sorumluluk ve özerklik gibi faktörlerin herkes için aynı motivasyon kaynağı olmadığını göstermiştir. Tüm bu bulgular, sorumluluğun bireyin gelişimi, toplumsal katkısı ve psikolojik iyi-oluşu açısından önemli bir rol oynadığını; ancak bu etkinin bağlama, kişilik özelliklerine ve algılara göre farklılaşabileceğini göstermektedir.

2.1.4. Cesaret

Mevcut araştırmada ontolojik iyi-oluş üzerindeki etkisi incelenecek bir diğer değişken ise cesarettir. Rate, Clarke, Lindsay ve Sternberg (2007) çeşitli yazar, araştırmacı ve filozoflardan derledikleri cesaret tanımlarını inceledikleri çalışmalarında, korkuyu gerektiren tanımların yanı sıra korkunun yokluğunu gerektiren tanımlara da yer vermişlerdir. Cesaret tanımları, niyetlilik/kararlılık, korku, amaç ve kişisel risk etrafında bilişsel olarak kümelenmektedir. Tanımlar uzunluk ve karmaşıklık açısından farklılık göstermektedir. Örneğin, Hemingway'in (1926; Akt. Pury ve Lopez, 2010) ifadesi "baskı altında zarafet" şeklinde kısa ve öz bir tanımlama sunarken, Woodard (2004) bu kavramı daha kapsamlı ele alır. Woodard'a göre cesaret, algılanan tehdidin mevcut kaynakların ötesine geçmesine rağmen, anlamlı ve asil bir amaç için harekete geçme yeteneğidir.

Tanımlamadaki farklılıklar, cesaretin yalnızca bireysel bir özellik değil, aynı zamanda bağlamsal olarak şekillenen çok boyutlu bir kavram olduğunu göstermektedir. Cesaretle korkunun rolü uzun süredir tartışılmaktadır. Aristoteles cesareti, korkuyu hissetmeyi içeren

durumlarda uygun şekilde hareket etme eğilimi olarak tanımlamıştır (Putman, 2010). Diğer yandan Platon cesareti neyin korkulup neyin korkulmayacağını bilgisi olarak tanımlamıştır. Platon, Aristoteles'ten farklı olarak cesaretin duygusal boyutundan ziyade bilişsel/rasyonel boyutuna odaklanmıştır. Bu yaklaşım farkı, cesaretin duygusal mı yoksa bilişsel temelli mi olduğu sorusunu gündeme getirmektedir.

Woodard ve Pury (2007), Woodard'ın (2004) cesareti “korkuya rağmen harekete geçme” olarak tanımlayan yaklaşımını temel alarak, cesaretin daha detaylı bir yapısını incelemiştir. Araştırmacılar, cesaret ölçeğindeki maddeleri yeniden analiz ederek, korkuya ilişkin maddeler yerine sadece “*eyleme geçme isteği*” üzerine odaklanmıştır. Woodard ve Pury'nin faktör analizleri, cesaretin fiziksel veya sosyal gibi basit tehdit türlerine göre değil, karmaşık, bağlama dayalı yaşam alanlarına göre sınıflandırılması gerektiğini göstermiştir. Bu ampirik bulgular, iş/istihdam, yurtseverlik/inanç sistemi, sosyal-ahlaki ve bağımsız/aile temelli gibi dört farklı cesaret türüne destek sağlamıştır. Elde edilen sonuçlar, cesaretin keyiften ziyade anlamlı bir yaşama ulaşma yoluyla ilişkili olduğunu öne sürmektedir. Bulgular, cesaretin bireyin yaşamıyla bütünleşmiş, çok boyutlu bir yapıda olduğunu göstermektedir.

Cesaret tanımları, yalnızca içerik bakımından değil odak noktası bakımından da farklılık göstermektedir. Bazı tanımlar, cesareti kişinin iç dünyasındaki zihinsel ve duygusal durumlar üzerinden tanımlarken, bazıları ise cesareti zorlu durumlarda gösterilen dışsal davranışlar olarak ele almaktadır. Rate vd. (2007) ise, cesaretin genellikle kalıcı bir kişilik özelliği olarak değil, belirli durumlara verilen geçici bir tepki olarak görülmesinin, cesaret kavramını tanımlamayı zorlaştırdığını belirtmektedir. Bu durum, cesaretin hem içsel hem de dışsal yönlerini dikkate almayı gerektirir. Savaşta bir düşmanla yüzleşmek, sosyal baskıya rağmen bir arkadaşın yanında durmak ya da bağımlılığı yenmek gibi örnekler cesaretin farklı biçimlerini yansıtır (Putman, 2010). Bu örnekler, cesaretin gündelik yaşamda fark edilmeden bile önemli rol oynayabildiğini ve bireyin değerlerine sadık kalarak zorlu durumlarla başa çıkma biçimi olduğunu göstermektedir. Çoğu zaman farkına varmasak da cesaret içeren küçük kararlar, genellikle aile, arkadaşlar veya kariyerle ilgili olanlar, hayatımıza nüfuz eder.

Aristoteles'ten başlayarak Stoacı filozoflara ve modern varoluşçuluk dünyasına kadar cesaret, yüzyıllar boyunca felsefi tartışma ve analizlerin konusu olmuştur. Cesaretin felsefi analizinin tarihine bir bakış, cesaretin insan yaşamında neden bu kadar merkezi bir erdem olduğunu ortaya koymaktadır. Üç tür cesaret -fiziksel, ahlaki, psikolojik- ve Batı tarihindeki (ve Doğu'daki) en iyi filozoflardan bazılarının düşünceleri, psikolojide cesaretin ampirik olarak incelenmesi için temel oluşturmaktadır (Putman, 2010).

Bu tarihsel perspektif, cesareti yalnızca bireysel bir erdem olarak değil, aynı zamanda kültürel olarak şekillenmiş, evrensel bir varoluş biçimi olarak değerlendirmeyi mümkün kılar. Tillich (1952), cesareti varoluşsal bir perspektiften ele alarak, ölüm, anlamsızlık ve suçluluk gibi temel kaygılar karşısında bireyin varlığını onaylaması olarak tanımlar. Ona göre cesaret üç biçimde ortaya çıkar: kolektif aidiyet sağlayan “bir parça olma cesareti”, bireysel kimliği ortaya koyan “kendi olma cesareti” ve inanç temelli “güven cesareti”. Tillich’in yaklaşımı, cesaretin sadece bir erdem değil, aynı zamanda varoluşsal tehditler karşısında anlam ve benliği koruma çabası olduğunu vurgular. Dolayısıyla cesaret, bireyin güçlüklerle başa çıkarken kararlılığını sürdürmesini ve hedefe yönelik davranışını devam ettirmesini kolaylaştıran bir psikolojik kaynak olarak görülebilir.

Nietzsche’ye (1886) göre, insanlığın uyanışı ancak acı yoluyla elde edilen zorlu bir farkındalık süreciyle mümkündür ve acı çekmek insanın gelişimi için zorunludur. Nietzsche, insanın sürekli sınırları aşan, yolculuk eden bir varlık olduğunu söyler. Hayattaki görevimiz, hayvani kökenlerimiz ile ilahi potansiyelimiz arasında bir köprü gibi olmaktır. Bunu başarmak için risk almaya cesaret etmeli ve bazen de korkusuzca acının uçurumuna inmeye hazır olmalıyız. İnsanlar hayatı, kolay yoldan değil, zorluklarla öğrenirler. Bu yüzden, Nietzsche’nin varoluşçu psikolojik danışmanlara ilhamı, danışanları aşırı koruyup kollamak değil, onların yanında dimdik durarak kendi dayanıklılıklarını ve cesaretlerini keşfetmelerine yardımcı olmaktır (van Deurzen vd., 2019). Gerçek güç, zorluklardan kaçınmakta değil, onlara cesaretle göğüs germekte yatar. Gerçek güç, zorluklardan kaçmakta değil, onlara cesaretle göğüs germekte yatar. Nietzsche’nin bu perspektifi, cesareti hem bireysel dönüşümün hem de varoluşsal büyümenin temel koşulu olarak sunar.

Nietzsche’nin cesareti acı ve dönüşümle ilişkilendiren yaklaşımından sonra, May’ın yaratıcı cesarete dair görüşleri cesaretin başka bir boyutuna ışık tutmaktadır. May (1975), Tillich’in varoluşsal çerçevesini, yaratma cesaretine odaklanarak genişletir. May yaratma cesaretini “yeni formların, yeni sembollerin, üzerine yeni bir toplumun inşa edilebileceği yeni kalıpların keşfedilmesi” olarak tanımlayarak yaratıcı eylemlerin devrimci potansiyeline vurgu yapar. May’e göre yaratma cesareti, hiçlikle yüzleşmeyi ve yeni bir şeyi var etmeyi kapsar; bu da belirsizliği ve kırılganlığı kucaklamayı gerektiren bir süreçtir. May, yaratma cesaretinin diğer cesaret türlerinden daha üstün olduğunu, çünkü yalnızca dış tehditlerle değil, aynı zamanda şekilsizlik ve bilinmezlik kaygısıyla da yüzleşmeyi gerektirdiğini savunur. May, yaratıcılığın diğer insan faaliyetlerinde ihtiyaç duyulmayan bir cesaret gerektirdiğini, çünkü var olmayanla, boşlukla, hiçlikle ve belirsizlikle karşılaşmayı içerdiğini belirtir.

Bu bakış açısı, yaratma cesaretini hem bireysel hem de toplumsal dönüşüm için gerekli bir yere koymaktadır. May bu temayı sanat, bilim ve gündelik yaşamdaki yaratıcı süreçleri inceleyerek detaylandırır ve yaratma cesaretinin farklı alanlarda nasıl tezahür ettiğini gösterir. Yaratıcı cesaretin hem tutkuyu hem de disiplini, kendiliğindenliği ve düşünmeyi, katılımı ve kopuşu içeren diyalektik doğasını özellikle vurgular. Ayrıca, yaratma cesaretinin sınırlara ve kısıtlamalara tepki olarak nasıl ortaya çıktığını incelemiş ve sınırlamaların yalnızca kısıtlayıcı değil, aynı zamanda özgürleştirici olduğunu öne sürmüştür. Bu paradoksal içgörü, yaratma cesaretinin tam da engellerle karşılaşıldığında nasıl geliştiğini, sınırlamaları yenilik ve keşif için fırsatlara dönüştürdüğünü ortaya koyar. May'in analizi, yaratma cesaretinin yalnızca bireysel bir ifade değil, aynı zamanda kültürel yenilenme ve etik ilerleme için dönüştürücü bir araç olarak konumlandırır.

Yaratma cesaretinin dönüştürücü gücüne yapılan bu vurgu, cesaretin terapötik süreçlerdeki yerini daha yakından ele alan Adleryen kuramla tutarlıdır. Adleryen kuram insancıl, varoluşçu, kısa süreli, çözüm odaklı, feminist ve çok kültürlü yaklaşımlara öncülük etmiş bir yaklaşımdır. Bu kurama göre bireyler hasta değil, cesareti kırılmış kişiler olarak değerlendirilir, dolayısıyla psikolojik danışma süreci, bir yeniden cesaretlendirme sürecidir (Ergüner-Tekinalp, 2016). Bireysel Psikolojinin kurucusu Adler, cesareti terapötik yaklaşımının merkezine yerleştirmiş, cesaretin psikolojik gelişimde ve kişilerarası ilişkilerde nasıl işlev gördüğüne dair kapsamlı bir teori geliştirmiştir. Adler'e (1956) göre cesaret, kişinin aşağılık duygularıyla yüzleşmeye istekli olması ve doğasında var olan belirsizliklere ve zorluklara rağmen önem ve aidiyet duygusu için çabalamasıdır. Bununla birlikte cesaret, hayatın zorluklarıyla soğukkanlılıkla yüzleşmeye ve bunların üstesinden güvenle gelmeye hazır olmayı içerir.

Adler, cesareti, “sosyal ilgi” olarak tanımladığı başkalarının ve toplumun refahına katkıda bulunma kapasitesi için gerekli görmüş ve bunu akıl sağlığının ayırt edici özelliği olarak değerlendirmiştir. Çocukluk travması ya da bilinçdışı dürtülere vurgu yapan çağdaşlarının aksine Adler, bireylerin cesur seçimler ve sosyal katılım yoluyla hayatlarını aktif olarak nasıl inşa ettiklerine odaklanmıştır. Ona göre cesaret, kişinin sahip olduğu ya da sahip olmadığı bir yetenek değildir; cesaret, sonuçlarının bilinmemesine veya muhtemelen olumsuz olmasına bakılmaksızın risk alma davranışında bulunma istekliliğidir. Bu anlayış, cesareti yalnızca istisnai durumlarda ortaya çıkan kahramanca bir tutum olarak değil, her birey için erişilebilir ve geliştirilebilir bir yaşam becerisi olarak konumlandırır (Yang, Milliren ve Blagen, 2010).

Adler'in klinik çalışmaları, cesaret eksikliğinin anksiyete ve depresyondan kişiler arası çatışmalara ve antisosyal davranışlara kadar uzanan çeşitli psikolojik sorunlardaki rolüne ışık tutmuştur. Terapötik yaklaşımı, danışanların sorunlarıyla yüzleşme, sınırlılıklarını kabul etme ve anlamlı hedefler peşinde koşma cesareti geliştirmelerine yardımcı olan kilit bir müdahale olarak cesaretlendirmeyi vurgulamıştır. Adler'e göre psikolojik danışmanlığın mantığı şudur: kişi, artan sosyal ilgi sayesinde cesaret kazandığında ve hatalarını anlamaya başladığında, bu hataları tekrar etmeyecektir. Bu bağlamda cesaret, yalnızca bireysel gelişim için değil, psikolojik iyilik halinin sürdürülebilirliği açısından da kritik bir rol oynamaktadır. Adler'in cesareti öğretiler ve öğrenilebilir bir nitelik olarak konumlandırması, hem bilişsel-davranışçı terapiler hem de pozitif psikoloji temelli müdahaleler için önemli bir zemin oluşturmuştur (Yang vd., 2010).

Bazı güncel modeller, felsefi içgörülerini psikolojik araştırmalarla bütünleştiren ampirik olarak temellendirilmiş çerçeveler sunarak cesaret olgusuna dair anlayışı genişletmektedir. Rate vd. (2007) üç boyutlu bir cesaret modeli önermiştir: (1) *korku karşısında harekete geçme isteği*, (2) *asil bir amaç* ve (3) *risk/önemli kişisel maliyet*. Nitel ve nicel yöntemlerle gerçekleştirilen bu araştırmada, bir eylemin cesur sayılabilmesi için bu üç boyutun birlikte bulunması gerektiği öne sürülmüştür. Bu model, cesur eylemlerin ardındaki niyetliliği ve ahlaki amacı vurgulayarak cesaret ve umursamazlık arasındaki ayrımı da ele almaktadır. Katılımcılar, risk ile korku arasındaki farkı ayırt etmekte güçlük yaşamışlar, ancak başkalarının korku duyarak gerçekleştirdiği eylemleri cesur olarak değerlendirmişlerdir. Katılımcılar başkalarının davranışlarını cesur olarak değerlendirirken eylemin niyetlilik, asil bir amacı ve bilinen önemli kişisel risk düzeylerini dikkate almışlardır.

Rate vd. (2007), gözlemcilerin cesur eylemleri ve diğer risk alma davranışlarını ayırt etmede modelin öngördüğü üç boyutun tutarlı bir şekilde kullanılabildiğini doğrulamışlardır. Çalışmalar, katılımcıların cesaret değerlendirmelerinde, eylemin arkasındaki asil amaçların risk ve harekete geçme istekliliğine göre daha belirleyici görüldüğünü ortaya koymuştur. Ayrıca araştırmacılar, cesaret atıflarında bireysel farklılıkları da incelemiş; daha yüksek ahlaki gelişim düzeyine sahip katılımcıların asil amacı vurgulama eğiliminin daha yüksek, daha düşük ahlaki gelişim düzeyine sahip katılımcıların ise risk ve eyleme odaklanma eğiliminin daha belirgin olduğunu saptamışlardır. Bu bulgular, cesaret algısının yalnızca davranışın niteliğine değil, aynı zamanda bireyin ahlaki gelişim düzeyine bağlı olarak değişebildiğini göstermektedir.

Goud (2005), cesareti bireylerin güvenlik ihtiyaçlarını ikinci plana atarak büyümeyi önceliklendirme süreçlerinde rol oynayan bir enerji kaynağı olarak ele almaktadır.

Çalışmasında, Maslow, Jung, Horney ve Rogers gibi insanın kendini gerçekleştirme yönündeki içsel motivasyonunu vurgulayan psikolojik teorilerden yararlanmıştır. Mevcut literatürün içerik analizi sonucunda Goud, cesaretin üç temel boyutunu belirlemiştir: korkunun varlığı, bu korkuya rağmen uygun eyleme geçme ve daha yüksek bir amacı takip etme. Bu çalışmada, insan gelişiminin doğuştan gelen bir eğilim olmasına rağmen, tam olarak gerçekleşmesinin genellikle engellerle karşılaştığını ve cesaretin, bireylerin endişe ve güvensizlikleriyle yüzleşerek bu engelleri aşmalarına yardımcı olduğunu öne sürer. Goud'un çalışması cesaretin hem doğuştan gelen hem de geliştirilebilir bir güç olduğunu vurgulayarak, cesaretin bireysel gelişimdeki dinamik doğasına dair derinlemesine bir anlayış sağlar. Buna göre, korkuyu tanımak ve onunla yüzleşmek, eylemleri değerler ve daha geniş bir amaçla uyumlu hale getirmek ve kişisel gelişim için sürekli çaba göstermek gerekmektedir. Araştırmacı, bu boyutları anlayarak ve gelişim stratejileri uygulayarak bireylerin hayatın zorluklarını daha etkili bir şekilde aşabileceklerini ve daha büyük bir kişisel tatmin elde edebileceklerini savunmaktadır.

Chowkase vd. (2024) cesur davranışın bilişsel temellerini açıklamak için ikili bir süreç modeli önermektedir. Bu model, cesaretin tekil bir eylem olmadığını, daha ziyade tetikleyici bir olay veya durum tarafından başlatılan bir dizi kasıtlı karar ve değerlendirme olduğunu öne sürmektedir. Süreç, durumun aciliyetini değerlendirerek hızlı bir yanıt gerekliliğini belirlemekle başlar. Bireyler daha sonra durumun anlamlılığını, değerini ve kişisel değerleri ve hedefleriyle ilgisini değerlendirir, ardından özyeterliliklerini veya durumu başarılı bir şekilde yönetme konusundaki algılanan yeteneklerini değerlendirir. Bu modelin kritik bir bileşeni, bireylerin algılanan riskleri ve cesur eylemin potansiyel olumsuz sonuçlarını, potansiyel olumlu sonuçlar ve ödüller karşısında tarttıkları bir yaklaşma-kaçınma çatışmasının çözülmesidir. Bu değerlendirmeler sonucunda cesurca harekete geçilip geçilmeyeceğine karar verilir. Daha da önemlisi, bu eylemlerin sonuçları geri bildirim görevi görerek gelecekteki algıları ve cesur tepkileri etkiler. Sezgisel (*intuitive*) ve kasıtlı (*deliberate*) düşünmenin karşılıklı etkileşimini kabul etmekle birlikte, model öncelikle kasıtlı işlemin rolünü vurgulamakta ve cesur eylemleri karakterize eden niyetlilik, kasıt, risk yönetimi, asil amaç ve bağlamsal farkındalığı öne çıkarmaktadır. Chowkase vd. (2024) tarafından ortaya konan bilişsel süreç modeli, cesaretin sadece duygusal veya ahlaki bir olgu olmadığını, aynı zamanda karmaşık bilişsel değerlendirmeler ve karar süreçleriyle şekillendiğini vurgulamaktadır. Bu, cesaretin çok boyutlu doğasına dair bilimsel anlayışı derinleştirmektedir.

Peterson ve Seligman (2004) karakter güçleri sınıflandırmasında cesareti (*courage*), bilgelik (*wisdom*), ölçülülük (*temperance*), insaniyet (*humanity*), adalet (*justice*) ve yücelik

(*transcendence*) ile birlikte altı temel erdemden biri olarak tanımlar. Cesaret erdemi, dürüstlük (*honesty*), cesur olma (*bravery*), azim/sebat (*perseverance*) ve yaşam coşkusu (*zest*) gibi karakter güçlerini içerir ve bireylerin, karşılaştıkları zorluklara, korkulara ve engellere rağmen doğru olduğuna inandıkları şeyi yapabilmelerini ifade eder. Kapsamlı kültürlerarası araştırmalara dayanan bu model, cesareti daha geniş bir karakter güçleri ve erdemler çerçevesine yerleştirmekte ve diğer olumlu psikolojik özelliklerle nasıl ilişkili olduğunu göstermektedir. Cesaret, sadece korkusuzluk değil; zorluklar karşısında iradeyle hareket etme erdemidir. Bu, içsel ya da dışsal engellere rağmen hedeflere ulaşmak için bilerek ve kararlılıkla eyleme geçmeyi ifade eder. Cesaret; fiziksel veya psikolojik tehditlerle yüzleşme, riskleri değerlendirip bilinçli kararlar alma yeteneğini kapsar.

Karakter güçleri çerçevesinde cesaret erdemi, bireyin zorluklar ve korkular karşısında davranış gösterebilmesini sağlayan bir dizi karakter gücünü içerir. Bu erdemin altındaki başlıca güçler; *cesur olma* (korkuya rağmen doğru olanı yapabilme), *azim* (hedeflere kararlılıkla bağlı kalma ve zorluklar karşısında pes etmeme), *dürüstlük* (sözlerinde ve davranışlarında tutarlı ve güvenilir olma) ve *canlılık* (hayata enerji ve coşkuyla katılma, eyleme motivasyon katma) olarak tanımlanmaktadır (Peterson & Seligman, 2004). Bu karakter güçleri, cesaretin sadece korkunun yokluğu değil, aynı zamanda bilinçli seçimlerle, değerler doğrultusunda eyleme geçme kapasitesi olduğunu ortaya koymaktadır. Peterson ve Seligman (2004), cesaretin bağlama göre değiştiğini ve öğrenilebilir bir özellik olduğunu vurgular. Ayrıca, cesaretin kültürler arasında farklı şekillerde ortaya çıksa da temelde korkuya rağmen değerli bir amaç için gönüllü eyleme geçmek olduğunu, dolayısıyla evrensel bir insan özelliği olduğunu belirtir.

Wong'un diyalektik mutluluk modeli cesareti varoluşsal bir bakış açısıyla derinlemesine yorumlamaktadır. Wong'un (2011) modeli, cesareti hem Doğu hem Batı felsefi gelenekleri ile harmanlayarak pozitif psikolojiye önemli bir katkı olarak sunmaktadır. Bu modelin özünde, Wong'un anlam ve kişisel gelişim arayışında acıyı kucaklama ve dönüştürme kapasitesi olarak tanımladığı varoluşsal cesaret yer almaktadır. Wong'un tanımı, kahramanca başarılar veya korkusuzluktan ziyade, engellere rağmen anlamlı hedeflere bağlı kalmayı ve hayatın doğal zorluklarıyla yüzleşme istekliliğini vurgular; böylece geleneksel Batı görüşlerinden ayrılır.

Wong'un çerçevesinin diyalektik doğası, cesareti karşıt güçler arasındaki -kabullenme ve dönüşüm, acı ve aşkınlık (*transcendence*) arasındaki- gerilimden ortaya çıkan bir şey olarak konumlandırır. Wong, otantik cesaretin, bireylerin korkularından kaçmak yerine anlam yaratma süreçleri aracılığıyla korkularıyla yüzleştiklerinde ortaya çıktığını öne sürer. Bu bakış

açısı, varoluşçu felsefeye, özellikle de Frankl'ın (1962) anlam yüklendiğinde acının katlanılabilir hale geldiğini vurgulayan logoterapisine dayanmaktadır. Wong, cesaretin hayatın kaçınılmaz çelişkileriyle yüzleşirken psikolojik esneklik sağladığını öne sürerek bu kavramı genişletmektedir (Wong ve Weiner, 2017).

Wong'un öncülük ettiği pozitif psikolojinin ikinci dalgasında (PP 2.0) cesaret, acı çekme ve iyi olma hali arasında aracı bir değişken olarak işlev görmektedir. Wong'un çerçevesi, varoluşsal cesaretin, anlam yaratma süreçleri yoluyla olumsuz deneyimlerin büyüme fırsatlarına dönüşmesini kolaylaştırdığını öne sürmektedir. Bu dönüştürücü potansiyel, Wong'un kavramsallaştırmasını, varoluşsal boyutlara odaklanmasıyla, daha çok davranışsal tezahürlere odaklanan karakter güçleri literatüründeki diğer cesaret teorilerinden ayırmaktadır (Peterson ve Seligman, 2004; Wong, 2019).

Diyalektik model, cesareti, Wong'un “acı içinde gelişmek” olarak tanımladığı şey için gerekli olarak konumlandırır. Bu paradoksal kavram, gerçek mutluluğun acıdan kaçınmayı değil, acının anlamlı bir anlatıyla bütünleştirilmesini gerektirdiğini öne sürer. Wong, olumlu ve olumsuz yaşam deneyimlerini başarılı bir şekilde bütünleştirmenin, kişinin kişisel kırılganlıkları ve sınırlamalarıyla yüzleşme cesaretine bağlı olduğunu savunmaktadır. Bu bütünleştirme süreci, Wong'un varoluşsal cesaretin dört temel bileşeni olarak tanımladığı *farkındalık*, *anlam yönelimi*, *varoluşsal verili durumların kabulü* ve *kararlı eylem* unsurlarına dayanmaktadır (Wong ve McDonald, 2002; Wong, Cowden, Mayer ve Bowers, 2022). Varoluşsal cesaret (existential courage), bireyin yaşamın kaçınılmaz zorlukları, acıları ve ölüm gibi karanlık gerçeklikleriyle yüzleşebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Wong & McDonald, 2002; Wong, 2017; Wong, Mayer ve Arslan, 2021). Bu cesaret türü, yalnızca risk almayı değil, aynı zamanda yaşamın olumsuz ve belirsiz yönleriyle bilinçli bir şekilde başa çıkmayı içerir ve bireyin trajik iyimserlik ile olgun mutluluk geliştirmesinde merkezi bir rol oynar. Wong ve arkadaşlarına (2021) göre varoluşsal cesaret dört temel bileşenden oluşmaktadır: farkındalık, anlam yönelimi, varoluşsal verili durumların (*existential givens*) kabulü ve kararlı eylem. *Farkındalık*, bireyin yaşamındaki sınırlılıkları, belirsizlikleri ve kaçınılmaz zorlukları kabul etmesini ifade eder. *Anlam yönelimi*, bireyin yaşamında değer ve amaç bulma çabasıdır ve varoluşsal krizler sırasında bile kişisel ve evrensel amaçlarla bağlantı kurmayı sağlar. *Varoluşsal verili durumların (existential givens) kabulü*, ölüm, kayıp veya hastalık gibi kaçınılmaz acıların farkında olarak bunları kabullenme kapasitesini kapsar ve psikolojik dayanıklılığı güçlendirir. *Kararlı eylem*, farkındalık ve anlam yönelimiyle elde edilen içsel güç aracılığıyla bireyin değerleri ve hedefleri doğrultusunda bilinçli ve kararlı biçimde hareket etmesini sağlar. Bu çerçevede varoluşsal cesaret, yalnızca korkuya rağmen

harekete geçmeyi değil, aynı zamanda yaşamın olumsuz yönlerini bilinçli, anlamlı ve değer odaklı biçimde yönetmeyi içerir ve bireyin zihinsel dayanıklılığı ile yaşam bütünlüğünü destekler (Wong, 2017; Wong, Mayer ve Arslan, 2021).

Wong'un bu yaklaşımı, özellikle onun *trajik iyimserlik* kavramında daha somut bir biçimde ifadesini bulmaktadır. Wong'un trajik iyimserliği, kaçınılmaz acı, kayıp ve zorluklara rağmen anlam ve umut bulma yeteneğini vurgulayan varoluşsal pozitif psikoloji çerçevesinin (PP 2.0) merkezi bir bileşenidir. Frankl'ın (1969) trajik iyimserlik kavramını temel alır ve bu fikri, bireylerin acı verici gerçeklerle yüzleşip bunları kaçınma veya inkâr etmeden kabul etmelerini sağlayan cesaretin temel rolünü vurgulayarak genişletir. Bu bağlamda cesaret yalnızca kahramanca eylemler değil, aynı zamanda geleceğe dair belirsizlik içinde bile kalıcı, sessiz bir güç olarak değerlendirilir. Gelecek belirsiz veya kasvetli olsa bile acı ile yüzleşmek, hayatı onaylamak ve anlam peşinde koşmak için psikolojik, ahlaki ve varoluşsal kararlılığı gerektirir. Bu tür bir cesaret, bireylere zorluklar yoluyla büyüme ve kendini aşma olasılığına olan inancını koruyarak nihilizm ve mağduriyete karşı koyma gücü verir.

Wong (2011), trajik iyimserliği acı çekmeyi kabul etmek, hayatı onaylamak, gelecek için umut beslemek, kadere karşı gelmek ve aşkınlık olarak tanımlar ve bunların hepsi varoluşsal, ahlaki, psikolojik ve ruhsal farklı boyutlarda cesaret gerektirir. PP 2.0 kapsamındaki araştırmalar, trajik iyimserliğin, acı çekerek gelişmeyi destekleyen anlam merkezli yaklaşımları entegre ederek nasıl dayanıklılığı teşvik ettiğini daha da açıklığa kavuşturmaktadır (Wong ve McDonald, 2002; Wong vd., 2021). Bu nedenle cesaret, trajik iyimserliği mümkün kılan temel erdemdir ve bireylerin hayatın zorluklarını onurlu ve amaçlı bir şekilde aşmalarını sağlayarak acıyı varoluşsal büyüme ve iyi-oluş için bir fırsata dönüştürür.

Wong'un kavramsallaştırmasını destekleyen bulgular, diyalektik düşüncüyü vurgulayan toplumların anlam odaklı başa çıkma stratejileri yoluyla daha fazla yaşam memnuniyeti bildirdiğini gösteren kültürler arası çalışmalardan ortaya çıkmıştır. Bu bulgular, Wong'un çerçevesi içinde tanımlandığı şekliyle cesaretin, kişisel başarının yanı sıra karşılıklı bağımlılık ve uyumun değer gördüğü kolektivist kültürel bağlamlarda özellikle değerli olabileceğini göstermektedir. Wong varoluşsal cesaret ölçümlerinde daha yüksek puan alan bireylerin travmatik olaylarla karşılaştıklarında daha fazla dayanıklılık gösterdiğini ortaya koymuştur (Wong ve Wong, 2020; Wong, 2016).

Wong'un cesaret tanımı, terapötik uygulamalar için, özellikle de anlam ve amacı geliştirmeyi amaçlayan varoluşsal-pozitif müdahaleler için önemli çıkarımlara sahiptir. Psikolojik danışmanlar ve psikoterapistler, Wong'un "trajik iyimserlik" olarak adlandırdığı,

hayatın trajik boyutlarını kabul etmesine rağmen umutlu kalabilme becerisini teşvik ederek, danışanların acıyı inkar etmek yerine bütünleştiren otantik mutluluk için gerekli cesareti geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bu yaklaşım, olumsuz deneyimlerin psikolojik büyümedeki önemini vurgularken, sadece hazzı ve olumlu duyguları merkeze alan hedonik iyi-oluş modellerinden belirgin şekilde farklılaşmaktadır (Wong, 2020).

Wong'un kuramsal çerçevesinden farklı olarak, cesaretin öznel deneyimine odaklanan modeller de literatürde önemli bir yer tutmaktadır. Hannah, Sweeney ve Lester (2007) ise cesaretin öznel deneyimini özetleyen yeni bir model önermektedir. Araştırmacılar, cesareti, bireyin riski algıladığı, korku yaşadığı ve belirli bir amaca ulaşmak için bu korkuları aşmak için harekete geçtiği, kişilerarası, öznel bir deneyim olarak tanımlamaktadır. Cesaretin dışsal atıf görüşlerini kabul etmekle birlikte, gerçek cesaretin bu içsel öznel deneyime dayandığını vurgulamaktadırlar.

Önerilen model, çeşitli olumlu psikolojik durum ve özelliklerin, bireyin temel değerleri ve inançlarıyla birleşerek riskle karşı karşıya kaldığında yaşanan korku düzeyini azalttığını öne sürmektedir. Bu unsurlar, normatif ve bilgilendirici sosyal güçlerin desteğiyle birlikte, cesur eylemi teşvik eden “cesur zihniyet”i (*courageous mindset*) oluşturmaktadır. Model ayrıca, kişilerarası atıf süreçlerinin cesaretle ilgili kendilik algısını etkilediğini ve özdeğerlendirme (*self-reflection*) yoluyla bu algıların cesur zihniyeti pekiştirdiğini, böylece gelecekteki cesur eylemleri sürdürdüğünü öne sürmektedir. Bu teorik çerçeve, sosyal, ahlaki ve fiziksel gibi farklı cesaret alanlarında genelleme yapmayı amaçlamakta ve bu kavramların nasıl işlediğine dair ampirik testler için bir temel sağlamaktadır.

Pury ve Saylor (2017), cesareti üç temel bileşene dayanan bir yapı olarak tanımlar: gönüllü bir eylem, kişisel risk alma ve anlamlı bir amacı takip etme. Bu tanım, cesareti sadece korkuyu aşmak veya risk almak olarak gören önceki yaklaşımlardan farklılaşarak özellikle amacın değerini vurgular. Araştırmacılar, cesaretin bir erdem olarak anlaşılması için amacın anlamlılığına odaklanmanın gerekli olduğunu savunur. Ayrıca, cesareti dayanıklılıktan ayıran temel farkın, riskle yüzleşmeye yönelik gönüllü eylem olduğu ifade edilir. Dayanıklılık, karşılaşılan zorluklara tepki olarak gelişen uyum kapasitesini temsil ederken; cesaret, riskin henüz gerçekleşmediği ancak var olduğunun bilindiği durumlarda harekete geçmeyi içerir.

Bu çerçevede, Pury ve Saylor cesareti türlerine ayırarak sınıflandırır: *fiziksel cesaret*, fiziksel zarar riskini içeren eylemleri; *ahlaki, sosyal veya sivil cesaret*, sosyal onay kaybı gibi riskleri göze almayı; *psikolojik cesaret*, içsel istikrarın tehdit edilmesine rağmen harekete geçmeyi; *yaşamsal cesaret* ise, örneğin ciddi bir hastalığı kabullenip daha büyük bir amaç uğruna ilerlemeyi içeren durumları kapsar. Bu türler arasındaki ortak unsur, önemli bir amaç

uğruna, gönüllü olarak riskin kabul edilmesidir. Araştırmada ayrıca cesareti etkileyen psikolojik yapılar ele alınmıştır. Bunlar arasında risk algısı, amacın değerlendirilmesi ve yeterlik inançları yer alır. Örneğin, bomba imha ekiplerinin kontrol gruplarına kıyasla daha düşük düzeyde korku tepkileri sergilemesi, yüksek riskli görevlerde görev alan bireylerin cesaret gelişiminde bilişsel süreçlerin rolünü göstermektedir. Benzer şekilde, soykırım sırasında insanları kurtaran bireylerin daha yüksek risk alma eğilimlerine ve özgeci değer yönelimine sahip oldukları tespit edilmiştir. Yine bu kişilerin, empati düzeylerinin ve sosyal sorumluluk bilincinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Davranışsal inhibisyonu yüksek bireylerin, özellikle ahlaki cesaret gerektiren durumlarda riski daha yoğun algıladıkları bulunmuş; buna karşılık öfke gibi duyguların risk algısını azaltabildiği gösterilmiştir. Amacın değerine ilişkin değerlendirmelerde ise, daha yüksek yardımseverlik ve evrenselcilik değerlerine sahip bireylerin, norm ihlallerini daha kolay fark edebildikleri belirtilmiştir. Bu bulgular, cesaretin yalnızca içsel bir süreç olmadığını, aynı zamanda değer yönelimleri, ahlaki muhakeme süreçleri ve sosyal sorumluluk gibi daha geniş psikolojik yapılardan etkilendiğini göstermektedir. Sonuç olarak, Pury ve Saylor (2017), cesareti yalnızca riskli davranış olarak değil, amacın değeriyle temellendirilmiş, gönüllü ve bilinçli bir eylem olarak konumlandırmakta ve bu yönüyle cesareti bir karakter erdemi olarak tanımlamaktadır.

Pury, Kowalski ve Spearman (2007), bir eylemin algılanan cesaret düzeyinin, bu eylemin genel mi yoksa kişisel mi cesaret olarak değerlendirilmesine bağlı olarak değiştiğini ortaya koymuştur. Çalışma, bireylerin bu iki cesaret türünü nasıl tanımladığını ve ayırt ettiğini inceleyerek, cesaretin öznel ve nesnel bileşenlerini irdelemiştir. Bulgular, her iki türün de korkuya rağmen harekete geçmeyi içerdiğini, ancak kişisel cesaretin genellikle daha yüksek düzeyde öznel korku ve bireysel anlam yüklemesi ile karakterize olduğunu göstermektedir. Buna karşın genel cesaret, daha çok dışsal gözlemle değerlendirilen, nesnel riskler barındıran ve evrensel olarak cesur olarak kabul edilen davranışları kapsamaktadır.

Araştırmacılar ayrıca cesareti oluşturan psikolojik özellikleri ve bu özelliklerin cesur davranışların değerlendirilmesindeki rolünü ele almıştır. Özellikle güven gibi duyguların, cesaretin algılanma biçimini nasıl etkilediği incelenmiştir. Bu bağlamda cesaretin hem eylemin yapısal koşullarına hem de bireyin içsel deneyimine göre şekillendiği, dolayısıyla cesur davranışların değerlendirilmesinde bağlamın önemli bir unsur olduğu ifade edilmektedir. Sonuç olarak, bu çalışma cesareti yalnızca evrensel standartlara göre değil, aynı zamanda bireyin kişisel referans çerçevesine göre değerlendiren çok boyutlu bir yapı olarak ele almak gerektiğini savunmaktadır. Bu yaklaşım, cesaretin yalnızca toplum tarafından onaylanan

kahramanca eylemlerle sınırlı olmadığını, bireyin içsel mücadeleleriyle de şekillenebileceğini göstermektedir.

Pury ve Kowalski (2007), cesaretin algılanma biçimi ile karakter güçleri arasındaki ilişkileri incelemiş ve bireylerin deneyimledikleri cesur eylemleri *genel* (herkes için cesur) ve *kişisel* (bireyin kendi açısından cesur) olarak sınıflandırmalarını istemiştir. Katılımcıların eylemleri üzerinde yaptıkları değerlendirmeler, cesaretin çok boyutlu yapısına işaret etmiştir. Bulgular, kişisel cesaretin daha içsel korku ve öznel anlamla ilişkilendiğini, genel cesaretin ise daha çok nesnel risk ve toplumsal takdirle tanındığını göstermektedir.

Ayrıca araştırma, cesur davranışların karakter güçleriyle olan ilişkisini de ortaya koymuştur. *Özdenetim* ve *ihtiyat* gibi güçlerin, cesur eylemlerle daha tutarlı şekilde ilişkili olduğu belirlenmiştir. *Şefkat*, *dürüstlük*, *cesaret* ve *canlılık* gibi karakter güçleri ise cesaretin farklı türleriyle değişen düzeylerde ilişki göstermektedir; örneğin, *iyilik* fiziksel ve ahlaki cesaretle, *dürüstlük* ise özellikle ahlaki cesaretle ilişkilidir. *Canlılık* fiziksel cesur eylemlerle daha yakından bağlantılıyken, *umut* ve *azim* gibi bazı güçler tüm cesaret türleriyle benzer düzeyde ilişki göstermiştir. Bu bulgular, cesaretin tekil bir özellikten ziyade, bireyin karakter güçleriyle bütünleşen çok yönlü bir yapı olduğunu göstermektedir.

Pury ve Starkey (2010), kişisel cesaretin psikolojik gelişim ve travma sonrası başa çıkma süreçlerindeki rolünü incelemiş, farklı cesaret türlerinin çeşitli kişilik özellikleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bulgulara göre, *genel cesaret* dışadönüklük ve deneyime açıklık ile ilişkiliyken, *kişisel cesaret* daha çok sorumluluk ve duygusal istikrarla ilişkilidir. Bu durum, bireysel farklılıkların cesaretin hangi türlerine daha yatkın olunacağını etkileyebileceğini göstermektedir.

Benzer şekilde, Gal ve Rucker (2021), önemli yaşam kararlarının bireylere cesaret sergileme fırsatı sunduğunu belirtmektedir. Bu tür kararlar genellikle *korku*, *amaç*, *eylemlilik* ve *risk/ödül dengesi* gibi cesaretin temel bileşenlerini içerir. Bu bileşenlerin bir araya gelmesi, bireyleri, özellikle cesur olmayı önemseyen durumlarda, riskli seçeneklere yönelmeye motive edebilir. Peterson ve Seligman (2004) ise cesareti, bilgelik, insanlık ve aşkınlık gibi diğer karakter güçleriyle birlikte ortaya çıkan ve birbirini pekiştiren bir erdemler kümesinin parçası olarak tanımlamaktadır. Bu çerçevede cesaret, izole bir özellikten ziyade, çoklu güçlü yönlerin etkileşimiyle şekillenen bütünsel bir karakter özelliğidir. Boylamsal araştırmalar, cesaretin rol model alma, doğrudan deneyim ve zorlu yaşam olaylarının yansıtıcı biçimde işlenmesi yoluyla geliştiğini göstermekte, böylelikle hem deneyimsel hem de bilişsel süreçlerin önemine işaret etmektedir.

Wang ve Hackett (2016), örgütsel davranış alanında uzun süredir var olan ancak sınırlı ölçüde incelenmiş bir kavram olan erdemli liderliği (*virtuous leadership*) ele almıştır. Bu çalışmada geliştirilen davranış temelli bir değerlendirme aracı olan Erdemli Liderlik Anketi ile erdemli liderliğin etik davranış, yaşam doyumu, genel mutluluk ve iş performansı gibi çıktılarla ilişkili olduğu gösterilmiştir. Araştırmacılar, erdemli liderliğin altı temel erdemden biri olarak tanımlanan cesareti, liderlerin doğru olduğuna inandıkları kararları, popüler olmasalar veya kişisel risk içerseler dahi korkmadan hayata geçirme eğilimi olarak kavramsallaştırmıştır. Bu bağlamda cesaret, liderlerin etik bir rol model olarak hareket etmelerini sağlayan belirleyici bir özellik olarak öne çıkmaktadır. Elde edilen bulgular, erdemli liderliğin geleneksel iş değerleriyle (kâr, verimlilik) çelişmeden, çalışanların etik iklim algısını ve genel iyi-oluşunu destekleyebileceğini ortaya koymaktadır.

Cesaretin psikolojik işleyişiyle ilişkisini inceleyen bir diğer çalışma Woodard (2004) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmacı, dayanıklılık (*hardiness*) kavramının fizyolojik stres yanıtları üzerindeki etkisini araştırarak, bu yapı içerisinde cesaretin konumunu tartışmaktadır. Dayanıklılığın, varoluşsal anlamda otantiklikten türediğini belirten Woodard, otantik yaşamın var olmamanın dehşetini kabul etmeyi gerektirdiğini ve bunun cesaretle mümkün olabileceğini savunmaktadır. Ancak cesaretin dayanıklılık araştırmalarında yeterince dikkate alınmadığını vurgulayan araştırmacı, bu durumun cesaretin sınırlı tanımları ve geçerli ölçüm araçlarının eksikliğiyle ilişkili olabileceğini öne sürmektedir. Bu eksikliği gidermek amacıyla geliştirdiği Cesaret Ölçeği, cesareti dört boyutta değerlendirmektedir: *olumlu sonuçlar için direnç gösterme, etki altındaki kişiler veya grubun kapsamı, tek başına hareket etme ve fiziksel acı ya da sosyal normlara karşı gelme*. Ölçek, yüksek iç tutarlılık göstermesine karşın, cesaret puanları ile dayanıklılık ya da fiziksel hastalık arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu durum, ölçeğin doğrudan yordama gücünden ziyade, bireyin korku ve savunmasızlık hissine rağmen eyleme geçme motivasyonunu anlamaya katkı sunduğunu göstermektedir.

Dayanıklılığı varoluşsal cesaretin somut bir biçimi olarak değerlendiren Maddi (2004) ise, bu yapının bireylerin stresli durumları felaket olarak değil, büyüme fırsatı olarak yeniden çerçevelendirmelerine olanak tanıdığını belirtmektedir. *Bağlılık, kontrol ve meydan okuma* bileşenlerinden oluşan bu yapı, yaşamın kaçınılmaz belirsizlikleriyle başa çıkmada cesaretin işlevselleştirilmiş hali olarak tanımlanmaktadır. Maddi'ye göre, bu tür bir dayanıklılık yalnızca hayatta kalmayı değil, aynı zamanda gelişimi ve dönüşümü de içerir, performans, sağlık ve yaşam doyumunda artış sağlar.

Bu yaklaşımla uyumlu şekilde Medina (2008), bireyin günümüzün kalabalık ve yönsüz dünyasında kendi içsel bilgeliğine dayanarak yol almasının kişisel cesaret gerektirdiğini ileri sürmektedir. Başkalarının yönlendirmelerine bağımlı hale gelmek, korku ve şüphe içinde ‘taşılaşmak’ ya da yaşamı yalnızca yüzeyde deneyimlemek, bireyin özgün varoluş hissini yitirmesine neden olabilir. Bu nedenle, kendi hayatına bilinçli bir müdahalede bulunmak ve içsel rehberliğe uygun bir yaşam sürdürmek, cesareti sürdürülebilir bir adanmışlık olarak görmeyi gerektirir.

Cesaret, bireylerin görevlerini yerine getirmelerine, daha etkili çalışmalarına ve hedeflerinin peşinden gitmelerine katkı sağladığı için incelenmesi gereken önemli bir psikolojik yapı olarak öne çıkmaktadır (Koerner, 2014). Ontolojik düzlemde cesaret, bireyin risk algıladığı, korkuyu deneyimlediği ve bu korkunun ötesine geçerek özgünlüğünü koruduğu hâlde harekete geçme kapasitesi olarak tanımlanır (Medina, 2008).

May (1975), “Kierkegaard ve Nietzsche, Camus ve Sartre, cesaretin umutsuzluğun yokluğu değil, umutsuzluğa rağmen ilerleme kapasitesi olduğunu ilan etmişlerdir” ifadesiyle, varoluşsal cesaretin temelini ortaya koymuştur. Bu bağlamda cesaret, her gün yeniden “ben” olmayı seçebilmeyi gerektiren bir varoluşsal duruş olarak değerlendirilebilir. Uygulamada ise varoluşçu psikolojik danışmanlığın amacı, bireyin yaşantılarını dürüst, açık ve derinlemesine keşfetmesine olanak tanımadır (van Deurzen vd., 2019). Dolayısıyla cesaret, bireyin kendi yaşamıyla yüzleşmesini, ona anlam vermesini ve bu doğrultuda sorumluluk almasını mümkün kılan temel bir varoluş koşulu olarak değerlendirilebilir.

2.1.5. Ontolojik İyi Oluş

Ontoloji, Yunanca “varoluş” anlamına gelen ontos kelimesinden türemiştir (Yalom, 1980). Ontolojik iyi-oluş (*ontological/existential well-being*) acıya, engellere ve yaklaşan ölüme rağmen “iyi yaşama ve iyi ölme” yetisidir (Wong, 2025). Birey, zorlu bir süreçten geçip acı çekmenin anlamını ve uzun vadeli faydalarını fark ettiğinde, başkalarıyla ve kendinden daha büyük bir varlıkla daha derin bir düzeyde ilişki kurma ihtiyacını kavradığında ve diyalektik olarak karşıt güçler/zıtlıklar arasında gezinme ve denge ve uyumu sağlama bilgeliğini öğrendiğinde ontolojik iyi-oluşu deneyimler.

Ontolojik iyi-oluş, ölümlülük, özgürlük, izolasyon ve sorumluluk gibi varoluşsal kaygılarla karşılaşan bireyin, bu süreçte anlam, amaç ve tutarlılık bulma yeteneğini kapsayan psikolojik bir yapıdır. Bu kavram geçici duygusal durumların ötesinde, bireyin değerleri ve inançlarıyla uyumlu daha derin bir tatmin duygusuna odaklanır. Cohen, Mount, Tomas ve Mount (1996), yaşamı tehdit eden hastalıklarla mücadele eden bireylerde ontolojik iyi-oluşu,

genel yaşam kalitesinin önemli bir bileşeni olarak ortaya koymuşlardır. Anlam, amaç ve bireyin huzur duygusu gibi unsurları inceledikleri araştırmada, varoluşsal alanın genel yaşam kalitesini öngörmede fiziksel veya psikolojik semptomlar kadar önemli olduğunu göstermişlerdir. Bu durum, özellikle ciddi sağlık sorunlarıyla karşı karşıya olan hastalar arasında iyi-oluşu artırmak için varoluşsal kaygıların ele alınmasının önemini vurgulamaktadır.

Visser, Garssen ve Vingerhoets (2017) ise ontolojik iyi-oluşu, kişisel varoluşu anlamlı bulmak ve kişinin kendisini hayatın zorluklarıyla başa çıkabilecek yetkinlikte görmesi olarak tanımlamıştır. Bu görüş, varoluşsal kaygılarla başa çıkmada kişisel eylemlilik ve dayanıklılığın önemini vurgulamaktadır. Çalışmalarında, yüksek ontolojik iyi-oluşun düşük duygusal sıkıntı ve yüksek psikolojik dayanıklılık ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, aynı çalışmada ontolojik iyi-oluşun artan yaşam doyumu, azalan kaygı ve gelişmiş başa çıkma mekanizmaları ile ilişkili olduğunu gösterilmiştir. Macdonald (2000) da ontolojik iyi-oluşun tutarlılık ve amaç duygusu içerdiğini ve bireylerin yaşamın doğasında var olan belirsizliklerle ayakları yere basan bir benlik duygusuyla yüzleşmelerini sağladığını belirtmiştir.

Ontolojik iyi-oluş, bireyin yaşam projesi ve yaşamın anlamı veya amacına en yakın yapı olarak tanımlanır. Literatürde bu kavram, bireyin yaşam amacı çerçevesi içerisinde; geçmiş, şimdiki ve gelecek zaman bileşenlerini içeren bir yaşam projesi olarak kavramsallaştırılmıştır (Kocayörük vd. 2018; Kaba, 2020; Akcan, Erol ve Köse, 2023). Pozitif psikolojide iyi-oluş kavramına dair değerlendirmeler öznel ve psikolojik iyi-oluş olmak üzere iki odaktan değerlendirilir. Kaba (2020) ise ontolojik iyi-oluşun, öznel ve psikolojik iyi-oluştan ayrıldığını belirtmektedir. Ontolojik iyi-oluş, öznel iyi-oluştan farklı olarak, bireyin kendi yaşamını bir proje olarak görüp, geçmiş, şimdiki ve gelecek zaman perspektifleriyle bütüncül bir şekilde ele aldığı yaşantısının kapsamlı değerlendirilmesidir (Şimşek, 2009). Öznel iyi-oluş kavramı, bilişsel (yaşam doyumu) ve duygusal (olumlu ve olumsuz duygular) olarak iki bileşenden oluşur (Diener, 1994) ve yaşamın hedonik boyutlarına odaklanır. Psikolojik iyi-oluş ise *eudamonik* boyutu kapsar ve öz -kabul, başkaları ile pozitif ilişkiler, özerklik, çevresel kontrol, yaşam amacı ve kişisel gelişim gibi boyutlara vurgu yapar. Ancak, pozitif psikolojinin geldiği son noktada bireyin iyi-oluşunu kültürden bağımsız ve evrensel bir düzeyde ölçmede bu kavramların yetersiz kaldığı belirtilmiştir (Tiberius, 2004; Wong vd., 2021).

Şimşek (2009) duygusal boyutun somutlaştırılarak ölçülmesinin, bireyin yaşamının değerlendirilmesinden çok duygusal yaşantılarına odaklanması ve yaşam doyumunda

yaşamın net tanımlanmamasının sorun yarattığını belirtmiştir. Bu nedenle ontolojik iyi-oluş kavramını alternatif olarak sunmuştur. Öznel iyi-oluşun yalnızca şimdiki zamana odaklanmasına karşın, ontolojik iyi-oluş, bireyin geçmiş ve gelecek varoluşu da kapsayarak daha kapsamlı bir resim sunmaktadır (Şimşek, 2009). Böylece, bireyin şu anda yaşarken zihninde sadece şimdiki zaman değil, geçmiş ve geleceğe dair temsiller ve duyguların da olduğu; iyi-oluşunun sadece şimdi ile sınırlanmasının ise anlayışımızı daraltacağı söylenebilir. Farklı katmanlar ve düzlemlerde iyi-oluşunu etkileyen faktörler göz ardı edilmiş olur.

Ontolojik iyi-oluş, bugüne kadar bireyin kendi yaşamını bir proje olarak bütüncül bir şekilde değerlendirmesi şeklinde kavramsallaştırılmış ve bu bağlamda bireyin geçmiş, gelecek ve şimdiki zaman perspektiflerine göre yaşamını incelemesi temel almıştır. Kendi varoluşsal anlam veya amacını arayan birey, McAdams'ın (2001) vurguladığı gibi, hayatını öyküsel bir çerçevede inceler. Modern toplumlarda yaşayan bireyler kimliklerini, benliklerinin içselleştirilmiş ve evrilen anlatıları aracılığıyla inşa ederler. Yaşamı bir öykü gibi değerlendirmek ve iyi-oluş hakkında bir fikir beyan edebilmesi için bireyin yaşam projesinin tamamlanmış (*geçmiş*), devam eden (*şimdi*) ve potansiyel (*gelecek*) duygusal çıkarımları bağlamında değerlendirmesi beklenmektedir. Bu bakış açısından, her bireysel hedef ve projenin bir iyi-oluş veya mutluluk yorumu olarak görüldüğü ve mutlak iyiye atıfta bulunduğu öne sürülmektedir. Bu doğrultuda, bireysel mutluluk, kişinin kendi varoluşuna dair hem duygusal hem de bilişsel bir değerlendirme süreci olarak tanımlanmaktadır (Şimşek, 2009).

Diğer yandan Wong (2025) ontolojik iyi-oluşun sadece pozitif duygulardan ibaret olmadığını, acıyı kabul etme, acıya dayanma ve acıyı gelişmeye dönüştürme ve kendini aşma ile ontolojik iyi-oluşun deneyimlenebileceğini belirtmektedir. Buradaki nüans bireyin hayatta geçirdiği süreyi sadece olumlu olarak değerlendirmesi değil, diyalektik olarak karşıtlıklar ve ikilikler arasında gezinebilmesi ve deneyimlerinde denge ve uyumu sağlama bilgeliğini öğrenmesiyle açıklanmaktadır. Elbette, bireyin yaşam evresine bağlı olarak deneyimlerden öğrenme ve dengeyi sağlama kapasitesi değişebilir; ontolojik iyi-oluşun zamansallığı, farklı gelişimsel aşamalarda edinilen bilgelik ve karşılaşılan zorlukların türüne göre şekillenebilir. Ontolojik iyi-oluşun zamansallığı yaşamın getirdiği acılarla ne kadar haşır neşir olunduğu ve ne tür bilgelikler edinildiği ile ilgilidir. Rollo May'ın Carl Rogers'a yazdığı mektupta belirttiği gibi:

Tecrübelerime göre, beşikten mezara kadar süren yaşam maceramız, insan doğasının hem iyilik hem de kötülük potansiyelini görüp kabul ettiğimizde bir heyecan, bir meydan okuma, bir çekicilik

kazanır... İşte bu diyalektik etkileşim, olumlu ve olumsuz arasındaki bu gelgit, insan hayatına canlılık ve derinlik katar (May, 1982, s. 19-20).

Bireyin varoluşunun her zaman için bir hedefe yönelik olduğunu, bu nedenle bireyin iyi-oluşunun da hedef-odaklı olarak kavramsallaştırılması gerektiğini ifade eden Şimşek (2009), varoluşçu felsefenin önde gelen isimlerinden Heidegger'in (1927) belirttiği gibi bireyin ancak zaman içinde bir yöne doğru hareket ederek var olabileceğini ve varlığının ancak zaman aracılığıyla anlaşılabilceğini söylemektedir. Zamanı bütüncül olarak ele aldığımızda bireyin geçmiş, şimdiki zaman ve geleceğe dair sahip olduğu perspektiflerin aslında onun varoluşuna dair bütün niyetliliklerini (*intentionality*), yani insanın neye doğru yöneldiğini kapsayan hedef-odaklı bir yaşam projesini değerlendirme fırsatı sunduğu söylenebilir. Bu bağlamda bireyin yaşamına dair bir değerlendirmenin bütüncül olmasının gerekliliği ortadadır. Bütüncüllükten kasıt, insan varoluşunun doluluğu ile açıklanabilir (Wong, 2025). İkilikler, çatışmalar, zıt kutuplar arasında gidip gelme, iki ucu da deneyimleme ve dengeyi bulma becerisi dolu dolu yaşanmış bir hayata işaret etmektedir.

Mevcut literatürde, ontolojik iyi-oluşun dört temel boyut üzerinden değerlendirildiği görülmektedir: *hiçlik*, *pişmanlık*, *umut* ve *eyleme geçme*. Bu boyutlar, bireyin kendi varlığıyla yüzleşme, geçmiş deneyimleri anlamlandırma, geleceğe dair bir yönelime sahip olma ve bu yönelim doğrultusunda sorumluluk alarak eylemde bulunma kapasitelerini yansıtmaktadır (Şimşek ve Kocayörük, 2013; Deniz, 2016; Kaba, 2020, Akcan vd., 2023). Şimşek'in (2009) ontolojik iyi-oluşa ilişkin kavramsallaştırmasında, "hiçlik" ve "pişmanlık" gibi kavramlar olumsuz yaşantılar olarak ele alınmakta ve bu öğelerin ontolojik iyi-oluş üzerinde olumsuz etkiler doğurabileceği ileri sürülmektedir. Ancak varoluşçu bir bakış açısıyla değerlendirildiğinde, yaşamın doğal akışında hataların ve pişmanlıkların kaçınılmaz olduğu; hatta bu deneyimlerin bireyin anlam arayışına, içsel dönüşümüne ve olgunlaşmasına katkı sağladığı savunulabilir. Bu bağlamda, hiç hata yapmamış ya da pişmanlık yaşamamış bir bireyin varoluşsal açıdan dolu dolu, otantik ve doyumlu bir yaşam sürdüğünü iddia etmek güçtür. Bireyin kendi yaşamını geçmiş, şimdi ve gelecek boyutlarını içeren bir bütünlük içinde ele alması, ontolojik açıdan iyi-oluşuna ilişkin bir değerlendirme yapabilmesini mümkün kılar. Yaşamın bir proje olarak kavranması durumunda, geçmişe yönelik anlamlandırmalar bireyin değerlendirmesine bağlı olarak değişen çeşitli duygusal içerikler barındırır. Bu öznel değerlendirme gurur, doyum ve başarı gibi olumlu duyguları tetikleyebileceği gibi; hayal kırıklığı, yetersizlik ya da suçluluk gibi olumsuz duyguları da ortaya çıkarabilir. Şimdiki zaman ise, eylemde bulunma kapasitesi ile varoluşsal hiçlik deneyimine yönelik boyutlardan oluşan bir çerçevede anlaşılmaktadır.

Şimşek ve Kocayörük (2013) *hiçlik* boyutunun (boşluk, amaçsızlık, kaybolmuşluk) kişisel gelişim ile negatif, negatif duygudurumu ile pozitif ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. Diğer yandan bu kavramsallaştırma bireyin boşluk, amaçsızlık ya da kaybolmuşluk deneyimlemeden kendi otantik benliğinin farkına varıp varamayacağı sorununu gündeme getirmektedir. Literatürde mevcut kavramsallaştırmadaki temel sorun, ontolojik iyi-oluşa katkıda bulunan öğelerin yalnızca olumlu duygularla sınırlandırılmasıdır. Oysa olumlu duygular ile olumlu deneyimler birbirinden farklıdır ve olumlu deneyimler bazen zorluk ve acıyı da içerebilir. Acının ontolojik iyi-oluşa dönüşüm süreci, tüm bireyler için aynı şekilde işlemez. Bu dönüşüm, bireyin dayanıklılık düzeyi, anlam yaratma kapasitesi, psikolojik kaynakları ve sosyal destek sistemleri gibi faktörlerle yakından ilişkilidir (Wong, 2025; Frankl, 1962). Acıyı anlamlandırabilme ve onu kişisel gelişim için bir fırsata dönüştürebilme becerisi, ontolojik iyi-oluşun temel unsurlarından biridir; ancak bu süreç her bireyde aynı şekilde işlemez ve bireysel farklılıklar (ör. özfarkındalık, direnç düzeyi) ile çevresel koşullar (ör. sosyal destek, yaşam olaylarının yoğunluğu) tarafından şekillenir. Bununla birlikte Wong ve Laird (2023) ontolojik iyi-oluşa acı çekmeden ulaşmanın mümkün olmadığı konusunda hemfikirlerdir.

Ontolojik iyi-oluşa ilişkili değişkenleri inceleyen başka çalışmalar da bulunmaktadır. Cohen vd. (1996) kanser hastalarında ontolojik iyi-oluş ve yaşam kalitesini inceledikleri araştırmada varoluşsal alanın, bireyin yaşam kalitesini değerlendirmesinde önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Ontolojik iyi-oluş yaşam kalitesi ile yüksek korelasyon göstermektedir. Ayrıca ontolojik iyi-oluş, hastalık belirtisi olmayan hastalara göre, lokal veya metastatik hastalığı olan hastaların yaşam kalitesini belirlemede daha büyük bir rol oynamaktadır. Bu bulgular, ileri evre hastalığı olan bireylerde varoluşsal konuların önemini vurgulamaktadır. Ciddi şekilde hasta olan birçok birey, hastalık başladıktan sonra varoluşsal sorunların öneminin arttığını bildirmektedir.

Balkin, Grønkjær, Martinsen, Kymre ve Kollerup (2024) ise huzurevinde gerçekleştirdikleri nitel çalışmada ontolojik iyi-oluşu bireysel deneyimler aracılığıyla incelemiştir. Araştırmacılar insanların giderek daha uzun yaşam sürelerine sahip olduğunu, bu durumun artan bakım ihtiyaçlarını karşılamak için sağlık sistemlerinin nasıl yapılandırılması gerektiği sorusuna ek olarak yaşlılıkta iyi yaşamak ne demektir gibi daha varoluşsal soruları da ortaya çıkardığının altını çizmektedir. “Genç yaşlılar” için iyi bir yaşam, genellikle başarılı yaşlanma paradigmasının idealleriyle tanımlanmaktadır. Bu paradigma, hastalıklardan kaçınmanın, aktif ve üretken kalmanın ve belki de en önemlisi bağımsızlığını korumanın iyi-oluşun temelleri olduğunu savunur. Ancak, en yaşlı yaşlılar

(85 yaş ve üzeri) için bu hedeflere ulaşmak giderek zorlaşmaktadır. Hareket kabiliyeti azaldıkça ve kronik hastalıklar ortaya çıktıkça, bağımsız kalma yeteneği tehlikeye girmektedir. Birçokları için bu, sonunda 24 saat bakım sunan bir huzurevine taşınmak anlamına gelmektedir. Kültürel açıdan huzurevleri, umutsuzluk ve sosyal ölümün sembolüdür. Çok az insan günlerini bir bakım evinde sonlandırmak ister, belki de her şeyden önce bakım evleri bağımsızlığın nihai kaybını simgelediği içindir. Araştırmacılar Danimarka'da da çoğu Batı kültüründe olduğu gibi, bağımlı bir hayatın iyi-oluşun zıttı olarak kabul edildiğini vurgulamaktadır. Bu nedenle, huzurevinde çok yaşlılığın getirdiği birçok kayıp ve değişkenliğin ortasında iyi-oluş için hala olanaklar olup olmadığını incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma ontolojik iyi-oluşu nesnel olarak ölçülebilir bir şey olarak değil, dünyada var olmanın özel bir deneyimi olarak ele almaktadır ve bu nedenle nitel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Araştırma Danimarka bağlamında gerçekleştirilmiş olsa da, Batı kültürlerinde bağımlılığın iyi-oluşla ilişkisinin benzer algılanabileceği varsayılmaktadır; farklı kültürlerde yaşlılıkta bağımlılık ve iyi-oluş algısı değişkenlik gösterebilir. Bulgular huzurevi sakinlerinin bağımlı bir hayat tarzını özerklikten vazgeçme olarak değil, *bu işlerin başka türlü olamayacağına dair bir kabulleniş* olarak deneyimlediklerini ortaya koymuştur. Bağımlı bir hayata yönelirken, huzurevi sakinlerinin karşılıklı ilişkilerde rahatlık ve teselli aradıkları tespit edilmiştir. Her şeyden önce, huzurevi sakinlerinin başkalarıyla ilişkilerinde önemli olma ihtiyacı öne çıkmaktadır.

Balkıs ve Duru'nun (2023) yetişkinlerde COVID-19 ile ilişkili olumsuz yaşam olayları ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide aktif rol oynayan potansiyel mekanizmaları araştırmak amacıyla gerçekleştirdiği çalışmada COVID-19 ile ilgili olumsuz yaşam olaylarının (örneğin, sevilen birinin kaybı, işsizlik, temel gıdalara erişimde zorluk, enfeksiyon nedeniyle sosyal dışlanma vb.) daha yüksek düzeyde psikolojik sıkıntı, çaresizlik duygusu ve daha düşük düzeyde ontolojik iyi-oluş ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca, ontolojik iyi-oluşun COVID-19 ile ilişkili olumsuz yaşam olayları ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide bilişsel bir direnç faktörü olarak işlev görürken, çaresizlik duygusunun aracı bir değişken olarak işlev gördüğüne dair kanıtlar sunulmaktadır. Başka bir deyişle, çaresizlik duygusu COVID-19 ile ilgili olumsuz yaşam olayları ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiye aracılık ederken, ontolojik iyi-oluş bu bağlantıyı hafifletmektedir. Ayrıca, bu dolaylı ilişkinin kadınlar için daha güçlü olduğu belirtilmiştir. Bu bulgular, bireyin yaşamdaki anlam ve amaç duygusunu güçlendirmeye yönelik müdahalelerin COVID-19'un psikolojik sağlık üzerindeki olumsuz etkileriyle mücadelede önemli bir rol oynayabileceğini

ve özellikle kadınlara yönelik müdahalelerde çaresizliğin önemli bir tedavi hedefi olabileceğini vurgulamaktadır.

Diğer yandan, ontolojik iyi-oluş otantiklik kavramıyla da yakından bağlantılı değerlendirilmektedir. Yalom (1980), kişinin özgürlüğünü ve sorumluluğunu benimsemesinin daha otantik bir varoluşa yol açtığını ve bunun da ontolojik iyi-oluşu desteklediğini ileri sürmektedir. Bu yaklaşım, bireyleri varoluşsal kaygılarla doğrudan yüzleşmeye teşvik ederek bunları kişisel gelişim ve kendini keşfetme fırsatlarına dönüştürür. Bireyin otantik bir yaşam yolu çizmesi, yalnızca olumlu duygu deneyimleriyle sınırlı değildir; aynı zamanda kaygı, korku, kaybolmuşluk, hiçlik ve pişmanlık gibi olumsuz duygularla da yüzleşmesini gerektirir (Yalom, 1980; May, 1975). Bu süreçte bireyin kendini kabul etme, kendini gerçekleştirme ve kendini aşma düzeylerinin yüksek olması, anlamlı bir yaşam sürdürmesi için kritik öneme sahiptir (Längle, 2003; Wong, 2025).

Dolayısıyla, ontolojik iyi-oluş, olumlu ve olumsuz duygu deneyimlerinin dengeli bir şekilde yaşanmasını ve bu deneyimlerin bireyin kişisel gelişimi ve varoluşsal anlam arayışında işlevsel bir rol oynamasını içerir. Bu açıdan, ontolojik iyi-oluşun yalnızca pozitif deneyimlere indirgenmesi, kavramsal eksiklikler doğurabilir ve bu nedenle varoluşsal doyum ve yaşam anlamı boyutlarının birlikte ele alınması daha kapsamlı bir anlayış sağlar. Şimşek'in (2009) ontolojik iyi-oluşa ilişkin kavramsallaştırmasının bazı sınırlılıkları da dikkate alındığında, bu kavramın yalnızca mevcut çerçevede ele alınması yeterli bir açıklama sunmamaktadır. Bu bağlamda, ontolojik iyi-oluşun varoluşsal doyum ve anlamlı yaşam boyutlarıyla yeniden yapılandırılması, daha bütüncül ve derinlikli bir anlayış geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Mevcut çalışma, ontolojik iyi-oluşa yönelik kavrayışı derinleştirmek amacıyla, varoluşsal doyum ve anlamlı yaşamın birlikte değerlendirildiği yeni bir kuramsal çerçeve önermektedir.

Bu çalışmada ontolojik iyi-oluş, bireyin yaşamına ilişkin varoluşsal bir tatmin ve anlam duygusu geliştirebilme kapasitesiyle kavramsallaştırılmaktadır. Bu yaklaşım, klasik psikolojik iyi-oluş modellerinden farklı olarak, insanın yalnızca olumlu deneyimler aracılığıyla değil, aynı zamanda kaygı, hiçlik, belirsizlik ve içsel çatışmalar gibi zorlayıcı varoluşsal deneyimlerle yüzleşerek olgunlaşabileceği varsayımına dayanır. Frankl'ın (1962) logoterapisinde ortaya koyduğu gibi, insan yaşamın anlamını arayan bir varlıktır ve bu anlam arayışı, çoğu zaman acı, kayıp ve çaresizlik gibi sınır durumlar aracılığıyla derinleşir. Bu bağlamda ontolojik iyi-oluş, yalnızca mutluluk ya da yaşam doyumuna gibi geçici iyi-oluş göstergelerini değil, bireyin yaşamla kurduğu otantik ve sorumlu ilişkiyi de kapsar.

Lngle'nin (1988) varoluşsal analizinde vurguladığı gibi, insanın kendini değerli ve zgr bir özne olarak hissedebilmesi, ancak kendi iç dünyasıyla dürüst bir temas kurması ve yaşamının öznel anlamını inşa etmesiyle mümkündür. Bu noktada, bireyin hem kendisiyle uyumlu, içsel olarak kabul ettiği değerler doğrultusunda yaşaması (varoluşsal doyum), hem de yaşamını bir bütün olarak anlamlı bulması (yaşam anlamı) ontolojik iyi-oluşun iki temel dayanağı olarak ortaya çıkar. Dolayısıyla bu çalışmada ontolojik iyi-oluş, varoluşsal doyum ve yaşam anlamı bileşenlerinin keşişiminde oluşan bütünsel bir yapı olarak ele alınmakta; bireyin hem kendine yönelik otantik bir bağlılık geliştirmesi hem de yaşamına ilişkin anlamlılık duygusu taşması temel kabul edilmektedir. Bu çerçevede önerilen model, insanın yalnızca olumlu duygular yaşadığı zaman değil, aynı zamanda varoluşsal gerilimlerle yüzleştiği ve onları anlamlandırabildiği ölçüde iyi-oluşa ulaşabileceği fikrini merkezine alır. Ontolojik iyi-oluş böylece, bireyin sadece iyi hissetmesi değil, yaşamını anlamlı, tutarlı ve kendisiyle uyumlu biçimde yaşayabilmesiyle tanımlanır. Bununla beraber, ontolojik iyi-oluş, bireysel çabalar kadar koşulsal faktörlerle de şekillenir; yani bireyin yaşamını anlamlı, tutarlı ve kendisiyle uyumlu biçimde yaşaması, aynı zamanda içinde bulunduğu sosyal, kültürel ve çevresel koşullara bağlıdır.

2.1.5.1. Varoluşsal doyum. Frankl'ın (1946; 1962) logoterapisi, psikanalizin sınırlamalarına bir yanıt olarak ortaya çıkmış ve insanın içgüdüsel dürtülerin ötesinde anlam yaratma kapasitesini vurgulamıştır. Kuramın merkezinde, bireylerin değerlere ve amaçlara olan duyarlılıkları sayesinde psikolojik determinizmi aşabilecekleri kendini aşma kavramı ön plandadır. Frankl (1962), temel insan motivasyonunun (Freud'un önerdiği gibi) haz ya da (Adler'in önerdiği gibi) g arayışı değil, anlam arayışı olduğunu savunmuştur. Bireyler davranışları ve amaçları arasında uyumsuzluk olduğunda, varoluşsal bir boşluk yaşayabilirler ve bu da anlamsızlık hissine yol açabilir. Frankl'ın (1946; 1962) alışmaları, anlamın ruh sağlığı, dayanıklılık ve varoluşsal doyum üzerindeki rolünü araştıran ampirik çalışmaların temelini atmış ve logoterapinin ağdaş psikolojik araştırmalardaki öneminin daha da pekişirmiştir (Batthyany, 2016).

Sartre (1943), kendini gerçekleştirmeye radikal özgürlük ve sorumluluk perspektifinden yaklaşmıştır. Sartre, önceden belirlenmiş bir insan özü kavramını reddetmiş, bunun yerine varoluşun zden önce geldiğini ileri srmştir. Diğer bir deyişle, bireyler kendilerini seçim ve eylemleriyle tanımlar; kişisel özgürlük, varoluşsal doyuma ulaşmada kilit bir rol oynar. Bununla birlikte, bu özgürlük aynı zamanda Sartre'ın "ıştırab" olarak

adlandırdığı içsel bir yükü de beraberinde getirir, çünkü bireyler dışsal bir gerekçe olmaksızın kararlarının tüm sorumluluğunu üstlenmek zorundadır.

Sartre'ın “kötü niyet” kavramı, bireyin kendi kendini otantik bir şekilde tanımlaması yerine toplumsal beklentilere uyarak bu sorumluluktan kaçma eğilimini tanımlar. Bireyin kendi potansiyelini toplumsal normlarla sınırlaması kötü inanç olarak ele alınabilir. Özgürlük sınırsız ihtimaller sunmaz, ancak varoluşsal sınırlara rağmen potansiyeli görmeyi ve bu ihtimallerin sorumluluğunu üstlenmeyi gerektirir. Sartre'a göre, gerçek varoluşsal doyum, bireyler özgürlükleriyle cesurca yüzleştiklerinde ve kendi koşullarına göre anlamlı yaşamlar inşa etmek için eylemliliklerini benimsediklerinde ortaya çıkar.

Heidegger (1927), varoluşun temel doğasını ve “ölüme doğru varlık” (Sein-zum-Tode) kavramını vurgulayarak varoluşçu düşünceye önemli katkılarda bulunmuştur. Ona göre insan varoluşu, zamansallık ve özellikle ölümlülük bilinciyle şekillenir. Bireyler, sonlu varlıklarını kabul ettiklerinde, toplumsal beklentiler ya da dışsal dayatmalar doğrultusunda yaşamak yerine, kendi olanaklarını sahiplenerek daha otantik ve anlamlı bir yaşam sürebilirler. Heidegger'in ortaya koyduğu “fırlatılmışlık” (*Geworfenheit*) kavramı, bireyin kendi seçmediği bir dünyaya atılmış olduğunu, ancak yine de bu verilmiş koşullar içinde kendi varoluşunu yönlendirme kapasitesine sahip olduğunu ifade eder.

Heidegger, Husserl'in niyetlilik (*Intentionalität*) kavramını yeniden yorumlayarak, özne-nesne ayrımını bir kenara bırakır ve insan varoluşunu “dünyada-olma” (*In-der-Welt-sein*) şeklinde tanımlar. Buna göre, birey varoluşunu yalnızca düşünerek değil, dünyayla ilişki içinde, pratik ve anlamlı uğraşlarla kurar. Heidegger, bireyin mutlaka otantik bir yaşam sürmesi gerektiğini iddia etmez; ancak çalışmaları, özellikle varoluşçu psikoloji üzerinde derin etkiler yaratmış ve ölüm farkındalığının, hayatın anlamı ve amacıyla daha sahici bir ilişki geliştirmek için bir katalizör olabileceği fikrini güçlendirmiştir.

Frankl, Sartre ve Heidegger gibi düşünürler, insan varoluşunun doğasına ve bireylerin anlam arayışına dair farklı perspektifler geliştirmiştir. Frankl, anlamın kişisel sorumluluk, acı çekme ve kendini aşma yoluyla bulunabileceğini savunurken, Sartre bireyin özgürlüğünü ve seçimleri aracılığıyla özünü kendisinin şekillendirdiğini öne sürmüştür. Heidegger ise insanın varoluşunu zamansallık ve ölümlülük bilinciyle tanımlar; bireyin kendi sonluluğunun farkına varması, onun otantik bir şekilde kendi olanaklarını sahiplenmesini mümkün kılar.

Bu yaklaşımlar, varoluşsal doyumunu yalnızca dışsal başarılarla değil, kişinin kendi varoluşuna yönelik farkındalık, özgürce yapılan tercihler ve anlamlı ilişkiler yoluyla ulaşabileceği bir içsel bütünlük hali olarak tanımlar. Frankl için bu doyum, yaşamın zorlayıcı

koşullarında bile bir anlam bulabilme kapasitesinde gizlidir; Sartre için bireyin kendi yaşamına yön verme sorumluluğunu üstlenmesiyle mümkündür; Heidegger içinse bireyin, ölümle yüzleşerek kendi özgün varlığını sahiplenmesinde ortaya çıkar. Bu bağlamda varoluşsal doyum, sadece hazza ya da mutluluğa indirgenemeyen, daha derin ve ontolojik bir tatmin biçimi olarak ele alınabilir. Güncel psikolojik araştırmalar, varoluşsal doyumun iyi-oluş, dayanıklılık ve yaşam doyumu ile ilişkili olduğunu ortaya koyarak bu fikirleri ampirik olarak desteklemektedir (Hanfstingl; 2013; Wong, 2016; Kalashnikova, Leontiev, Rasskazova ve Taranenko, 2022; Wong, 2025).

Frankl (1962), bir yaşam anlamı ve amacı taşımayan, bunun yerine can sıkıntısı, yönsüzlük ve dikkat dağıtıcı faaliyetlerle anlam eksikliğini bastırmaya çalışan bir varoluş biçimini “varoluşsal boşluk” olarak tanımlamıştır. Bu boşluk, bireyde anlamsızlık duygusu ve nevrotik eğilimler geliştirebilir. Buna karşılık “varoluşsal doyum” ise, bireyin yaşamına anlam ve amaç kazandırdığı, değerleri doğrultusunda yaşadığı bir varoluş biçimini ifade eder (Loonstra vd., 2007). İnsan varoluşu, kaçınılmaz olarak bazı sınır durumlarla (*Grenzsituationen*) karşı karşıyadır. Yalom’a (1980) göre bu sınırlılıklar (yaşamın sonluluğu, bireysel potansiyelin sınırlılığı ve diğer insanlarla ilişkili dışsal sınırlılıklar) bireyde içsel çatışmalar yaratır. Bu çatışmalarla yüzleşmek ve onları dönüştürmek, anlamlı ve doyumlu bir yaşamın temel koşuludur.

Bu bağlamda bireyin, önce kendi ölümlülüğünü, sınırlı olanaklarını ve başkalarıyla olan ilişkilerinin mutlak olmadığını kabul etmesi gerekir. Ardından, potansiyelini geliştirmeye açık olması, dış dünyanın ötekiliğini tanıması ve bu dünyayla bilinçli bir ilişki kurması beklenir. Varoluşsal doyum, bu sınır deneyimlerle başa çıkma sürecinde şekillenir. Loonstra vd. (2007) bu doyumun üç temel boyutta ortaya çıktığını öne sürmektedir: bireyin kendini olduğu gibi kabul etmesi, potansiyelini gerçekleştirme ve kendini aşarak daha büyük bir anlamla bağlantı kurması. Bu süreç, bireyin sadece psikolojik değil, varoluşsal düzeyde de tatmin ve bütünlük duygusu geliştirmesini mümkün kılabilir.

Längle (1988), Frankl’ın varoluş anlayışından yola çıkarak, varoluşsal doyumun temel koşullarını sistematik hale getirmiş ve bu doğrultuda psikoterapötik müdahaleler için özgün yöntemler (örneğin *Sinnerfassungsmethode*) geliştirmiştir. Sağlıklı ve psikolojik zorluk yaşayan bireylerle yürüttüğü fenomenolojik araştırmalara dayanarak, anlam arayışının aşamalı bir süreç olduğunu ve varoluşsal doyumun bu sürecin ilerleyişine bağlı biçimde geliştiğini öne sürmüştür. Längle’a göre, bireyin doyumlu ve anlamlı bir yaşam sürdürebilmesi için dört temel varoluşsal koşulun karşılanması gerekir: dünyayı olduğu gibi ve potansiyelini fark etme (*var olma bilinci*), yaşam ve ilişkiler ağı ile duygularını deneyimleme (*yaşama yetisi*), kendini

özgün ve özerk bir birey olarak kabul etme (*kendini kabul*) ve kendini daha geniş bir bağlamda konumlandırarak faaliyetlerle gelişim ve geleceğe açılma (*anlam yönelimi*). Her bir koşul, bireyin yaşamını anlamlı ve uyumlu bir şekilde inşa etmesinde belirleyici rol oynar.

Var olma bilinci, bireyin dünyada bir yer edinmesi ve “orada olma” deneyiminin farkında olmasını içerirken; yaşama yetisi yaşamı değerli, sürdürülebilir ve yaşanmaya değer olarak görebilmesi anlamına gelmektedir. Kendini kabul bireyin kendini yargılamadan olduğu haliyle kabul edebilmesini ifade ederken anlam yönelimi ise bireyin yaşamını anlamlı kılacak hedef ve değerlere yönelme arzusu olarak tanımlanmaktadır. Längle, yalnızca bu koşulların karşılanmasının bireyi anksiyete, depresyon, bağımlılık veya diğer varoluşsal-psikodinamik gerilimlerden özgürleştirebileceğini ve onu gerçek anlamda "var olmak" denen yaşantıya taşıyabileceğini ileri sürmektedir. Bu nedenle, bireylerin bu dört temel koşulu korumaya çalıştıkları, çünkü bunlar olmaksızın hem varoluşsal iyilik hallerini hem de yaşam kalitelerini kaybettikleri vurgulanmaktadır.

Längle’nin (2004) çalışmaları, bu dört ögenin bireyin psikolojik iyi-oluşunu desteklediğini ortaya koymuştur. Bu bağlamda, varoluşsal doyum düzeyleri bireylerin yaşamlarında ne derece anlam buldukları ve kişisel değerlerini ne ölçüde gerçekleştirdikleriyle doğrudan ilişkilidir. Başka bir deyişle, birey değerlerine uygun bir yaşam sürdürdüğünde, hayatını daha anlamlı ve doyum verici olarak değerlendirme eğilimindedir. Längle’nin varoluşsal doyumunu dört temel koşul üzerinden yapılandıran yaklaşımı hem kuramsal hem de psikolojik danışma bağlamında önemli bir zemin sunmaktadır. Bu yaklaşım, bireyin dünyada yer edinme bilinci, yaşamı değerli bulma yetisi, kendini olduğu haliyle kabul edebilmesi ve yaşamına anlam kazandıracak değerlere yönelme arzusunu, doyumlu bir varoluşun temel dayanakları olarak tanımlar. Bu dört unsurun bütünlüklü biçimde deneyimlenmesi, bireyin yalnızca psikolojik gerilimlerden özgürleşmesini değil, aynı zamanda otantik bir yaşam sürebilmesini de mümkün kılar. Längle’nin bu modeli, bireylerin değerlerine uygun yaşadıklarında hayatlarını daha anlamlı ve doyum verici olarak değerlendirdiklerini göstermektedir.

Bu kuramsal temeller, varoluşsal doyumun iyi-oluşla nasıl ilişkili olduğunu inceleyen çağdaş araştırmalarla da desteklenmektedir. Shumskiy, Ukolova, Osin ve Lupandina (2016) Rusya’da iki farklı örneklem üzerinde varoluşsal doyum ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını yürütmüş ve varoluşsal doyumun çeşitli psikolojik sağlık göstergeleri ile ilişkilerini incelemiştir. Varoluşsal doyumun duygusal, sosyal ve psikolojik iyi-oluşun birçok göstergesi ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Varoluşsal doyum aynı çalışmada ayrıca öznel iyi-oluş, yaşam doyumunu, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, benlik saygısı ile

olumlu yönde, içselleştirme, kendine yabancılaşma (*alienation from self*) ve psikopatoloji ile olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur.

Başka bir çalışmada ise bireyin mental ve fiziksel sağlığının göstergeleri ve bunların karşılıklı etkileri teorik düzeyde incelenmiş ve varoluşsal doyumu oluşturan birçok faktörün önemi vurgulanmıştır (Dulinets, Ben'kova, Savel'eva, Mashanov ve Dogadaev, 2022). Bu faktörler, bireyin varoluşsal doyumuna katkıda bulunan psikolojik kaynaklar olarak; özerklik, yetkinlik, kişisel gelişim, olumlu ilişkiler, kendini kabul ve yaşam amaçları şeklinde sıralanmıştır. Bu çalışmada varoluşsal doyum düzeyi bireyin yaşamında anlamı ne ölçüde deneyimlediği, içsel bir tutarlılık içinde yaşayıp yaşamadığı ve kararları ile eylemlerinin kendi benliğiyle ne kadar örtüştüğü üzerinden kavramsallaştırılmıştır. Diğer yandan iyi-oluş ise, bireyin kendi varoluşundan duyduğu memnuniyeti içeren, öznel ve bütüncül bir değerlendirme biçimi olarak tanımlanmaktadır. Bu kuramsal çerçeveye göre bireyin dünyada var olma olasılığına ilişkin ilk temel varoluşsal motivasyonu büyük ölçüde *kendini kabul* ve *yetkinlik* ile bağlantılıdır. Yaşamın değerine ilişkin ikinci temel varoluşsal motivasyon esas olarak *olumlu sosyal ilişkiler* bağlamında şekillenmektedir. Üçüncü temel motivasyon olan *benlik saygısı*, çoğunlukla kişisel gelişim ile ilişkilendirilirken, yaşamda anlam bulmaya yönelik dördüncü temel varoluşsal motivasyon ise esasen *yaşam hedefleri* ve *özerklik* bileşenleriyle bağlantılıdır. Çalışma, bireyin varoluşsal doyumu ile iyi-oluşu arasındaki ilişkiyi dört temel varoluşsal motivasyon çerçevesinde sistematik biçimde ele almakta ve bu yolla varoluşsal doyuma dair kuramsal anlayışı derinleştirmektedir.

Varoluşsal doyumun psikolojik iyi-oluşla olan kuramsal ilişkilerinin yanı sıra, çeşitli meslek gruplarında pratik düzeyde nasıl bir rol oynadığına dair ampirik araştırmalar da bu kavramın önemini desteklemektedir. Hollanda'da ortaokul öğretmenleriyle yürütülen bir çalışmada, varoluşsal doyumun tükenmişlik ve sinizm ile anlamlı düzeyde negatif, mesleki yeterlik ile ise pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. (Loonstra, Brouwers ve Tomic, 2009). Bununla birlikte, kendini aşma ile tükenmişlik ve sinizm arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bu bulgular, öğretmenler arasında yaygın olarak gözlemlenen tükenmişliğin önlenmesinde varoluşsal doyumun koruyucu bir rol oynayabileceğine işaret etmektedir.

Benzer şekilde, ilkökul öğretmenleriyle yürütülen başka bir araştırmada da (Tomic, Evers ve Brouwers, 2004), tükenmişlik düzeyleri ile varoluşsal doyum bileşenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. 215 öğretmenin katıldığı bu kesitsel çalışmada, düşük sorumluluk ve kendinden uzaklaşma puanlarının duygusal tükenmişlikle; düşük kendini aşma puanlarının ise duyarsızlaşma ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca hem sorumluluk hem de kendini aşma alt ölçekleri kişisel başarı ile anlamlı biçimde ilişkili bulunmuştur. Öğretmen

yaşı yalnızca kişisel başarı ile ilişkilendirilmiş; genç öğretmenlerin daha yüksek başarı algısı bildirdiği görülmüştür. Varoluşsal doyum bileşenlerinden kendini aşma, özgürlük ve sorumluluk, duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşma ile negatif; kişisel başarı ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Buna karşın, kendinden uzaklaşma olumsuz bir bileşen olarak tükenmişlik ve duyarsızlaşma ile pozitif, kişisel başarı ile negatif yönde ilişki göstermektedir.

Kay (2014) tarafından lise öğretmenleriyle yürütülen başka bir çalışmada ise, varoluşsal doyum ile işe bağlılık arasında pozitif yönde, her ikisi ile tükenmişlik arasında ise negatif yönde ilişkiler bulunmuştur. Bu bulgular, öğretmenlik mesleğinde tükenmişliğin hem yaygınlığını hem de önlenmesini anlamada varoluşsal doyumun ve işe bağlılığın önemli etkenler olduğunu göstermektedir. Kay ve Kiptiony'nin (2017) üniversite bünyesinde çalışan psikolojik danışmanlar üzerinde gerçekleştirdiği bir başka araştırma ise, bu meslek grubunun psikolojik iyi-oluşunu anlamaya yönelik olup, varoluşsal doyumun mesleki tükenmişlik ile negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmacılar, üniversitelerde danışmanların ruh sağlığı alanındaki destekleyici rollerini göz önünde bulundurarak, bu çalışanların iyi-oluş düzeylerinin işle ilgili zorluklarla başa çıkma kapasitesini etkileyebileceğini vurgulamışlardır. Tüm bu çalışmalar birlikte, varoluşsal doyumun hem psikolojik iyi-oluşu destekleyen bir koruyucu faktör hem de mesleki performans ve bağlılığı güçlendiren bir etken olduğunu göstermektedir. Meslek yaşamında tükenmişliği önlemek, mesleki tatmini artırmak ve bireyin kendini otantik şekilde gerçekleştirmesini sağlamak için varoluşsal doyum kritik bir rol oynamaktadır. Ayrıca, alt boyutlar düzeyinde sorumluluk, kendini aşma ve kendinden uzaklaşmama gibi bileşenler farklı yönlerde etki ederek hem bireysel hem de mesleki sonuçları şekillendirmektedir.

Bu bağlamda, varoluşsal doyumun bireyi güçlendiren etkilerinin yanı sıra, varoluşsal düzlemde yaşanan olumsuz duyguların da psikolojik işleyiş üzerindeki etkileri araştırmalarla ortaya konmuştur. Diğer yandan varoluşsal doyumun aksine Deniz (2016) yaptığı çalışmada, varoluşsal öfkeyi, kişinin yaşamın anlamsızlığı ve hiçliği üzerine yürüttüğü bilişsel süreçlerin bir sonucu olarak ortaya çıkan; varoluşsal kaygı ve varoluş krizleri ile ilişkili, bireyin varoluşuna yönelik yoğun öfke olarak tanımlanmaktadır. Çalışmasında varoluşsal öfke depresyon, ontolojik iyi-oluş (*hiçlik* ve *pişmanlık* alt ölçekleri) ve nevrotiklik ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Buna karşılık, sebat (azim), yaşam amacı, ontolojik iyi-oluş (*aktivasyon* ve *umut* alt ölçekleri), dışadönüklük, sorumluluk ve uyumluluk ile negatif yönde bir ilişki ortaya konmuştur. Araştırma, kuramsal çerçevede, bireyleri kendi varoluşları, eylemleri ve kararları için sorumluluk alabilen varlıklar olarak tanımlayan varoluşsal

perspektifi vurgulamıştır. Aynı çalışmada bireylerin hayatın sorumluluklarından kaçarak ve otantik benliklerinden uzaklaşarak varoluşsal kaygıyla yüzleşmekten kaçınabilecekleri belirtilmektedir. Varoluşsal kaygıya dair araştırmacı Tillich'in (1952) "Olmak Cesareti" adlı eserinde belirttiği gibi var olmama farkındalığıyla yüzleşmek için cesaretin gerekli olduğunu vurgulamıştır. Bu çalışmada Ontolojik İyi Oluş Ölçeği ile ölçülen ontolojik iyi-oluş kavramı, varoluşsal öfkenin bir kişinin genel varlık ve amaç duygusuyla nasıl ilişkili olduğunu anlamak için merkezi bir öneme sahiptir. Bulgular, daha yüksek düzeyde varoluşsal öfkenin daha düşük düzeyde iyi-oluşla ilişkili olduğunu, sebat ve yaşam amacı gibi faktörlerin ise koruyucu rol oynadığını göstermektedir. Geliştirilen bu ölçeğin psikoloji ve psikoterapi literatürüne, özellikle öfke bozuklukları, madde bağımlılığı, anksiyete bozuklukları ve depresyon gibi durumların anlaşılmasına katkı sunacağı ve varoluşçu psikoloji ve kişisel gelişim alanlarında gelecekteki araştırmalara bilgi sağlayacağı düşünülmektedir.

Ontolojik iyi-oluşun yalnızca psikolojik zorluklarla değil, aynı zamanda sosyoekonomik koşullarla baş etmede de nasıl bir kaynak işlevi görebileceği, çeşitli bağlamlarda yapılan çalışmalarla ortaya konmuştur. Shek'in (2001, 2003, 2005) çalışmaları, ekonomik olarak dezavantajlı Çinli ergenlerin yaşamlarında ontolojik iyi-oluşun rolünü toplu olarak incelemekte ve özellikle yaşamın anlamı ve ontolojik iyi-oluşla ilgili diğer değişkenlere odaklanmaktadır. 2001 yılında yapılan çalışmada Shek, yaşamlarında daha yüksek anlam bildiren ergenlerin aynı zamanda daha güçlü bir kontrol duygusu (*sense of mastery*) deneyimlediklerini ortaya koymuştur. Bu da varoluşsal kaynakların ekonomik zorluklar altında bile daha güçlü bir kişisel irade (*agency*) hissine katkıda bulunduğunu göstermiştir. Buna dayanarak Shek (2003), algılanan ekonomik stresin, özellikle gelecekteki finansal güvensizlikle ilgili endişelerin, ontolojik iyi-oluşla negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Araştırma, geleceğe yönelik ekonomik belirsizliklerin, mevcut finansal strese kıyasla daha zararlı etkiler yarattığını ve bu durumun ergenlerin geleceğe dair bakış açılarının önemini vurguladığı belirtilmiştir. Bir takip çalışmasında ise, Shek (2005) ekonomik olarak dezavantajlı olan ve olmayan gençleri karşılaştırmış ve gruplar arasında genel ontolojik iyi-oluş açısından anlamlı bir fark bulamamıştır. Bununla birlikte, dezavantajlı gençler arasında ontolojik iyi-oluşun daha yüksek benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeyleriyle ilişkili olduğu, dolayısıyla yoksulluğun olumsuz psikolojik etkilerini tamponlayan önemli bir koruyucu faktör işlevi gördüğü belirtilmiştir. Bu bulgular, sosyoekonomik zorluklar bağlamında anlam ve ontolojik iyi-oluşun dayanıklılığı artırma potansiyelini vurgulamaktadır.

Anlam ve ontolojik iyi-oluşun bireyleri yalnızca dışsal stres kaynaklarına karşı değil, aynı zamanda içsel psikolojik zorlanmalar karşısında da koruyucu bir işleve sahip olduğunu ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur. Davis vd. (1998), yas süreci üzerine yürüttükleri prospektif bir çalışmada, bir aile üyesinin vefatını anlamlandırmanın, ölüm yaşı, dini inançlar ve kayıp öncesi sıkıntılar gibi faktörlerin kayıptan altı ay sonra psikolojik uyum üzerindeki etkisine aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Araştırmada ölüm yaşı, dini inançlar ve kayıp öncesi yaşanan sıkıntılar gibi çeşitli bireysel ve durumsal faktörler dikkate alınmış, ancak bu faktörlerin psikolojik uyum üzerindeki etkisinin, bireyin kaybı ne ölçüde anlamlandırabildiğiyle yakından ilişkili olduğu gösterilmiştir. Başka bir deyişle, birey kaybı kendi yaşam anlayışı içinde anlamlı bir yere oturtabildiğinde, ölümün yaşamın doğal bir parçası olduğu inancına sahip olduğunda ya da kaybın bir dönüşüm süreci taşıdığına inanabildiğinde psikolojik olarak daha sağlıklı bir yas süreci geçirme olasılığı artmaktadır. Bu bulgu, anlamlandırmanın yasla başa çıkmada koruyucu bir rol oynayabileceğini ve kayıptan kaynaklanan psikolojik sıkıntıyı azaltabileceğini göstermektedir.

Reker (2008), stresli yaşam olayları ile öznel iyi-oluş, varoluşsal pişmanlık ve fiziksel sağlık gibi sonuçlar arasında anlamın aracılık rolünü araştırmak için 146 yaşlı yetişkini (54-94 yaş) içeren kesitsel bir çalışma yürütmüştür. Yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak yapılan analizlerde, anlamın yaşam stresi ile öznel iyi-oluş ve varoluşsal pişmanlık arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği, ancak fiziksel sağlık üzerindeki aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Ters nedensellik ilişkisi (iyi-oluştan anlama ve strese doğru) test edilmiş ve anlamlı bulunmamış, bu da anlamın aracılık faktörü olarak yorumlanmasını güçlendirmiştir. Genel olarak, bu çalışmalar anlamın koruyucu bir faktör olarak işlev gördüğünü ve stresin psikolojik ve varoluşsal yükünü azalttığını göstermektedir. Yaşlı yetişkinler için, daha yüksek anlam düzeyleri, daha düşük varoluşsal pişmanlık ve daha iyi psikososyal işlevsellikle ilişkilidir. Ancak bu tamponlayıcı etkisi, bireylerin sağlık durumu ve ölçülen spesifik sonuçlara bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir.

Anlamın stresle baş etmede oynadığı aracı role dair bulgular, varoluşsal doyumun bireyin psikolojik işleyişine katkılarını inceleyen daha güncel araştırmalarla da tutarlılık göstermektedir. Chen, Chen ve Miao (2025) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, varoluşsal doyumun psikolojik iyi-oluş ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada, varoluşsal doyumun dört temel bileşeni (*varoluşsal anlam arayışı, varoluşsal anlamın hissedilmesi, varoluşsal amaç ve varoluşsal sorumluluk*) üzerinden geliştirilen Varoluşsal Doyum Ölçeği'nin geçerliliği değerlendirilmiştir. Ayrıca, ölçeğin çeşitli psikolojik değişkenlerle ilişkileri de ele alınmıştır. Bulgular, varoluşsal doyum ile öznel iyi-oluş arasında güçlü pozitif korelasyonlar olduğunu

göstermektedir; yani, varoluşsal doyumunu yüksek olan bireylerin genel yaşam doyumunu ve olumlu duygulanım düzeylerinin de yüksek olma eğiliminde olduğu gözlemlenmiştir. Depresyon ile varoluşsal doyum arasında ise anlamlı negatif korelasyonlar saptanmıştır; bu, varoluşsal doyumunu düşük olan bireylerin depresif semptomları daha yüksek bildirme eğiliminde olduklarını göstermektedir. Ayrıca, varoluşsal boşluk (*existential emptiness*) ile varoluşsal doyum arasında negatif bir ilişki bulunmuş; varoluşsal doyumunu yüksek olan bireylerin varoluşsal boşluk hissini daha az deneyimleme eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar, varoluşsal doyum ile psikolojik iyi-oluş ve depresyon gibi olumsuz psikolojik durumlar arasında anlamlı ilişkilerin mevcut olduğunu ortaya koymaktadır.

Varoluşsal doyumun psikolojik iyi-oluş üzerindeki etkilerini ortaya koyan bu bulguların ardından, bu yapının farklı yaş grupları ve davranışsal örüntülerle olan ilişkisini inceleyen araştırmalar da dikkat çekmektedir. Berberyan (2025), üniversite öğrencilerinin motivasyonu, yaşam anlamı ve varoluşsal doyum arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgular, öğrencilerin baskın motivasyonlarının mesleki ve iletişimsel olduğunu, akademik ve sosyal motivasyonların ise daha az belirgin olduğunu göstermiştir. Araştırma bulguları, öğrencilerin çoğunluğunun yaşamın anlamını orta ve yüksek düzeyde değerlendirdiğini göstermektedir. Bulgular, motivasyon düzeyi ile öğrencilerin yaşam anlamı algısı arasında pozitif bir ilişki olduğunu, ancak varoluşsal doyum ile motivasyon arasında bir ilişki bulunmadığını ortaya koymuştur.

Levchenko (2024) ise, 30-55 yaşları arasındaki yetişkinlerde internet bağımlılığı ile varoluşsal doyum arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgular, internet bağımlılığının çeşitli yönleri ile varoluşsal doyum arasında bir dizi anlamlı ilişkiyi ortaya koymaktadır. İnternet bağımlılığının temel belirtileri (kompulsif belirtiler, yoksunluk belirtileri ve tolerans), kendinden uzaklaşma (*self-distancing*) ve kendini aşma ölçeklerinin toplamı olan varoluşsal doyum düzeyleri ile negatif ilişki göstermiştir. Ayrıca, internet bağımlılığına bağlı olarak gelişen ikincil sorunlar ile varoluşsal doyumun neredeyse tüm ölçekleri arasında yüksek düzeyde negatif korelasyonlar gözlemlenmiştir. Bu çalışma, varoluşsal doyumun davranışsal faktörlerle anlamlı ilişkiler gösterebileceğini ortaya koyarken, Berberyan'ın (2025) bulgusu ile karşılaştırıldığında yaş grubu ve bağlam farklılıklarının etkili olabileceğini düşündürmektedir. Bu çalışmalar, varoluşsal doyumun farklı yaş gruplarında ve farklı bağlamsal koşullar altında farklı psikolojik ve davranışsal değişkenlerle ilişkilenebileceğini göstermektedir. Bu durum, varoluşsal doyumun yalnızca tek bir faktörle değil, bireysel ve

çevresel koşullarla etkileşim içinde değerlendirildiğinde daha bütüncül bir şekilde anlaşılabilceğini işaret etmektedir.

Varoluşsal doyumun bireysel farklılıklar bağlamında nasıl şekillendiğini anlamaya yönelik bir diğer çalışma ise, cezaevi bağlamında yaşayan bireyleri incelemiştir. Makuh ve Glazova (2023) çalışmalarında orta yaş döneminde hapis cezası almış kadın ve erkek bireyler arasında varoluşsal doyuma ilişkin özgün özellikleri incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma, Rusya'da iki federal ceza infaz kurumunda gerçekleştirilmiştir. Bulgular hem kadın hem de erkeklerin genel olarak orta düzeyde varoluşsal doyum sergilediklerini, ancak bazı alt boyutlarda cinsiyete bağlı anlamlı farklılıklar bulunduğunu göstermiştir. Kadınlar, kendinden uzaklaşma ve karar verme becerilerinde ortalama düzeyde performans sergilerken, hayata aktif katılım, planlama yapma ve görevleri tamamlama konularında zorlandıkları gözlemlenmiştir. Diğer yandan, erkekler, yaşamlarının önemli yönlerini ayırt etme ve öz denetim becerileri açısından görece daha güçlü bir profil sergilemiş, ancak kararlarına duydukları güven düşük seviyededir; ayrıca duygusal bağ kurma ve yakınlık hissetme düzeyleri de düşüktür. Her iki cinsiyet grubunda da görev bilinci belirgin değildir ve görevleri tamamlama konusunda sık sık zorluk yaşanmaktadır. Yapılan analizler, özgürlük ve sorumluluk düzeyleri açısından gruplar arasında anlamlı farklılıklar bulunduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda, kadın katılımcıların, erkeklere kıyasla karar verme ve görev tamamlama kapasitelerinin daha yüksek olduğu ve içinde bulundukları duruma karşı daha güçlü bir sorumluluk duygusu taşıdıkları belirlenmiştir. Her iki grup da genel olarak sosyal destek, güvenlik, ilişkisellik, yakınlık, özdeğerin tanınması, bağ kurma gibi varoluşsal motivasyon alanlarında düşük puanlar almıştır. Bu bulgular, mahkûm bireylerin destek arayışı, ilişkilere değer verme, kendi değerlerini fark etme ve yaşamda anlam ile amaç oluşturma konularında ciddi zorluklar yaşadıklarını ortaya koyarak, cezaevi ortamının varoluşsal doyumunu nasıl etkileyebileceğine dair önemli ipuçları sunmaktadır.

Cezaevi bağlamında yürütülen araştırmalar, bireylerin sınırlı sosyal çevre ve zorlayıcı yaşam koşullarında dahi anlam ve sorumluluk geliştirebildiğini gösterirken, genç yetişkinlerde yapılan çalışmalar varoluşsal kaynakların değişime açıklık gibi gelişimsel özelliklerle nasıl etkileşime girdiğini ortaya koymaktadır. Kozhukhar, Breus ve Belousova (2023) tarafından yapılan pilot çalışmada, 18-23 yaş arası 60 üniversite öğrencisinin yaşam anlamı ile değişime hazır oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Veri toplama aracı olarak Kişisel Değişime Hazır Oluş Ölçeği ile Varoluş Ölçeği kullanılmıştır. Korelasyon analizleri, öğrencilerin kendileriyle ve çevreleriyle baş etme becerilerinin, açıklık, değişim anında enerji artışı, başarıya ve umutlara duyulan inanç gibi özelliklerle anlamlı ilişkiler taşıdığını göstermiştir.

Yaşamı anlamlı deneyimleyen öğrenciler, engellerle daha kolay başa çıkmakta, daha bilinçli kararlar almakta ve duygusal olarak daha açık bireyler olmaktadır. Kararlı ve sorumlu bir şekilde dünyayla etkileşim kurabilen öğrencilerin, yalnızca değişim anında enerji artışı yaşayacaklarına inanmakla kalmayıp, aynı zamanda bilinmeyene karşı istek ve özgüven geliştirdikleri görülmüştür. Ayrıca, değerleri güçlü olan bireylerin duygusal hassasiyetlerinin, değişim sürecinde yaşadıkları enerji artışının ve başarıya olan inançlarının bu özelliklerle anlamlı ilişkiler taşıdığı saptanmıştır. Aşkınlık kapasitesi yüksek olan öğrenciler ise değişim karşısında tutku, yaratıcılık, iyimserlik ve güven sergilemiştir. Sonuç olarak, yaşamın anlamı düzeyindeki artışın, bireylerin kişisel gelişimlerine katkı sunarak değişime açıklık ve dönüşüme katılım gibi önemli psikolojik becerileri desteklediği görülmektedir.

Varoluşsal kaynakların değişim kapasitesi, psikolojik sağlamlık ve iyi-oluşla olan ilişkisine dair bulgular, üniversite öğrencileri gibi gelişimsel geçiş döneminde olan bireyler için özellikle dikkat çekicidir. Danilenko ve Nosova (2020) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise, varoluşsal doyum ve psikososyal uyumun öğrencilerin öznel iyi-oluşunu nasıl yordadığı araştırılmış ve her ikisinin de önemli yordayıcı faktörler olduğu ortaya koymuştur. 17-27 yaşları arasındaki 152 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada bulgular, ölçümlerde cinsiyetler arasında önemli bir fark olmadığını göstermiştir. Ancak kendini aşma (varoluşsal doyuma ait bir bileşen) öznel iyi-oluşun bilişsel ve duygusal bileşenlerini olumlu yönde yordamıştır ve duygusal rahatlık (psikososyal uyumun bir bileşeni) da öznel iyi-oluşun her iki bileşenini olumlu yönde yordamıştır. Çalışma, önemli yaşam olaylarında varoluşsal anlamı deneyimlemek, evrensel değerlere bağlantılı hissetmek ve duygusal rahatlığa sahip olmanın öğrencilerin öznel iyi-oluşu için önemli olduğu sonucuna varmıştır. Bu bulgular, üniversite öğrencilerinin yaşamlarının anlamını keşfetmelerinin ve psikososyal denge kurmalarının, iyi-oluşlarını destekleyici temel unsurlar olduğunu ortaya koymaktadır.

Varoluşsal doyumun bireysel yaşam olayları ve ailevi bağlamlarla nasıl şekillendiği, anlam arayışının sadece bireysel değil, aynı zamanda sosyal rollerle de ilişkili olduğunu göstermektedir. Rubtcova vd. (2017) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, çocuk sahibi olmayan aileler ile tek çocuklu aileler arasındaki varoluşsal doyum farklarını araştırılmış ve bir çocuğun varlığının bu doyum üzerinde etkili olduğu hipotezi ortaya koyulmuştur. Çocuksuz ailelerden ve üç yaşından küçük bir çocuğu olan ailelerden 30 çiftin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada, varoluşsal doyum kendinden uzaklaşma, özgürlük, sorumluluk ve kendini aşma ile ölçülmüştür. Tüm varoluşsal doyum parametreleri için medyan puanlar tek çocuklu ailelerde sayısal olarak daha yüksek olmasına rağmen, ana hipotez istatistiksel olarak doğrulanmamıştır, bu da iki grup arasında varoluşsal doyum düzeylerinde önemli bir

fark olmadığını göstermektedir. Araştırmacı, her iki grubun da kendi yaşam aşamalarından, ister aile kurmak ister çocuk yetiştirmek olsun, ortak bir anlam duygusu elde ettiğini öne sürmektedir. Bu sonuç, yaşamın farklı senaryolarında anlamın çeşitli biçimlerde oluşturulabileceğini ve varoluşsal doyumun belirli bir yaşam koşuluna bağlı olarak değerlendirilemeyeceğini göstermektedir.

Bütün bu çalışmalar birlikte değerlendirildiğinde varoluşsal doyumun, bireylerin yaşamlarında anlam, amaç, sorumluluk ve kendini aşma gibi temel varoluşsal bileşenlerle kurdukları ilişkinin derinliğini yansıtan, çok boyutlu bir kavram olarak öne çıktığı söylenebilir. İncelenen araştırmalar, varoluşsal doyumun psikolojik iyi-oluşu desteklediğini, depresyon ve internet bağımlılığı gibi olumsuz psikolojik durumları azalttığını, değişime açıklık ve stresle başa çıkma gibi özellikleri güçlendirdiğini göstermektedir. Bununla birlikte, yaşam koşulları, sosyal roller ve bireysel farklılıklar bu doyumun düzeyini ve işlevini şekillendirmekte, varoluşsal doyumun bireyin yaşamındaki dengeyi ve dayanıklılığı artırıcı bir unsur olduğunu ortaya koymaktadır.

2.1.5.2. Yaşam anlamı. Anlam kelimesi Eski Türkçe *aṅla* kelimesinden türemiştir ve *aṅ* (ayrım) kökünden ayırt etmek, idrak etmek ve hatırlamak anlamlarına gelmektedir (Nişanyan, 2025). Almanca anlam (*Sinn*) aslen “yürüyüş, yolculuk, yol” anlamına gelmektedir (Dudenredaktion, 2025). Almanca kelime grubu, orijinal anlamı yine “bir yöne gitmek, bir iz aramak” olan Hint-Avrupa kökünden türetilmiştir. İngilizce anlam (*meaning*) ise Eski İngilizce *mēnen* (niyet etmek, belirlemek) kökünden türemiş ve kişinin özellikle dil yoluyla iletmeyi amaçladığı şey anlamına gelmektedir (Merriam-Webster, 2025).

Psikoloji literatüründe yer alan yaşam anlamı araştırmaları, yaşamın anlamını keşfetmekten ziyade *yaşamda anlam* ya da *anamlı yaşam* kavramlarına odaklanmaktadır. Bu nedenle, bireylerin yaşamlarını anlamlı bulup bulmadıkları, nasıl ve ne zaman anlamlı buldukları ve hangi amacın peşinden gittikleri sorularıyla ilgilenilmektedir (Schnell, 2025). Araştırmacılar, yaşamda anlamı bireyin varoluşunda düzen, tutarlılık ve amaç bilinci, değerli hedeflerin peşinden koşulması ve bu hedeflere ulaşılması ile birlikte gelen bir tatmin duygusu olarak tanımlamaktadırlar (Reker ve Wong, 1988). Yaşamda anlamı deneyimlemek, bireyin kendi hayatını anlamlı bulması, hayatını önemli bulduğu değerlere göre şekillendirmesi ve varlığının bu dünyada bir anlam taşıdığını hissetmesi anlamına gelir (George ve Park, 2016).

Bireylerin yaşamı anlamlandırmak için çeşitli inanç, dünya görüşü, beklenti ve varsayımlara sahip oldukları genel olarak kabul edilse de bu yapıların yalnızca çelişkisiz bir biçimde sürdürülmesi hâlinde anlamlılık duygusunun gelişeceğini varsaymak, insanın

varoluşsal dayanıklılığını göz ardı etmektedir. Zira birçok birey, tam da çelişkili, travmatik veya öngörülemez yaşam olayları sayesinde daha derin bir anlam duygusuna ulaşabilmektedir. Ayrıca, anlamın yalnızca bilişsel açıklama arayışıyla sınırlandırılması da dar bir çerçeveye sunar. Anlamlılık, çoğu zaman deneyimsel, duygusal ve ilişkisel boyutlarla birlikte şekillenen çok katmanlı bir olgudur.

Anlam, yaşadıklarımızın farkına varmamızı ve geleceğe yönelik planlarımızı düzenlememizi sağlayan bir bağlantılar ve tercüme ağıdır (Steger, 2012). Hayatın sadece günlerden ve yıllardan ibaret olmadığını hissettirir. Anlamlılık hayata aktif katılma ile yakından ilişkilidir. Tutarlılık, önemlilik, yön duygusu ve aidiyet hissi yalnızca duygudan kaynaklanamaz; bunlar daha ziyade tutum, etkileşim ve eylemle şekillenen niteliklerdir (Schnell, 2025). Bunlar kişiden kişiye, hangi amaçların önemli bulunduğuna göre farklılık gösterebilir.

Camus'nun (1942) felsefesine göre insan varoluşun absürtlüğünü kabul ederek özgürlüğünü idrak etmeli ve sürekli bir hedefe yönelmelidir. Camus, absürd insanın sembolü olarak Sisifos'u anlatır; Sisifos'un kayayı sürekli dağın zirvesine yuvarlama cezası, anlamsız bir döngüyü simgeler. Ancak Camus, bu anlamsız çabaya bilinçli olarak katlanmanın ve direnmenin insana mutluluk ve özgürlük getirebileceğini savunur.

Diğer yandan, Frankl (1962) yaşam anlamını öznel bir kavram olarak ele alır ve anlamın değerlerin gerçekleştirilmesi yoluyla yerine getirilmesi gerektiğini öne sürer. Frankl'ın logoterapisi, anlam arayışının her birey için yaşam koşullarına göre sürekli yeniden keşfedilmesi gereken bir süreç olduğunu vurgular. Sonuç olarak, anlam arayışı yaşamın doğal ve sağlıklı bir parçası olup, bireyleri yeni fırsatlar aramaya, tecrübelerini anlamlandırmaya ve hayatlarını düzenlemeye yönlendirir. Anlam, sadece yaşananların ötesine geçerek bireyin yaşamına derinlik ve yön kazandıran temel bir yapı taşını oluşturur.

Varoluşsal doyumun psikolojik iyi-oluş ve yaşam kalitesi üzerindeki etkileri kadar, yaşam anlamı da bireyin psikolojik ve fiziksel sağlığını şekillendiren temel unsurlardan biri olarak öne çıkmaktadır. Yaşam anlamı ya da yaşamda anlam kavramı varoluşsal doyum ve psikolojik iyi-oluşun yanı sıra, motivasyon, değerler, inançlar, yaşam amacı, hedefler, akıl sağlığı ve fiziksel sağlık gibi birçok farklı değişkenle ilişkili olarak da ele alınmıştır (Batthyany ve Russo-Netzer, 2014). Amaç yönelimi ya da amaçlılık, sağlıklı olmanın bir göstergesidir. Belirgin amaçlara sahip bireyler bu amaçlara değer verir, onlara ulaşmak için çaba gösterir ve kararlarını bu hedeflere göre şekillendirir. Hedefleri belirsiz olan bireyler ise amaçsızlık ve kopukluk hissedebilirler (George ve Park, 2016).

Yaşam anlamı özyeterlilik, sosyal destek, kendini aşma, depresyon, umut ve yaşam doyumu gibi birçok önemli değişkenle ilişkilidir (Meta-analiz çalışması için bkz. Chae ve Kim, 2020). Yaşam anlamı pozitif bir kavram olarak ele alınırken, anlamsızlık patoloji ile ilişkilendirilir. Araştırmalar anlamsızlık ile patoloji arasındaki bağlantıyı ortaya koyarken, yaşam anlamının psikolojik sağlıkla ilişkili olduğunu göstermiştir (Akın ve Taş, 2015). Hayatını anlamlı bulan bireyler yaşam deneyimlerini açık, anlaşılır ve tutarlı olarak algılayarak anlam düzeyi düşük olanlar ise yaşamlarını parçalı ve belirsiz deneyimleyebilirler (George ve Park, 2016).

Anlamlılık aynı zamanda akıl sağlığı sorunlarının daha az görülmesiyle bağlantılıdır. Klinik çalışmalarda anlam eksikliğinin patolojiyi artırdığı, anlamın iyileştirici etkisi olduğu gösterilmiştir (Fischer, Davis, Cyders, Salyers ve Rand, 2023; Owens, Steger, Whitesell ve Herrera, 2009; Pedersen vd., 2018; Ostafin ve Proulx, 2020). Yaşam anlamının yokluğu, depresyon, anksiyete, intihar düşüncesi, madde kullanımı gibi sorunlarla ilişkilendirilmiştir (Costanza, Prelati ve Pompili, 2020; Wong, 2012). Yaşamın anlamlı olması ise mesleki doyum, yaşam doyumu ve mutluluk ile ilişkilidir (George ve Park, 2014). Bu bağlamda belirgin amaçlara sahip olmak, anlamlı bir yaşam ve psikolojik sağlık için önemlidir.

Yaşam anlamının psikolojik iyi-oluş üzerindeki etkileri farklı boyutlarıyla ele alınmaya devam etmekte ve çeşitli çalışmalar, anlamın farklı yapılarının iyi-oluş üzerindeki karmaşık ilişkilerini ortaya koymaktadır. Park, Park ve Peterson (2010) mevcut anlam ve anlam arayışını ayrı yapılar olarak incelemişlerdir. ABD’den 731 yetişkin katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmada mevcut anlam ve anlam arayışının iyi-oluşla farklı şekilde ilişkilendiğini ortaya koymuşlardır. Geçmiş araştırmalarla tutarlı olarak, mevcut anlam yaşam doyumu, iyi-oluş ve olumlu duygulanım ile pozitif, depresyon ve olumsuz duygulanım ile negatif ilişkiliyken, anlam arayışı genel olarak tam tersi bir ilişki örüntüsüne sahiptir.

Bununla birlikte, anlam arayışı, hayatlarında zaten önemli bir anlam olan bireyler arasında iyi-oluş ile (daha fazla yaşam doyumu, daha fazla iyi-oluş ve daha az depresyon) olumlu bir şekilde ilişkilendirilmiştir. Birey yaşamında halihazırda anlam bulmuşsa, anlam arayışı onun iyi-oluşunu destekleyebilir. Diğer yandan, yaşamında anlam duygusu yerleşmemiş bireyler için anlam arayışı, kafa karışıklığı, huzursuzluk veya olumsuz duygulanımla ilişkili olabilir. Bu nedenle, anlam arayışının iyi-oluş üzerindeki etkisi, bireyin mevcut anlam düzeyine bağlı olarak farklılık göstermektedir.

Damásio, Melo ve Silva (2013) öğretmenlerin yaşam anlamı, psikolojik iyi-oluş ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkilerini araştırmıştır. Bulgular, yaşam anlamı yüksek olan öğretmenlerin yaşam kalitesi ve psikolojik iyi-oluş düzeylerinin de yüksek olduğunu

göstermektedir. Sørensen vd. (2019) benzer şekilde Norveç'teki bir örnekleme Yaşam Anlamı ve Yaşamın Anlamı Kaynakları Anketi'nin geçerliliğini inceledikleri çalışmada yaşam anlamının yüksek olduğu bireylerin daha iyi psikolojik sağlık ve yaşam kalitesine sahip olduğunu ve kendilerini daha yeterli algıladıklarını göstermiştir.

Greenblatt-Kimron, Kagan ve Zychlinski (2022) yaptıkları çalışmada, yaşlı yetişkinlerde yaşam anlamını etkileyen demografik, kişilik ve psikososyal faktörleri inceleyen bütünsel bir model sunmaktadır. Bulgular, içsel kontrol odağı, yüksek öz-yeterlik ve iyimserliğin yüksek yaşam anlamı ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Eakman (2014) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise, anlamlı etkinliklerin temel psikolojik ihtiyaçları karşılama ve yaşam anlamı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Sonuçlar, anlamlı etkinliklerin yaşam anlamını artırmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Kashdan ve Breen (2007) gerçekleştirdikleri araştırmada, materyalist değerlerin duygusal iyi oluş üzerindeki olumsuz etkilerini ve bu ilişkide kaçınma eğiliminin aracılık rolünü incelemiştir. Çalışma kapsamında yetişkin katılımcılara yönelik öz bildirim anketleri uygulanmış; materyalizm düzeyleri, duygusal iyi oluş halleri, yaşam anlamı ve kaçınma stratejileri ölçülmüştür. Elde edilen veriler yapısal eşitlik modellemesi (SEM) ile analiz edilmiştir. Bulgular, materyalizmin yaşam anlamı ile negatif bir ilişki içinde olduğunu ve bu ilişkinin kısmen kaçınmacı başa çıkma eğilimleri aracılığıyla ortaya çıktığını göstermektedir. Başka bir deyişle, materyalist değerler bireylerin anlamlı bir yaşam deneyimlemesini zorlaştırmakta; bu etki ise kaçınmacı başa çıkma eğilimleriyle pekişmektedir.

Martela, Laitinen ve Hakulinen (2024), yaşam doyumu ve yaşam amacı arasındaki ilişkiyi analiz etmiş ve hangisinin uzun ömür üzerinde daha güçlü bir yordayıcı olduğunu araştırmıştır. Bu çalışmada, Finlandiya'da yürütülen büyük ölçekli, boylamsal bir nüfus temelli veri kümesini kullanılmıştır. Araştırmacılar, on binlerce bireyin yaşam doyumu ve yaşam amacı skorlarını, resmi ölüm kayıtlarıyla (mortalite verileri) bağdaştırarak analiz etmiştir. Çeşitli istatistiksel modeller kullanılarak yaşam doyumu ve yaşam amacı puanlarının uzun ömür üzerindeki yordayıcı gücü test edilmiştir. Ayrıca cinsiyet, yaş, sosyoekonomik durum ve sağlık gibi kontrol değişkenleri de dikkate alınmıştır. Bulgular, yaşam amacının yaşam süresinin uzunluğunu yaşam doyumuna göre daha güçlü biçimde öngördüğünü göstermektedir. Bu çalışmalar, yaşam anlamının farklı boyutlarının psikolojik iyi-oluş, yaşam kalitesi ve yaşam süresi gibi önemli yaşam çıktılarıyla olan ilişkisini ortaya koyarak, anlam arayışının ve anlamın kendisinin bireyin sağlığı üzerindeki kritik rolünü vurgulamaktadır.

Yaşam anlamı ve amaç arasındaki ilişki, bireylerin psikolojik iyi-oluş ve işlevselliği üzerindeki etkileri bağlamında da önemli bulgular sunmaktadır. Arslan, Yıldırım, Karataş,

Kabasakal ve Kılınç (2022) pandemi gibi zorlayıcı bir dönemde bile yaşamda anlam ve amaç sahibi bireylerin anlamlı bir yaşamdan yoksun olan bireylere kıyasla daha yüksek işlevselliğe sahip olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmacılar ayrıca yaşamda anlamın, duygusal iyi-oluş, sosyal iyi-oluş ve psikolojik iyi-oluş dahil olmak üzere pozitif akıl sağlığı göstergelerini anlamlı bir şekilde yordadığını göstermiştir. Ayrıca aynı çalışmada yaşamda anlamın depresyon, anksiyete ve somatizasyon gibi negatif akıl sağlığı göstergeleri ile negatif bir ilişki içerisinde olduğunu gösterilmiştir.

Çelik (2016) ise, 268 üniversite öğrencisiyle nicel bir korelasyon çalışması gerçekleştirerek, yaşamdaki anlam (hem mevcut anlam hem de anlam arayışı) ile yaşamdaki amaç arasındaki ilişkiyi araştırmayı ve bu ölçümlerde cinsiyet farklılıklarını incelemeyi amaçlamıştır. Bulgular, mevcut anlam ile yaşam amacı arasında orta derecede pozitif bir korelasyon bulunurken, anlam arayışı ile amaç arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Kadınlar, mevcut anlam ve yaşam amacı açısından erkeklerden önemli ölçüde daha yüksek puanlar alırken, anlam arayışı açısından cinsiyetler arasında fark bulunmamıştır. Bulgular, net bir amaca sahip olmanın daha güçlü bir anlam duygusuyla ilişkili olduğunu ve yüksek amaçların üniversite öğrencilerinin aktif anlam arayışını azaltabileceğini göstermektedir. Bu bulgular, yaşamda anlam ve amacın psikolojik iyi-oluşu desteklediğini ve cinsiyetin bazı boyutlarda etkili olduğunu vurgulamaktadır.

Yaşamda anlamının bireylerin psikolojik ve fiziksel iyi-oluşu üzerindeki etkisinin yanısıra gelişimsel farklılıklar ve toplum sağlığı üzerindeki önemi de ortadadır. Genç yetişkinler (18-34 yaş) güçlü bir anlam arayışı sergiler, bu dönem ise keşif ve kimlik oluşumu dönemi olarak karakterizedir (Işık ve Üzbe, 2015). Buna karşılık, yaşlı yetişkinler (65 yaş üstü) daha yüksek düzeyde anlamlılık ve daha net bir yaşam amacı bildirmektedir.

Arslan ve Yıldırım (2021b) tarafından ergenlerle yapılan bir çalışmada, okulda güçlü bir anlam duygusuna sahip olan bireylerin, yüksek algılanan risk ve düşük ebeveyn ilişkilerine rağmen problemleri daha az içselleştirdikleri tespit edilmiştir. Araştırmacılar, *anlamlı okul* kavramını öğrencinin okul deneyimlerinde yaşamın değerini fark ettiği, anlamlı ilişkiler kurduğu ve akademik çabalarıyla bu anlamı pekiştirdiği bir bağlam olarak tanımlamaktadır. Bu noktadan hareketle, okulda güçlü bir anlam duygusu geliştiren gençlerin, okul deneyimlerini yalnızca başarı odaklı değil, aynı zamanda keyifli, sorumlu ve amaçlı bir süreç olarak gördükleri gözlemlenmiştir. Özellikle, anlam duygusu yüksek olan ergenlerin, olumsuz çevresel koşullara rağmen problemleri daha az içselleştirmeleri, bu duygunun psikolojik dayanıklılığı artıran bir koruyucu faktör olabileceğini düşündürmektedir.

Skrabski, Kopp, Rózsa, Réthelyi ve Rahe (2005) Macar nüfusunda sağlığın bir göstergesi olarak yaşam anlamının önemini araştırmıştır. Çalışmada Rahe'nin Kısa Stres ve Başa Çıkma Envanteri'nden alınan bir “Yaşam Anlamı” ölçeği kullanılmış ve bu ölçeğin demografik özellikler, diğer başa çıkma ölçütleri ve çeşitli sağlık göstergeleri ile ilişkisi 12.640 Macar katılımcıdan oluşan geniş ve temsili bir örnekleme incelenmiştir. Bulgular, yaşam anlamı ile erkek ve kadın onkolojik, kadın kardiyovasküler ve toplam prematüre ölüm oranları arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bireysel ölçekte ise, daha yüksek yaşam anlamı puanları, cinsiyet, yaş ve eğitim gibi faktörler kontrol edildikten sonra bile, sağlık durumu, depresyon yokluğu ve engellilik yokluğu ile güçlü bir şekilde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, yaşam anlamı Dünya Sağlık Örgütü iyi-oluş ölçeği ile pozitif yönde güçlü bir ilişki göstererek algılanan yaşam kalitesi üzerindeki geniş etkisinin altını çizmiştir. Bu çalışma hem bireysel sağlık sonuçlarının önemli bir belirleyicisi olarak yaşamdaki anlamın çok yönlü rolüne odaklanmaktadır. Özetle, yaşamda anlamın gelişimsel farklılıklar gösterdiği, ergenlikten yaşlılığa kadar farklı biçimlerde deneyimlendiği ve psikolojik dayanıklılık açısından kritik bir belirleyici olduğu ortaya konmuştur.

Yaşamda anlamın psikolojik iyi-oluş ve sağlık üzerindeki rolüne dair birçok araştırma bulunmaktadır, buna ek olarak anlamın bilişsel performans ve yaşlanma sürecindeki etkileri de önemli bir araştırma alanı olarak ortaya çıkmaktadır. Yaşamda anlam sadece yaşamaya ilişkin temel bir arzuyu desteklemekle ve akıl sağlığını geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda bilişsel performans ve yaşlanma süreci üzerinde de olumlu etkilere sahiptir.

Lewis vd. (2017), ABD’de 32 ila 84 yaşları arasındaki 3.489 katılımcıda anlam duygusu ile bilişsel performans arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bulgular, yüksek anlam duygusuna sahip bireylerin, hafıza, problem çözme, karar verme ve dikkat ölçen testlerde daha iyi performans gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, katılımcıların yaşına göre bilişsel performans düzeylerinde bir farklılık bulunmamıştır, bu da yaşamda amaca sahip olmanın yetişkinlik döneminde bilişsel sağlığı desteklediğini göstermektedir.

Benzer şekilde Kim, Shin, Scicolone ve Parmelee (2019), 50 yaş ve üzerindeki 11.000'den fazla katılımcı ile gerçekleştirdikleri boylamsal bir çalışmada yaşamda anlamın altı yıl sonra daha iyi bilişsel performansı öngördüğünü ve bilişsel yaşlanmaya karşı önemli bir koruyucu faktör olduğunu göstermiştir. Sutin vd. (2020), üç izleme ölçümü içeren kapsamlı boylamsal bir çalışma yürüterek, anlamlı bir yaşamın bilişsel bozukluğu önlemedeki etkisini ortaya koymuştur. Çalışma, 15 ülkeden 22.000'den fazla katılımcıyı içermiş ve kelime hatırlama ve kelime akıcılığını ölçen bilişsel testler kullanılmıştır. Bulgular, düşük anlam düzeylerinin dokuz yıl sonrasına kadar bilişsel bozukluk riskini önemli ölçüde artırdığına dair

güçlü kanıtlar sağlamış ve bu bulgular çeşitli sosyo-demografik gruplar ve ülkeler arasında tutarlılık göstermiştir. Mevcut araştırmalar yaşamda anlamın bilişsel işlevler üzerinde olumlu ve koruyucu etkileri olduğunu ve bu etkinin yaşamın farklı dönemlerinde sürdüğünü göstermektedir.

Yaşamda anlam sadece psikolojik ve bilişsel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda fiziksel sağlık için de önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Czekierda, Banik, Park ve Luszczyńska (2017) tarafından yapılan bir meta-analiz çalışması, yaşamda anlam ile öznel ve nesnel sağlık ölçütleri arasında orta düzeyde korelasyonlar ortaya koymuştur. Bu etkiler, kesitsel, deneysel ve boylamsal çalışmalar genelinde tutarlı bir şekilde tekrarlanmıştır.

Japonya'da 43.000'den fazla katılımcıyı içeren geniş ölçekli bir başka çalışmada, yaşamda anlamın fiziksel sağlık üzerindeki etkisine ilişkin aydınlatıcı bulgular ortaya konmuştur (Sone vd., 2008). Ulusal sağlık sigortası planının üyeleri arasında yürütülen bu boylamsal çalışma, katılımcıları birkaç yıl boyunca takip etmiştir. Başlangıçta, katılımcılara hayatlarının anlamlı ve yaşamaya değer olup olmadığı (hayatlarında *ikigai* olup olmadığı) sorulmuştur. Başlangıçta bir anlam duygusuna sahip olduğunu belirtenler, yedi yıl sonra önemli ölçüde daha iyi fiziksel sağlığa sahip olduklarını beyan etmiş, daha az ağrı deneyimlemiş ve fiziksel işlevlerinde daha az bozulma bildirmişlerdir. Aynı çalışmada yaşamda anlam seviyesi düşük katılımcılar için yedi yıl içinde %50 daha yüksek ölüm riski bulunmuştur. Anlam duygusunun düşük olduğu bireylerde, kardiyovasküler ölüm ve ölümcül inme riski %60, pnömoniye bağlı ölüm riski %80 daha yüksektir; ayrıca intihar nedeniyle ölüm olasılığı da yaşamlarında anlam bulunduğunu belirtenlere göre iki kat fazladır.

Anlamlılık ile fiziksel sağlık ve fiziksel işlev arasındaki bağlantıyı destekleyen bir başka çalışma ise ABD'de gerçekleştirilmiştir (Krause, 2009). ABD çapında yapılan bu boylamsal araştırmaya 1.361 yaşlı yetişkin katılmıştır. Bulgular, hayatında güçlü bir anlamı olanların, sağlık, yaş, cinsiyet, sosyal destek ve dindarlık gibi faktörler dikkate alındığında bile, takip süresi boyunca ölüm riskinin önemli ölçüde daha düşük olduğunu göstermiştir. Anlam ve ölüm arasındaki ilişki, sağlık ve işlevsel yetenekler aracılığıyla dolaylı olarak ortaya konmuştur. Bu da anlamın sağlığı güçlendirerek hayatta kalmayı desteklediğini göstermektedir. Anlam boyutları arasında, hayattaki amaç uzun ömürlülüğün en güçlü belirleyicisi olarak tespit edilmiştir.

Wiesmann ve Hannich (2011), fiziksel olarak aktif yaşlı bireylerde bütünlük/anlamlılık hissinin (*sense of coherence*) dört yıllık süreçteki değişimini ve bu yaşam yöneliminin olumlu yaşlanma göstergeleri üzerindeki uzun vadeli etkilerini inceleyen boylamsal bir araştırma yürütmüştür. Olumlu yaşlanma göstergeleri olarak öznel iyi-oluş, psikolojik sağlık ve fiziksel

sağlık dikkate alınmıştır. Araştırmaya, ortalama yaşı 71 olan 125 katılımcı iki farklı zaman noktasında dâhil edilmiştir. Bulgular, tutarlılık hissinin zamanla küçük ama anlamlı bir artış gösterdiğini ortaya koymuştur. Ön ölçümlerdeki tutarlılık hissi, öznel iyi oluş ve psikolojik sağlık açısından güçlü bir yordayıcı olmuştur, ancak fiziksel sağlık üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Buna karşılık, tutarlılık hissinde zamanla yaşanan artış, bu üç olumlu yaşlanma göstergesinin tamamını öngörmüştür. Araştırmacılar, yalnızca yüksek ön ölçümlerin değil, zaman içinde tutarlılık hissindeki artışın da olumlu yaşlanmaya katkıda bulunduğunu vurgulamaktadır. Özellikle anlamlılık bileşeninin, yaşlılıkta dayanıklılık, yaşam doyumu ve sağlığı destekleyici davranışları sürdürmede merkezi bir rol oynadığı belirtilmiştir. Bu nedenle, yaşlı bireylerde özellikle anlamlılık duygusunu geliştiren yaşam deneyimlerinin teşvik edilmesi gerektiği ifade edilmektedir.

Yaşamda anlamın fiziksel sağlık üzerindeki olumlu etkileri literatürde giderek daha fazla incelenmekte ve özellikle yaşlı yetişkinlerde önemli koruyucu roller üstlendiği görülmektedir. ABD’de yapılan boylamsal bir çalışma, Alzheimer hastalığı geliştirme riskinin, yaşamında yüksek düzeyde anlam olan bireyler için önemli ölçüde daha düşük olduğunu göstermiştir (Boyle, Buchman, Barnes ve Bennett, 2010).

Benzer bir çalışma (Kim, Kawachi, Chen ve Kubzansky, 2017), anlamlılığın aynı zamanda yaşlı yetişkinlerin dört yıl sonraki fiziksel hareketliliğini de öngördüğünü göstermiştir. Bu çalışmada fiziksel hareketlilik yürüme hızı ile ölçülmüş ve analizler medeni durum, eğitim, gelir, sağlık durumu, yaşanan stres, vücut kitle indeksi, sigara/alkol tüketimi, egzersiz düzeyi, uyku süresi ve tıbbi geçmiş gibi sağlıkla ilgili diğer faktörler kontrol edilerek gerçekleştirilmiştir.

Bir başka çalışma, yüksek anlamlılığın genel ölüm riskini %23 ve kalp krizi, inme veya bypass cerrahisi ya da stent implantasyonu ihtiyacı riskini %19 azalttığını bulgulanmıştır (Mount Sinai Tıp Merkezi, 2015). ABD’de 50 yaş ve üzerindeki yaklaşık 7.000 yetişkin ile gerçekleştirilen dört yıllık bir süreci inceleyen başka bir çalışma, çok düşük anlamlılık bildiren kişiler arasında, çok yüksek anlamlılık bildirenlerle kıyasla yaklaşık üç kat daha fazla ölüm riski rapor etmiştir (Alimujiang vd., 2019). Bulgular yaşam anlamı düşük grupta kardiyovasküler ve kan hastalıklarına bağlı nedene özgü ölüm oranlarının %166 daha yüksek olduğunu raporlamıştır. Bu çalışmanın korelasyonel doğası nedeniyle, bu ilişkinin yönü belirlenememekte ve hastalık yükünün de yaşam anlamını azaltmış olabileceği ihtimali göz ardı edilememektedir.

Bir meta-analiz çalışmasında ise yaşamda anlam, kardiyovasküler hastalık ve ölüm arasındaki ilişkiyi sistematik olarak incelemiş ve anlamın koruyucu etkisi desteklenmiştir

(Cohen, Bavishi ve Rozanski, 2016). Bu analiz, anlam varlığında kardiyovasküler hastalık riskinin %17, genel ölüm riskinin de aynı oranda azaldığını göstermiştir. Shiba vd. (2021), anlamlılığın sosyoekonomik durumdan bağımsız olarak ölüm riskini öngördüğünü göstermiştir. Diğer çalışmalar da yüksek yaşam anlamına sahip bireylerde ölüm riskinin anlamlı derecede daha düşük olduğunu doğrulamaktadır (Boyle, Buchman, Barnes ve Bennett, 2009; Hill ve Turiano, 2014). Bütün bu bulgular yaşamda anlamın genel fiziksel sağlığa katkılar sunduğunu ve ileri yaşlarda ölüm riskini düşürmede etkili olduğunu göstermektedir.

Önceki bulguların ışığında, yaşamda anlamın gelişimsel değişimleri ve bu değişimlerin psikolojik ve fiziksel iyi-oluş üzerindeki etkileri de önemli bir araştırma alanıdır. Reker, Peacock ve Wong (1987) tarafından yürütülen yaşam boyu çalışma, farklı gelişim aşamalarında yaşamdaki anlam ve amaç ile iyi-oluş arasındaki ilişkileri kapsamlı biçimde incelemiştir. Araştırmaya genç yetişkinlikten yaşlılığa kadar değişen beş yaş grubundan 300 erkek ve kadın katılmıştır. Katılımcılar, psikolojik ve fiziksel iyi-oluş ölçümlerinin yanı sıra yaşam amacı, ölümü kabullenme, hedef arayışı, geleceğin anlamı ve varoluşsal vakum gibi boyutları değerlendiren yaşam tutum profili başta olmak üzere yaşam tutumu envanterlerini doldurmuştur. Bulgular, yaşam tutumlarında yaşa bağlı belirgin farklılıklar göstermiştir. Yaşam amacı ve ölümü kabullenme yaşla birlikte artarken, hedef arayışı ve geleceğin anlamı azalmıştır. Anlamsızlık duygusunu temsil eden varoluşsal vakum yaşla eğrisel bir ilişki göstermiştir. Ayrıca cinsiyetler arasında da anlamlı farklılıklar gözlenmiş, kadınlar erkeklere kıyasla daha güçlü bir yaşam kontrolü duygusu ve daha büyük bir anlam arzusu bildirmiştir. Çalışma, geleceğin anlamı, yaşam amacı ve yaşam kontrolünün hem psikolojik hem de fiziksel iyi-oluş üzerinde önemli belirleyiciler olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, güçlü bir amaç duygusunun, geleceğe yönelik olumlu bir bakış açısının ve kişinin yaşam olaylarını etkileme yeteneğine olan inancının sağlığa olumlu katkıda bulunduğunu göstermektedir. Buna karşın, varoluşsal vakum ve hedef arayışının ise psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklarla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sørensen vd. (2021) tarafından Norveç'te gerçekleştirilen bir araştırmaya ise 18-91 yaş aralığında 925 yetişkin katılmıştır. Araştırmada anlam kaynakları, dayanıklılık ve yaşam doyumunu incelenmiştir. Bulgular, başarı, üretkenlik ve gelecek nesillerle bağ kurmanın ileri yetişkinlik döneminde anlama önemli katkılar sağladığını ortaya koymuştur. Ayrıca, kendini aşmanın (dindarlık ve maneviyat dahil) geç yetişkinlikte anlamlılıkla güçlü bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak, sosyal desteğin yaşam anlamının güçlü bir yordayıcısı olduğu bulunmuş, bu da sosyal bağlantıların anlam oluşturmada önemli bir rol oynadığı fikrini güçlendirmiştir.

Bütün bu araştırmalar genel olarak değerlendirildiğinde, yaşamda anlamın yetişkinlik dönemlerinde sabit bir yapı olmadığını; yaşa, yaşam olaylarına ve gelişimsel gereksinimlere bağlı olarak değişim gösterebildiğini ortaya koymaktadır. Genç yetişkinler öncelikle anlam arayışı içindeyken, orta yetişkinlik dönemi, yaşamda anlamın günlük yaşam rollerine entegre edildiği bir pekiştirme dönemi olarak görünmektedir. İleri yetişkinlik döneminde ise anlam yaşam boyu edinilen deneyimler ve tutarlı bir yaşam anlatısının geliştirilmesiyle şekillenen daha üzerine düşünülmüş bir yapıya evrilmektedir.

Yaşamda anlamın farklı bileşenleri ve yaşama kattığı değerler üzerine yapılan araştırmaların yanı sıra, anlam kaynaklarının neler olduğuna dair kapsamlı incelemeler de yapılmaktadır. Yaşamda anlam kişiden kişiye ve gelişimsel süreç içerisinde farklılık gösterse de anlam kaynaklarındaki ortak temaları ortaya koyacak çalışmalar da gerçekleştirilmiştir. Bu kaynaklara bakılacak olursa, başta *üretkenlik* gelmektedir. Farklı yaş gruplarından, ülkelerden ve klinik tanı gruplarından katılımcılar arasında çok çeşitli örneklerde gerçekleştirilen çalışmalarda anlamlılıkla en güçlü ilişkiyi üretkenliğin sergilediği bulunmuştur (Schnell, 2025).

Üretkenlik, kalıcı değeri olan bir şey yapmaya veya yaratmaya yönelik bir tutum, bir yaşam biçimidir. Bu terimi ortaya atan Erikson'un ifadesiyle, topluma, kendinden daha büyük bir gruba veya gelecek nesillere bir katkıda bulunarak “sevgiyi geleceğe taşımakla” ilgilidir (Erikson, 1994). Üretkenliği takiben dindarlık, maneviyat, sosyal bağlılık, doğa ile ilişkilene, özfarkındalık, sağlık, zorluklar, bireysellik, güç, kişisel gelişim, başarı, özgürlük, bilgi edinme, yaratıcılık, gelenekler, ahlak, mantık, bir gruba mensup olma, eğlence, sevgi, konfor, bakımverme, anda kalabilme ve uyum gösterebilmenin en yaygın ve evrensel olarak nitelendirilebilecek anlam kaynaklarını oluşturduğu ortaya konmuştur (Schnell, 2025).

Anlamın bileşenleri üzerine yapılan çalışmalar ise, bu kaynakların bireyin yaşam deneyimlerine nasıl yansıdığını ve anlamı nasıl oluşturduğunu açıklamaya yöneliktir. King ve Hicks (2021) anlamlılığı deneyimlemenin ne anlama geldiğini, nasıl ölçüldüğünü ve hangi faktörlerin buna katkıda bulunduğunu araştırmış ve yaşamda anlamın üç temel bileşenini kavrayış/tutarlılık, yaşam amacı ve varoluşsal önem/anlamlılık olarak tanımlamışlardır. Bunlardan ilki, bir kişinin hayatını ve etrafındaki dünyayı anlamlandırma becerisini ifade eden kavrayış (*comprehension*) ya da tutarlılıktır (*cohesion*). Anlamın bu yönü, yaşamdaki örüntüleri tanımayı ve yaşam deneyimlerini tutarlı bir anlatıya entegre etmeyi içerir. Güçlü bir tutarlılık duygusuna sahip olan bireyler, zorlu olanlar da dahil olmak üzere yaşam olaylarının daha geniş ve anlaşılabilir bir çerçeveye oturduğunu hissetme eğilimindedir. İkinci bileşen, yön ve motivasyon sağlayan hedef ve arzulara sahip olmakla ilgili olan yaşam amacıdır. Amaç,

bireylere bir niyetlilik duygusu verir ve yaşamda ileriye doğru bir hareket duygusuyla yol almalarına yardımcı olur. Yaşam amacı, kariyer, aile veya kişisel gelişimle ilgili olabilir ve bu gibi uzun vadeli hedeflere sahip olmanın iyi-oluş ve yaşamda daha güçlü bir anlam duygusu ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Üçüncü bileşen, bireyin hayatının bir değeri ve etkisi olduğuna dair inancını ifade eden varoluşsal önem veya anlamlılıktır. Bu boyut yaşam doyumunun ötesine geçmekte ve bireyin varlığının ilişkileri, topluma katkıları veya kendinden daha büyük bir şeye bağlılık hissetmesi yoluyla daha geniş bir bağlamda önemli olduğunu hissetmesini kapsamaktadır. Bireyler yaşamlarının önemli olduğunu hissettiklerinde, daha yüksek düzeyde yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık yaşama eğilimindedirler. King ve Hicks (2021) ayrıca anlamlı bir yaşama katkıda bulunan faktörleri de incelemiştir. Tatmin edici faaliyetlerde bulunmanın, güçlü sosyal bağlar kurmanın ve kişisel hedeflere ulaşmanın bireyin anlam duygusunu geliştirebileceğini vurgulamaktadırlar. Ayrıca, huşu deneyimleri (*feelings of awe*), geçmiş yaşam olayları üzerine düşünme ve hatta yaşamdaki sıkıntıların, bireylerin yaşamlarının önemi konusunda daha derin bir anlayış geliştirmelerine yol açabileceğini öne sürmektedirler.

İnsanlara hayatlarında neyin anlam kazandırdığı sorusunun incelendiği çalışmalarda sosyal ilişkiler, özellikle aile, en sık gündeme gelen olgular arasındadır. Vogler ve Ebersole (1981), ABD’de 96 katılımcıya en önemli anlam kaynaklarını sormuş ve en sık ilişkilerden bahsedildiğini bildirmişlerdir. Bunu hizmet, inanç, kişisel gelişim, sağlık ve keyif takip etmektedir.

Benzer şekilde Baum ve Stewart (1990) tarafından yine ABD’de farklı yaşlardan 185 katılımcı ile gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise, iki anlam kaynağı (aşk/evlilik ve iş/kariyer/egitim) cinsiyet ya da yaş etkisi olmaksızın ilk iki sırayı almıştır. O’Connor ve Chamberlain (1996) Yeni Zelanda’da 38 orta yaşlı katılımcı ile yaşam amaçları hakkında nitel görüşmeler yapmıştır. Katılımcıların tamamı sosyal ilişkilerden bahsetmiştir. Bu bulgular, sosyal ilişkilerin ve özellikle ailenin hayat anlamında temel bir yer tuttuğunu göstermektedir.

Wong (1998), sekiz anlam kaynağından oluşan ve bunların kişisel uygunluğunu değerlendiren Kişisel Anlam Profili’ni geliştirmiştir. *İlişkiler* sekiz anlam kaynağı arasında en yüksek puanı almıştır. Debats (1999) Hollanda’da 732 katılımcı (321’i psikoterapi gören) ile şu anda en önemli anlam kaynaklarını belirtmeleri istenen karma desen bir çalışma gerçekleştirmiştir. *İlişkiler*, kişinin terapi görüp görmediğine bakılmaksızın, büyük bir farkla en sık dile getirilen konu olmuştur. Bar-Tur, Savaya ve Prager (2001) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise, 362 katılımcıdan verilen 11 anlam kaynağının önemini derecelendirmeleri istenmiş; en yüksek puan “*aile ilişkileri*”ne verilmiştir. Bu sonuçlar, farklı

kültür ve demografik özelliklere sahip gruplarda sosyal ilişkilerin anlam kaynakları arasında tutarlı bir şekilde öne çıktığını ortaya koymaktadır.

Lambert vd. (2010), genç yetişkinlik döneminde ailenin rolünü araştırmak üzere birbirini izleyen bir dizi çalışma yürütmüştür. İlk çalışma, kişisel anlam kaynaklarına ilişkin açık soruya verilen yanıtlarda, genç yetişkinler arasında bile ailenin listenin başında yer aldığı varsayımını doğrulamıştır. Önceden tanımlanmış anlam kaynakları sıralamasında da aile ilk sırada yer almıştır. Buna ek olarak, aileye algılanan yakınlık ve aileden alınan destek anlamlılıkla ilişkili bulunmuştur. Bir başka çalışma, bu sonuçların sosyal arzu edilebilirlikle hiçbir ilgisi olmadığını ortaya koymuştur. Araştırmacılar, “genç yetişkinler için aile ilişkilerinin yaşamda birincil anlam kaynağı olduğu ve anlamlılık hissine katkıda bulunduğu” sonucuna varmıştır.

Delle Fave, Brdar, Wissing ve Vella-Brodrick (2013) uluslararası bir çalışma yürütmüştür: Araştırmacılar Avustralya, Almanya, Hırvatistan, İtalya, Portekiz, İspanya ve Güney Afrika'dan 666 katılımcıdan “hayatlarında öne çıkan üç anlamlı şeyi (*anlam kaynağını*)” belirtmeleri istenmiştir. Açık cevaplar kodlandıktan sonra, “*aile*” en sık atıfta bulunulan anlam kaynağı olmuştur (%84) ve cevapların tam %40'ını oluşturmuştur. Bunu büyük bir farkla “*iş*” takip etmektedir (insanların %44'ü, yanıtların %15'i). Ailenin bu güçlü önceliği ve işin ikinci sırada yer alması, ankete katılan tüm kültürlerden katılımcılar arasında tespit edilmiştir.

Grouden ve Jose (2014), 247 orta yaşlı Yeni Zelandalı katılımcıdan anlam kaynaklarını tanımlamalarını istemiştir. Yine en sık olarak aile ve ilişkilerden bahsedilmiştir: “*aile*” ilk sırada yer alırken (%36), onu ‘sosyal ilişkiler’ (%14) takip etmiştir. Katılımcıların yalnızca %9'undan biraz azı “*iş*”i bir anlam kaynağı olarak göstermiştir ki bu da kültürel bir farklılığa işaret ediyor olabilir. Buna ek olarak, katılımcılardan bir listede sunulan anlam kaynaklarının hayattaki kişisel anlamlarına ne ölçüde katkıda bulunduğunu derecelendirmeleri istenmiştir. “*Aile*” bir kez daha en yüksek puanı almıştır. Aile ve diğer sosyal ilişkilerin önemli rolü her iki cinsiyet ve her yaş için de geçerlidir.

Başka bir araştırmada ise derinlemesine nitel görüşmeler yoluyla, Almanya'daki genç yetişkinlerde kişilerarası anlam kaynaklarının araştırıldığı bir başka araştırmada yaşları 19 ile 26 arasında değişen on erkek ve on kadınla temel inançları ve anlamlı eylemleri hakkında nitel görüşmeler yapılmıştır (Schnell, 2012). Akranların ve ailenin önemi her boyutta belirgindir, ancak diğer çalışmaların aksine, arkadaşlıktan (%55) aileden (%40) daha sık bahsedilmiştir.

Yaşamda anlamın ilişkili olduğu değişkenlere daha geniş bir perspektiften bakılacak olursa, Chae ve Kim (2020) tarafından gerçekleştirilen bir meta-analiz önemli bulgular

sunmaktadır. Bu meta-analiz, 1997-2013 yılları arasında Kore'de yayınlanan 38 yerel araştırmanın sonuçlarını (toplam 13.961 katılımcı) birleştirerek yaşamın anlamı ile akıl sağlığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışma, yaşamda anlam ile ilgili değişkenler arasındaki ortalama etki büyüklüğünü ve seçilen düzenleyici değişkenlerin bu ilişkiler üzerindeki etkisini ortaya koymuştur. Analizde dört ana değişken grubu incelenmiştir: pozitif göstergeler, negatif göstergeler, kişilerarası ilişkiler ve maneviyat/kendinden daha büyük bir gruba ait olma. Bulgulara göre, en yüksek ortalama etki büyüklüğü pozitif göstergeler (psikolojik iyi-oluş, benlik saygısı, yaşam amacı) grubunda görülmüştür. Bunu sırasıyla maneviyat ve topluluk duygusu ve pozitif kişilerarası ilişkiler izlemiştir. Diğer yandan negatif göstergeler (depresyon ve anksiyete) ile yaşam anlamı arasındaki ilişki, ilk hesaplamalarda istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu bulgu araştırmacılar tarafından, yaşam anlamının, bireysel duygusal duruma (haz/mutsuzluk) büyük bir katkı sağlamayan, duygusal bir kavramdan fazlasını içerdiği şeklinde yorumlanmıştır. Yaş grupları arasında, yaşamın anlamı ile pozitif ruh sağlığı göstergeleri arasındaki ilişkide istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Yaşlılık grubunda bu ilişkinin en zayıf olması ($r=0.407$), yaşlılık ilerledikçe, bireylerin amaçlarına ulaşmış olması veya gerçekçi olmayan hedeflerin ortadan kalkması nedeniyle amacın azalması ve dolayısıyla akıl sağlığı üzerindeki etkinin azalması şeklinde yorumlanmıştır. Bununla birlikte umut, iyimserlik, maneviyat, kimlik, bilişsel stil, dindarlık ve dayanıklılığın yaşam anlamı ile ilişkili olduğu rapor edilmiştir. Ayrıca, aynı çalışmada aile desteği, partner desteği, akran desteği, algılanan sosyal destek, gönüllülük ve aşkınlık gibi sosyal destek mekanizmaları da anlam üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu vurgulanmıştır. Meta-analiz bulguları, yaşamda anlam bulan bireyin kendisi, sosyal çevresi ve manevi yönüyle güçlü bir etkileşim içinde olduğunu göstermektedir. Özellikle pozitif benlik algısını destekleyen faktörlerin, yaşamda anlam deneyimini güçlendirdiği vurgulanmaktadır. Bununla birlikte, depresyon gibi negatif benlik algısının yaşamda anlam üzerinde olumsuz etkileri olabileceği ancak bu değişkenlerin karmaşık yapısı (*anlam arayışı* vs. *mevcut anlam*) nedeniyle bu konunun gelecekteki araştırmalarla daha iyi aydınlatılması gerektiği vurgulanmıştır. Sosyal destek mekanizmaları, özellikle aile, partner ve akran desteği, bireyin yaşamına anlam katmada önemli bir rol oynarken, gönüllülük ve aşkınlık gibi, bireyin daha büyük bir grubun parçası olmasını sağlayan unsurlar da anlam arayışını desteklemektedir. Sonuç olarak, yaşamda anlam bireysel psikolojik faktörlerden sosyal ve manevi unsurlara kadar geniş bir değişken yelpazesıyla şekillenmektedir denebilir.

Bireysel ve sosyal faktörlerin yanı sıra, yaşamda anlam deneyimi kuşaklar ve kültürel bağlamlar içinde de farklılıklar gösterebilmektedir. Bu bağlamda, Şahin ve Kabasakal (2023)

tarafından Türk ailelerindeki bireylerin anlamı nasıl gördükleri ve deneyimledikleri konusundaki benzerlik ve farklılıkları araştırarak, yaşamdaki anlam olgusunu üç farklı kuşak evresinde (beliren yetişkinlik, orta yetişkinlik ve geç yetişkinlik) anlamayı amaçlayan nitel bir çalışma yürütülmüştür.

Araştırma, 14 Türk ailesinden katılımcılarla bire bir yarı yapılandırılmış görüşmeleri içermekte ve her üç yaşam evresinden (beliren yetişkinlik dönemindeki çocuklar, orta yetişkinlik dönemindeki ebeveynler ve geç yetişkinlik dönemindeki büyükanne ve büyükbabalar) temsiliyet sağlamaktadır. Görüşme verilerinin analizi sonucunda beş ana tema ortaya çıkmıştır: anlam kaynakları, anlamlı yaşam deneyimleri, anlam arayışı, yaşamdaki hedefler ve mevcut anlam.

Anlam kaynakları arasında en sık belirtilen unsur yakın ilişkiler olmuştur. Bu kategori içinde özellikle aile ilişkileri öne çıkmaktadır. Katılımcıların çoğu, aile bireyleriyle olan bağlarını yaşamlarının en anlamlı yönlerinden biri olarak tanımlamıştır. Her üç yaş grubunda da aile birincil anlam kaynağı olarak belirtilmiş; ancak orta ve geç yetişkin katılımcılar bu konuda daha tutarlı ifadeler kullanmıştır. Bir diğer önemli bulgu da mutluluğun hem bir anlam kaynağı hem de anlamlı yaşam deneyimlerine eşlik eden bir duygu olarak ortaya çıkmasıdır. Orta ve geç yetişkin gruplarında sağlık, beliren yetişkinlerden farklı olarak bir anlam kaynağı olarak ortaya çıkmıştır. Beliren yetişkinlerin anlam arayışı deneyimleri incelendiğinde öne çıkan kategoriler varoluşsal sorgulamalar, geleceğin belirsizliği ve yalnızlık olarak belirlenmiştir. Beliren yetişkinlerin anlam arayışında ikinci göze çarpan kategori geleceğin belirsizliğidir. Geç yetişkinlerin aksine, orta yetişkinlerin anlam arayışı ile ilişkilendirdikleri bir diğer deneyim de ilişkisel sorunlarıdır.

Anlam kaynakları ve anlamlı yaşam deneyimi temaları altında ortaya çıkan aile, arkadaşlar ve sevdikleriyle birlikte olma kategorileri anlamlı bir yaşam için ilişkilerin önemini desteklerken, anlam arayışı teması altında yer alan ilişkisel sorunlar ilişkilere yapılan vurguyu daha da güçlendirmektedir. Katılımcılara göre ilişkilerde sürekli doyum yaşamı anlamlı kılarken, ilişkilerde sorun yaşamak bireyi anlam arayışına yöneltiyor gibi görünmektedir. Beliren yetişkinlerin aksine, orta ve geç yetişkinlerin anlam arayışı deneyimlerinde öne çıkan ilk kategori hayal kırıklığıdır. Bu iki grup herhangi bir varoluşsal sorgulama ya da gelecek kaygısından değil, daha ziyade beklentilerinin karşılanmadığı durumlardan bahsetmiştir. Bu doğrultuda, anlam arayışının özellikle beklentilerin boşa çıkması ya da hedeflerin gerçekleşmemesi gibi yaşamsal hayal kırıklıkları ile tetiklendiği görülmektedir.

Yaşamda anlamın kaynağına ve işlevine dair bulgular, bireyin yaşam deneyiminin psikolojik, sosyal, fiziksel ve manevi yönleriyle derin bir etkileşim içinde olduğunu

göstermektedir. Kùltürler ve yaş grupları arasında çeşitlilik gösterse de, sosyal ilişkiler – özellikle aile– en sık dile getirilen ve en güçlü anlam kaynakları arasında yer almaktadır. Bununla birlikte, özyeterlilik, öz saygı, yaşam amacı, umut ve kimlik gibi bireysel psikolojik kaynakların yaşamda anlamı destekleyici rolü açıkça ortaya konmuştur.

Fiziksel iyi-oluş açısından ise özellikle orta ve geç yetişkinlik döneminde sağlığın anlamlı bir yaşam için belirleyici bir unsur haline geldiğı gör÷lmektedir. Gönüllölük, maneviyat, kendini aşma ve daha büyük bir gruba aidiyet gibi bireyin benliğini aşan yönelimler de anlam deneyimine katkıda bulunan önemli etkenlerdir. Anlam arayışı, yaş dönemlerine göre farklılaşmakta; beliren yetişkinlikte varoluşsal sorgulamalar, gelecek kaygısı ve yalnızlık öne çıkarken, daha ileri yaşlarda ilişkisel sorunlar ve hayal kırıklıkları belirleyici hale gelmektedir. Ayrıca, kişilerarası ilişkilerin hem anlam kaynağı hem de anlamı tehdit eden bir unsur olarak görülmesi, ilişkilerin çift yönlü etkisini göstermektedir. Tüm bu bulgular, yaşamda anlamın bireyin kendilik kaynakları, sosyal bağları, fiziksel sağlığı ve değer sistemleriyle ör÷lü bütüncül bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır.

2.2. İlgili Araştırmalar

2.2.1. Güvenli Bağlanma ve Ontolojik İyi-Oluş

Her birey, toplumsal çevreye olan bağlılığı dolayısıyla günlük yaşamda benlik duygusu edinir. Bu benlik, bireyci psikolojik perspektiften bakıldığında, öznel, içsel özel bir dünyadan kaynaklanmaktadır. Kartezyen düalizminden gelen bu konum, insan deneyimini iki yanlı hale getirir, yalıtılmış bir özne ve bağlamdan kopuk bir dış dünya yaratır. Heidegger bu fikri reddetmiş ve dünyaya ait olmanın anlamlı bir bütünü olarak sosyal dünyayla daha temel ve ilkel bir ilişkiden kaynaklandığımızı iddia etmiştir. Heidegger'e göre iç ve dış ayrımı yoktur. Birey bağlamdan bağımsız olarak değerlendirilemez çünkü her zaman ilişkisel bir bağlamın içindedir (Heidegger, 1927). Ancak, insanların bağlamın içerisinde nasıl benlik geliştirdiklerine yönelik açıklama Bowlby'den gelmektedir (Reuther, 2013).

Bowlby'ye göre insanlar erken gelişim döneminde ve yaşam boyunca başkalarıyla yakın ilişkiler kurma yeteneği sayesinde kendilerini bağlamın içerisinde konumlandırır. Bu bağlamın içinde inanç sistemleri, dini pratikler, ekonomik zorluklar ve paylaşılan bir sosyal dünyayı içeren her şey yer almaktadır ve birey varoluşuna dair anlamları içine ya da dışarı bakarak değil bu bağlam ile ilişkilenererek bulmaktadır denilmektedir (Reuther, 2013). Stresli bir durumla karşılaşıldığında bireyin deneyiminin duygusal boyutunu düzenlemek için bağlanma figürüne yöneldiği bilinmektedir. Bireyin yaşadığı kaygının ve bu kaygı ile nasıl başa çıktığının erken gelişim döneminin önemli bir parçasını oluşturduğunu söyleyen Reuther (2013), kaygının belirsiz ve bilinmeyen doğası nedeniyle bireyin anlam sisteminin her zaman için onay almak ve düzenleme yapmak için ötekine-bağlı bir yapıya sahip olacağını öne sürmektedir.

Her ne kadar erken yaşam dönemi varoluşsal kaygı ile yüzleşmek için erken olsa da bu dönemde geliştirilen bağlanma örüntüleri yetişkinlikte bireyin dünya ile nasıl ilişkileneceğini de büyük ölçüde belirlemektedir. Kaygılı/kararsız bağlanan bireyin belirsiz ve bilinmeyen bir alanı keşfetmeye istekli olmaması sınırlı bir varoluş deneyimlemesine yol açarken, ancak güvenli bağlanan birinin duygusal güvenlik ve destek almasıyla birlikte dünyayı güvenli bir yer olarak algılaması ve bu dünyayı keşfetmeye daha istekli olmasının aynı zamanda ontolojik kaygıları ile yüzleşmeye de hazır hissetmesine katkı sunacağı öne sürülmektedir (Reuther, 2013).

Laing (1960), ontolojik güvenliği, öznenin kendi varoluşuna ilişkin kesinlik hissini sürdürebilmesi, bütünlük duygusunu koruyabilmesi ve kimliğinin zaman içerisindeki devamlılığını sağlayabilmesiyle ilişkilendirmektedir. Ontolojik güvenliği olan öznenin,

benliğine dair sağlam bir algı geliştirdiği için yaşamın içerdiği risklerle daha etkili şekilde baş edebildiği ifade edilmektedir. Buna karşılık, varoluşa dair sürekli bir tehdit algısı yaşayan ve benliğini kesintisiz biçimde sorgulayan özne ontolojik güvensizlik yaşar. Laing, varoluşun sürdürülebilmesi için süreklilik hissi sağlayan bir benlik yapılanmasının gerekli olduğunu vurgular. Bu yapılanmanın temeli ise erken çocukluk döneminde oluşan düzenli deneyimler ve rutinler aracılığıyla atılmakta, böylece varoluşun sürekliliğine ilişkin temel bir güven duygusu gelişmektedir.

İzleyen dönemlerde özne, kendi benliğini anlamlandırdığı öz-anlatısını günlük yaşamın düzenli akışıyla bütünleştirerek sürdürür; bu bütünleşme, dış çevreden gelebilecek varoluşsal tehditlerin kısmen denetim altında tutulmasını ve yaşamda bir süreklilik hissinin korunmasına yardımcı olur. Bu bağlamda ontolojik güvenlik, hem öz-anlatının devamlılığına hem de içinde bulunulan fiziksel ve toplumsal çevrenin istikrarına yönelik temel bir güven hissi olarak tanımlanır. Bu duygu, dünyanın öngörülebilir ve tutarlı bir bağlam olarak deneyimlenmesine imkân tanır. Ancak yaşam koşulları öz-anlatı ile çeliştiğinde ya da bu süreklilik algısı zedelendiğinde, varoluşa ilişkin temel güven duygusu sarsılır. Laing'in (1960) ifadesiyle bu durum ontolojik güvensizlik olarak adlandırılır ve benliğe, çevreye ve her ikisinin devamlılığına yönelik tehdit algısının artışıyla karakterize edilir.

Marlowe vd. (2019b), bireylerin varoluşsal güvensizlik duygularını, özellikle de kimliklerinin ve varoluşlarının sürekliliği, tutarlılığı ve özgünlüğüne olan güvenlerini değerlendirmek için bir ölçme aracı geliştirmiştir. Ontolojik Güvensizlik Ölçeği'nden daha yüksek puanlar, anormal algılar ve inançlar gibi subklinik psikotik benzeri deneyimlerin artmasıyla ilişkili bulunmuştur. Bu da ontolojik güvensizliğin psikoz sürekliliği boyunca bir risk faktörü olarak işlev görebileceğini düşündürmektedir.

Marlowe vd. (2019a), ikinci çalışmalarında ise ontolojik güvensizliğin çocukluk travması, ebeveyne bağlanma ve yetişkin bağlanma stili üzerinden psikotik deneyimlerin bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Bulgular, Laing'in (1960) ontolojik güvensizliğin psikozda önemli bir rol oynadığı teorisiyle tutarlıdır. Ayrıca, sonuçlar bu kavramın yetişkinlerde kaygılı/kaçıngan bağlanma stili ile psikotik deneyimler arasında kurulan ilişkiye aracılık edebileceğini göstermektedir. Sonuç olarak ontolojik güvenlik, güvenli bağlanmanın bir işaretidir.

Hapon, Vovk, Snyadanko ve Fedyna (2021) tarafından gerçekleştirilen ampirik araştırmanın sonuçlarına göre, kaygılı/kararsız bağlanan kişiler ontolojik güvensizliğin üstesinden daha çok sorunu olumlu bir şekilde yeniden düşünerek gelmekte ve bu da etkili

çözüm olanaklarının küçümsenmesine yol açmaktadır. Güvenli bağlanan kişiler ise, kaçış stratejilerini ve sorundan kaçınmayı ortadan kaldıran karşılıklı güven, sorumluluk, sorun analizi ve planlama sayesinde ontolojik olarak güvende hissetmektedir. Sonuç olarak, ontolojik güvenlik-güvensizlik kendini farklı bağlanma stillerinde ve bunlara karşılık gelen başa çıkma stratejilerinde göstermektedir. Birey diğerleriyle olan duygusal deneyimleri yoluyla günlük yaşamla ilişkilenmeyi öğrenir ve buradan hareketle dünyada-olma biçimlerini anlayabilir, çıkarımlar yapabilir ve kavrayabilir.

Benzer bir çerçeveden hareketle Shaver ve Mikulincer (2012), sonluluk, izolasyon, anlamsızlık ve özgürlüğün sınırlandırılması gibi varoluşsal kaygılara ilişkin farkındalığın artmasının bağlanma sistemini aktive ettiğini ileri sürmektedir. Bu aktivasyon, bireyi hem gerçek bağlanma figürlerine hem de onların zihinsel temsillerine yönelterek yakınlık arayışını motive eder. Araştırmacılara göre, sevgi dolu ve destekleyici bir bağlanma figürüne (dışsal biçimde fiziksel varlığına ya da içsel biçimde zihinsel temsiline hatırlanmasına) erişim, bireyde temel bir güvenlik hissi oluşturmaktadır; bu his ise sonluluk, izolasyon ve anlamsızlık gibi varoluşsal tehditlerin yol açtığı kaygıyı düzenleyen etkili bir psikolojik tampon görevi görmektedir denebilir. Shaver ve Mikulincer (2012) bağlanma sistemi işleyişlerindeki bireysel farklılıkların, insanların varoluşsal kaygıları deneyimleme, düşünme ve bunlarla başa çıkma biçimlerini şekillendirdiğini ifade etmektedir.

Bu çerçevede, her tür deneyimin duygusal bellekte bir iz bıraktığını öne süren Georganda (2019), önemli mesajların erken gelişim dönemindeki orijinal bağlanma ilişkisinde örtük, sözsüz bir şekilde iletildiğini ve güvenli bir bağın esnek duygu düzenlemesine katkıda bulunduğunu vurgularken, güvensiz bağlanma örüntülerinin bireyin duygu düzenlemede zorluk yaşamasına neden olabileceğini söylemektedir. Kaygılı/kaçıngan bağlanma örüntülerinin, uzun süreli aşırı uyarıcı durumlara yol açtığını, bireyin uzun süreli düşük-uyarıcı durumlardan kaçınarak düzensiz ve kaotik örüntülere yöneldiğini ifade etmektedir. Varoluşçu/Gelişimsel Model'e (*Existential/Developmental Model*) göre tüm bu ilişkiler ve dünyada-olma hali (Alm. *dasein*, İng. *being-in-the-world*), kim olduğumuzu ve içine fırlatıldığımız bu garip yeni dünyayla başa çıkmak ve uyum sağlamak için nasıl gelişim gösterdiğimizi etkileyebilmektedir (Georganda, 2019). Benzer şekilde, güvenli bağlanma bireyin yakın ilişkiler tarihine dayanan ve dünyanın genel olarak güvenli bir yer olduğu, diğer insanların çağrıldığında yardımcı olacağına dair bir histir ve birey diğerleri tarafından değer gördüğü ve sevildiği için kendisinin eşsiz biri olarak değerli ve sevilebilir olduğunu düşünür. Bireyin sahip olduğu bu bakış açısı, varoluşsal kaygıları hafifletmek ve otantik bir

süreklilik, tutarlılık, anlam, bağlantılılık ve özerklik duygusu oluşturmak için güçlü bir psikolojik temel sağlar (Shaver ve Mikulincer, 2012).

Yakın ilişkilerin ölüm kaygısına etkisinin incelendiği bir araştırmada ise, dünya görüşünün onaylanması ve benlik saygısının geliştirilmesine ek olarak yakın ilişkilerin ölüm kaygısına karşı varoluşçu bir tampon rolü üstlenebileceği, ölüm tehdidinin yakın ilişki kurma ve sürdürme motivasyonunu tetikleyici bir işlevi olabileceği ve yakın ilişkilerdeki kırılmaların ölüm farkındalığının artmasına yol açabileceği öne sürülmüştür (Mikulincer, Florian ve Hirschberger, 2003). Araştırma bulguları yakın ilişkilerin benlik saygısı veya dünya görüşünün dışında ölüm kaygısı ile başa çıkma sürecinde ayrıca koruyucu bir mekanizmaya sahip olduğu görüşünü desteklemiştir.

Batılı ve Katolik genç yetişkinler ile Hint genç yetişkinlerin karşılaştırıldığı bir çalışmada, Hint katılımcıların kaygılı/kararsız bağlanma ve ontolojik iyi-oluş düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Buna karşın, duyguduruma bağlı psikiyatrik yük ve dini iyi-oluş düzeylerinde daha yüksek puanlara sahip oldukları görülmüştür (Hiebler-Ragger, Kamble, Aberer ve Unterrainer, 2020). Araştırmacılar, önceki çalışmalarda kaygılı/kararsız bağlanmanın duygudurumla ilişkili psikiyatrik yükü arttıran bir yordayıcı olarak belirlendiğini; bu çalışmada ise ontolojik iyi-oluşun buna ek olarak psikiyatrik yükü azaltan bir yordayıcı olarak ortaya çıktığını belirtmektedir. Bu bulgular, akıl sağlığı için bağlanma ve spiritüelliğin evrensel önemini ve daha iyi bir gelecek için umut, affetme ve anlam deneyimlemenin dahil olduğu ontolojik iyi-oluşun güvensiz bağlanma ve bozulmuş akıl sağlığı arasındaki ilişki üzerinde telafi edici bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur (Hiebler-Ragger vd., 2020). Bütün bulgular birlikte değerlendirildiğinde, bireyin duygulanımının geçmiş bağlanma deneyimlerinden etkilenebileceği görülmektedir. Yakın ilişkilerin sağladığı güvenli temel, varoluşsal kaygıların olumsuz etkilerini kısmen telafi edebilmektedir. Ayrıca güvenli bağlanma, daha otantik ve tutarlı bir yaşam için gerekli sorumlulukları üstlenme ve cesur eylemler sergileme kapasitesinin temelini oluşturan özerkliği desteklemektedir. Bu mekanizmaların toplamda bireyin ontolojik iyi-oluşunu olumlu yönde ilişkilendirdiği söylenebilir.

Yetişkinlikte bağlanma sistemini aktive eden stres verici yaşam olayları göz önüne alındığında, bireyin bu stresle nasıl baş edeceği, hayatın getirdiği zorluklar karşısında nasıl bir yönde ilerleyeceği, deneyimlediği sıkıntılı süreçleri nasıl anlamlandıracağı güvenli ya da güvensiz bağlanma stiline sahip olmasına göre değişebilir. Yetişkin bir birey kendi hayatına dair değerlendirmelerde bulunması, geçmiş yaşantılarının onda yarattığı olumlu ve olumsuz

duyguların farkında olması, şimdiki zamanda olmak istediği noktada olup olmadığını ayırt etmesi ve gelecekte hangi yöne doğru ilerleyeceğine karar vermesini kapsamaktadır.

Buradan hareketle, yetişkin bir bireyin güvenli bağlanma düzeyinin yüksek olmasının, yaşamda anlam bulmasını ve kendi hayatını geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek üzerinden değerlendirildiğinde daha fazla olumlu duygu deneyimlemesini kolaylaştırması beklenebilir. Ayrıca güvenli bağlanma düzeyi yüksek yetişkinlerin daha fazla olumlu duygu deneyimledikleri, daha az olumsuz duygu deneyimledikleri, yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu bilinmektedir (Chen vd., 2017; Molero, Shaver, Fernández & Recio, 2017; Torquati ve Raffaelli, 2004).

Öznel iyi-oluş ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde, pozitif duygular ve yaşam doyumu ile güvenli bağlanma arasında olumlu bir ilişki gözlemlenirken; kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri ile negatif duygular arasında da pozitif yönde ilişkiler tespit edilmiştir. Bağlanma ile psikolojik iyi-oluş arasındaki ilişkileri ele alan bir çalışmada, güvenli bağlanmanın psikolojik iyi-oluşu olumlu yönde etkilediği, kaçınan ve kaygılı/kararsız bağlanma stillerinin ise olumsuz etkilerle ilişkili olduğu belirlenmiştir (Marrero-Quevedo, Blanco-Hernandez ve Hernandez-Cabrera, 2019). Leak ve Cooney (2001), bağlanma stillerinin romantik ilişkileri şekillendirmedeki rolünü ve bu ilişkilerdeki öznel iyi-oluşa katkılarını araştırmıştır. Güvenli bağlanmanın ilişkilerde daha fazla özerklikle ilişkili olduğunu, korkulu-kaçınan ve kaygılı/kararsız bağlanma stillerinin ise özerklikle negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. İlişkiler içinde, güvenli bağlanma psikolojik sağlık ve iyi-oluş ile olumlu yönde ilişkili bulunmuştur ve bu ilişki kişilerin ilişkilerinde ne kadar özerk hissettikleriyle açıklanmaktadır.

Lopez vd. (2015) insanların hayatlarını, özellikle stresli veya belirsiz yaşam olayları sırasında yakın ilişkilerine yetkin bir şekilde erişebildikleri, düzenleyebildikleri, organize edebildikleri ölçüde anlamlı olarak değerlendirmeleri muhtemeldir demektedir. Bu değerlendirmeler de içsel olarak anlamlı hedef ve eylemlerin gerçekleştirilmesini mümkün kılar ve destekler. Tam tersi düşünüldüğünde ise, bireylerin yakın ilişkilerini daha az güvenli ve daha reddedici olarak deneyimledikleri ölçüde, derin benlik bilgisine erişme ve başkalarına ifade etme kapasitelerinin riske gireceği öne sürülmektedir.

Bu çerçevede anlamlı bir dünyaya olan inanç, başkalarıyla ilişkili olarak oluşur ve en erken yaşam döneminde başlar denebilir (Herman, 1992). Birincil bakım veren ile kurulan ilişkide elde edilen temel güven, bu inancın temelidir. Daha sonra çocukluk döneminde hem bakım verenler hem de akranlarla ilgili olarak adalet ve eşitlik duygusu geliştirilir. Dünya

düzeni, bireyin toplumdaki yeri ve insanın doğal düzen içindeki yeri gibi daha soyut sorular, ergenlik ve yetişkin gelişiminin normal kaygıları olarak görülmektedir (Herman, 1992).

Diğer yandan, bakımverenin bebeğin yakınlık talebine tutarsız bir şekilde cevap verdiğinde, bağlanma sistemi düzensizleşir (yani, kronik olarak aşırı aktifleştirilir veya devre dışı bırakılır). Bu da tehdit ve belirsizlikle başa çıkmak için ilişkisel bağlamda düzenlenen işlevlerin yerine getirilmesini engelleyen güvensiz bir bağın oluşmasına neden olur. Zamanla, bu bireylerin yaşam anlamı ve amacı hakkında daha elverişsiz görüşler oluşturmaları ve sürdürmeleri beklenir (Lopez vd., 2015). Birçok çalışma, ayrıca yetişkin kaygılı ve kaçınan bağlanmanın yaşam anlamı ile ilişkili yapılar ve sonuçlarla ilişkili olduğunu göstermiştir (Derleme için bkz. Lopez vd., 2015).

Örneğin, yüksek düzeyde güvenli bağlanma bildiren yetişkinler, daha az kötümser ve daha umutlu-hedefe yönelik düşünme (*hopeful goal directed thinking*) eğiliminde ve başkalarına karşı daha az katı ve daha hoşgörülü oldukları, daha tutarlı ve gerçek benlik saygısına ve benlik yapılarına sahip oldukları, daha uyumlu duygu düzenleme becerilerine sahip oldukları, daha yüksek iş ve yaşam doyumuna sahip oldukları, daha özgüce oldukları, daha esnek ve daha yüksek öz-yeterlik, bilgelik ve kendini gerçekleştirme düzeylerine sahip oldukları gösterilmiştir.

Buruk (2019) kaygılı ve kaçınan bağlanmanın *hipomentalizasyon* (kişinin başkalarının ya da kendi zihinsel durumlarını yeterince karmaşık, doğru veya derinlikli şekilde temsil edememe eğilimini) aracılığıyla depresyonu yordadığını göstermiştir. Aynı çalışmada, depresyonun, kaçınan ve kaygılı/kararsız bağlanmanın varoluşsal öfke üzerindeki yordayıcı etkisine aracılık ettiği de ortaya konmuştur. Kaçınan bağlanma örüntüsüne sahip kişilerde, *mentalize* edilemeyen (yani farkına varılamayan) kaygı depresyona yol açmaktadır.

Yas tutan yetişkinlerle bağlanma stilleri ve anlam yaratma ilişkisinin incelendiği bir çalışmada ise, anlam yaratmanın kaçınan bağlanma ile devam eden bağlar arasındaki negatif yöndeki ilişki üzerindeki dolaylı etkisini ortaya koymuştur (Tidwell, Larson ve Bentley, 2020). Bulgular kaybın, kaçınan bağlanan bireylerin anlam sistemi için daha az yıkıcı olabileceğini ve bu nedenle kaçınan bağlanan bireylerin devam eden bağları daha seyrek ifade edebileceğini göstermektedir.

Tidwell vd. (2020), anlam yaratmanın ve devam eden bağların düzenlenmesi gibi kayıp ve yasla ilgili tipik müdahalelerin, yüksek düzeyde kaçınan bağlanan bireyler için daha az uygulanabilir olabileceğini düşündüklerini ifade etmektedirler. Üniversite öğrencileri ile yapılan nitel bir çalışmada ise öyküsel çerçevede anlamın keşfi ve destek

arayışının, kişilik özellikleri ve bağlanma değişkenleri kontrol edildikten sonra sırasıyla psikolojik büyüme ve olay-bağlantılı stres düzeyini anlamlı şekilde yordadığı gözlemlenmiştir (Graci ve Fivush, 2017).

Dahası, bağlanmanın anlam verme, psikolojik büyüme ve olay-bağlantılı stres arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür. Anlam keşif düzeyinin yüksek olması artan psikolojik büyüme düzeyleri ile ilişkili bulunmuştur. Bu ilişki, kaçınan bağlanan bireyler için daha zayıfken, daha düşük anlam arayışı ve artan olay-bağlantılı stres düzeyleri arasındaki ilişki ise kaygılı/kararsız bağlanan kişiler için daha güçlü bulunmuştur. Bulgular, anlam keşif ve yaratma süreçlerinin psikolojik sağlık için önemli olduğunu ve bireyin bağlanma stillerine bağlı olarak farklılaştığını göstermektedir.

Shek (2004), Çinli ergenler arasında aile işleyişi ile ontolojik iyi-oluş arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bulgular, destek, iletişim ve uyum ile karakterize edilen olumlu aile işleyişinin, ontolojik iyi-oluşun daha yüksek düzeyleriyle önemli ölçüde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Daha iyi aile ilişkileri olduğunu bildiren ergenler, daha yüksek yaşam doyumu, daha güçlü benlik saygısı ve daha düşük düzeyde suça yönelik davranış sergilemiştir. Ontolojik iyi-oluş, aracı bir değişken olarak işlev görmüş ve destekleyici aile ortamlarının daha güçlü bir anlam ve amaç duygusu besleyebileceğini, bunun da daha geniş psikolojik uyumu geliştirebileceğini ortaya koymuştur. Bu çalışma, ergenlik döneminde varoluşsal gücü ve duygusal dayanıklılığı beslemede ailenin merkezi rolünü vurgulamaktadır.

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ise yüksek düzeyde kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri, duygu düzenleme stratejilerine erişimde daha büyük güçlükleri, artan depresif belirtiler ve anlam yaratma düzeyinde düşüş ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur (Owens, Held, Hamrick ve Keller, 2018). Buradan hareketle yapılan ileri analizler sonucunda, duygusal farkındalık eksikliğinin kaçınan bağlanma ile diğer sonuç değişkenleri arasındaki ilişkileri kısmen açıkladığı, hedefe yönelik davranışlarda bulunmakta zorlanmanın ise kaygılı/kararsız bağlanma ve anlam yaratma değişkenleri arasındaki ilişkiyi kısmen açıkladığı ancak depresif belirtilerin şiddetini açıklamadığı ortaya konmuştur.

Araştırmanın bulguları duygulara dikkat etmenin, umutlu olmanın ya da duyguların etkili bir şekilde düzenlenebileceğine inanmanın, yüksek kaygılı veya kaçınan bağlanan bireylerin stresli yaşam olaylarının akıl sağlığı üzerinde neden olabileceği potansiyel olumsuz etkisini azaltabileceği ve yüksek kaygılı/kararsız bağlanan bireylerin stresli yaşam olaylarını takiben hedefe yönelik davranışlarda bulunmaktan yararlanabileceği öne

sürülmüştür. Buna ek olarak Bodner, Bergman ve Cohen-Fridel (2014) tarafından yetişkinlerin üç yaş grubunda (genç yetişkinler 21-30; yerleşik yetişkinler 31-49; yaşlı yetişkinler 50-65) incelendiği bir çalışmada yapılan analizler yaşlı yetişkinlerin mevcut anlam düzeylerinin daha yüksek olduğunu, genç yetişkinlerin ise daha fazla anlam arayışı bildirdiğini göstermiştir. Yaştan bağımsız olarak ise, güvenli bağlananların, güvensiz bağlananlardan daha fazla mevcut anlam ve daha az anlam arayışına sahip olduğu görülmüştür. Korkulu-kaçınan bağlananların diğerlerine göre daha fazla anlam arayışına sahip olduğu ve kaçınan bağlanan genç yetişkinlerin daha az anlam arayışına sahip olması da öne çıkmıştır. Yerleşik yetişkinler arasında, kaygılı ve korkulu-kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin mevcut anlam düzeylerinde cinsiyete bağlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Buna göre, kaygılı bağlanan erkeklerin ve korkulu-kaçınan bağlanan kadınların diğer gruplar ile kıyaslandığında daha düşük yaşam anlamına sahip olduğu görülmüştür. Son olarak, yerleşik yetişkinlerde olduğu gibi, mevcut anlam düzeyi için de bağlanma, yaş ve cinsiyetin üçlü etkileşimi anlamlı bulunmuştur. Hem kaygılı/kararsız bağlanan erkekler hem de korkulu-kaçınan bağlanan kadınlar mevcut anlam düzeylerinde bir düşüş bildirirken, güvenli bağlanan yaşlı kadınların diğerlerine göre daha yüksek mevcut anlama sahip olduğu görülmüştür.

Lambert vd. (2013) aidiyet duygusunun bireyin yaşamdaki anlam algısına katkıda bulunduğu psikolojik mekanizmaları araştırmıştır. Araştırmacılar, aidiyet duygusunun, kişinin başkaları için önemli olduğuna dair inancı güçlendirerek yaşamın anlamını artırdığı hipotezini test etmişlerdir. Çalışmaları, aidiyet ve anlam arasındaki ilişkide “önemli olma”nın aracılık rolünü ortaya koymayı amaçlamıştır. Bulgular, bireylerin başkalarıyla bağlantılı ve değerli hissettiklerinde, bu önemli olma duygusunun varoluşlarının anlam ve amaç algısını önemli ölçüde güçlendirdiğini göstermiştir. Bu araştırma, daha anlamlı bir yaşamın yolu olarak ilişkiler içindeki sosyal bağlantı ve algılanan önemin kritik rolünü vurgulamaktadır.

Demir ve Murat (2017) 687 öğretmen adayı üzerinde yaptıkları çalışmada; yaşam anlamı düzeyinin de demografik özelliklere ve algılanan ebeveyn tutumlarına göre değişim gösterdiğini tespit etmişlerdir. Analiz sonuçlarına göre, yaşam anlamı puanları tüm bölümler, ebeveyn tutumları ve öğrencilerin planladıkları bölümlerde öğrenim görüp görmedikleri durumlar açısından anlamlı farklılık göstermiştir. Yani kendi istedikleri bölümde okuyan ve ebeveynlerinden olumlu tutum gören öğretmen adaylarının yaşam anlamı algısı daha yüksek çıkmıştır. Bu sonuçlar, katılımcıların yaşam anlamının ebeveyn tutumlarına göre değiştiğini göstermekte ve aileden alınan destek ile bireyin kendi ilgi ve tercihleri doğrultusunda eğitim

almasının, yaşam anlamı algısını güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. Yüksel (2013), 465 üniversite öğrencisinin yaşam anlamı düzeylerini demografik değişkenler, doğum sırası ve algılanan ebeveyn tutumuna göre incelemiştir. Bulgular, cinsiyet, algılanan sosyoekonomik düzey ve ebeveynlerin birlikte yaşayıp yaşamadığı durumunun yaşam anlamı üzerinde anlamlı farklılıklar yaratmadığını göstermiştir. Ancak hem mevcut anlam hem de anlam arayışı alt boyutları, özellikle algılanan ebeveyn tutumu ve doğum sırası bakımından anlamlı farklılıklar göstermiştir. Özetle, ebeveyn tutumunun, genç yetişkinlerin yaşam anlamına dair algıları üzerine önemli bir etkiye sahip olduğu; diğer demografik değişkenlerin ise anlam düzeylerinde belirleyici bir rol oynamadığı sonucu ortaya çıkmıştır. Her iki çalışma da doğrudan bağlanma örüntülerini incelememekle birlikte, ebeveyn tutumlarının genç yetişkinlerin yaşam anlamı algısı üzerinde belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bu bulgular, ebeveynlerin destekleyici veya olumsuz tutumlarının, bireyin erken dönemde güvenli veya kaygılı/kaçınan bağlanma biçimleri geliştirmesiyle dolaylı olarak ilişkili olabileceğini düşündürmektedir; dolayısıyla, yaşam anlamı ve ebeveyn tutumları arasındaki etki, bağlanma süreçleri bağlamında da değerlendirilebilir.

Ilali, Loleti, Charati ve Khatir (2019) tarafından, İran'da yaşayan 235 yaşlı yetişkin ile yapılmış kesitsel bir araştırmada katılımcıların bağlanma stili (güvenli, kaçınan veya kaygılı/kararsız) ile yaşam anlamı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Temel bulgu şu şekildedir: Güvenli bağlanma stiline sahip yaşlı yetişkinler, hem *mevcut anlam* hem de *anlam arayışı* alt boyutlarında diğer gruplara kıyasla daha yüksek puanlar elde etmiştir. Genel olarak, yaşam anlamı puanları ile bağlanma puanları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Özetle, daha güvenli bağlanma stillerine sahip yaşlı bireylerin, hayatlarının daha anlamlı olduğunu hissettikleri ve bu anlamı aktif olarak aramaya devam ettikleri görülmüştür. Bu bulgular, bağlanma kalitesinin ileri yaşlardaki bireylerin yaşam anlamı algısı üzerinde bile önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Anlam ihtiyacına varoluşsal bir perspektiften yaklaşan ve hem mikro hem de makro düzeyde anlamın ölümlülük bilincine eşlik eden korkuyu savuşturmak için çok önemli olduğunu savunan Kesebir ve Pyszczynski (2014) bireyin mikro düzeyde, aşına olduğu veya en azından kendini rahat hissettiği bilgi şemalarına uyan şeylere ihtiyacı olduğunu savunmaktadır. Özellikle düzen, yapı ve netliğe daha fazla ihtiyaç duyan bireyler için, bu tür bir anlamı güvence altına almak, ölüm kaygısını tamponlamada önemli bir rol oynayabilir denmektedir. Diğer yandan makro düzeyde ise, yaşamın anlamlı olarak algılanması, ölüm kaygısını uzak tutmak için hayati önem taşır.

Becker (1973) “İnsan, onu mümkün olan en geniş düzeyde anlamlılığa dönüştürmedikçe, kendi küçüklüğüne dayanamaz” diye yazmıştır. Bu çerçeveden bakıldığında bireyin her yerde, kendi bedensel ve zamansal sınırlarını aşmasına izin verebilecek alanlarda kişisel anlam aradığı görülmektedir (Kesebir ve Pyszczynski, 2014). Bununla birlikte varoluşsal kaygıya karşı tampon görevi üstlenen öğelerden biri olan yakın ilişkiler kurma eğilimi aynı zamanda yaşamdaki anlam kaynakları arasında yer almasıyla öne çıkmaktadır. Bu kesişim ile, sembolik olarak ölüme meydan okumaya yönelik herhangi bir çaba için anlamın ne kadar merkezi bir konumda yer aldığının vurguladığı öne sürülmektedir (Kesebir ve Pyszczynski, 2014).

Bütün bu bulgular ışığında, bağlanmanın bireyin çevre, nesneler ve insanlarla zaman içerisinde etkileşimi ile gelişen derin duygusal bir bağ olarak yapılan tanımı göz önüne alındığında insanların yaşamlarında olanlara anlam vermeye çalıştıkları söylenebilir. Buna göre, bireyin bağlanma stili yaşamın mevcut sorunları hakkındaki tutumunu ve değerlerini değiştirebilir ve varoluşçu bakış açılarının netleşmesine yardımcı olabilir. Güvenli bağlanma stili, mutluluğu getiren ve kişilerarası ilişkileri ve etkileşimleri daha becerikli, güvenle ve barışçıl bir şekilde şekillendirmeye yardımcı olan sağlıklı bir davranış iyileştirme modelidir. Bu nedenle bireylerin ihtiyaçlarını karşılamak ve yaşamda istenen memnuniyeti elde etmek için kapsamlı çaba göstermeleri beklenebilir. Ayrıca, güvenli bir bağlanma stiline sahip bireylerin yaşamlarına anlam vermeye daha fazla çaba göstermeleri ve buna bağlı olarak hayatın onlar için daha değerli olması beklenmektedir. Taşçı ve Bilge (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın sonucuna göre anlam arayışının olumlu sonuçlanmadığı, başka bir deyişle bireyin hayatına yön verecek ve amaç kazandıracak bir anlama sahip olmadığı ya da bu anlamı yaratamadığı durumlarda yaşadığı varoluşsal öfke veya anlam bulmak zorunda olmanın yarattığı öfke, çeşitli psikopatolojiler için bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir.

2.2.2. Güvenli Bağlanma ve Sorumluluk

Bağlanma ve sorumluluk arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalara bakıldığında, çevresel sorumluluk, prososyal davranışlar, sorumluluk, bağımsızlık ve kendi kaderini tayin etme değişkenleri ile güvenli bağlanma arasında pozitif anlamlı ilişkiler, sorumluluk almaya isteksizlik ile negatif anlamlı ilişkiler olduğu gösterilmiştir (Nisa, Bélanger, Schumpe ve Sasina, 2021; Shi, Wang, He, Wu ve Zhang, 2020; Arslan, Arslan & Arı, 2012; Wright, 2010).

Arslan (2024), ergenlerde olumlu ebeveynlik, yaşamda anlam, prososyal davranış ve öznel iyi-oluş arasındaki karmaşık doğrudan ve dolaylı ilişkileri incelemek için bir çalışma

yürütmüştür. Araştırma, ebeveynlik uygulamaları ile ergen öznel iyi-oluşu arasındaki ilişkide yaşamda anlam ve prososyal davranışın aracı olup olmadığını ve ayrıca prososyal davranışın olumlu ebeveynlik ile ergenin yaşamda anlam duygusu arasındaki bağlantıya aracılık edip etmediğini belirlemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya Türkiye'deki bir liseden 408 ergen katılmıştır. Aracılık analizlerinin bulguları hem yaşamda anlamın hem de prososyal davranışın, olumlu ebeveynlik (özellikle güç temelli ebeveynlik) ile ergenin öznel iyi-oluşu arasındaki ilişkiye önemli ölçüde aracılık ettiğini göstermiştir. Bu durum, olumlu ebeveynliğin sadece doğrudan iyi-oluşu artırmakla kalmayıp, aynı zamanda yaşamda anlam duygusunu geliştirerek ve prososyal davranışları teşvik ederek dolaylı olarak buna katkıda bulunduğunu göstermektedir. Aracılık analizine göre, prososyal davranış, olumlu ebeveynlik ile ergenlerin yaşamda anlam bulma düzeyleri arasındaki ilişkiyi kısmen açıklamaktadır. Bu bulgu, ergenlerin yaşamlarında anlam geliştirmelerinde sosyal sorumluluk davranışlarının önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bu da olumlu ebeveynliğin prososyal davranışları geliştirdiğini, bunun da ergenin yaşamdaki anlam algısını güçlendirdiğini ve nihayetinde öznel iyi-oluşuna katkıda bulunduğunu göstermektedir. Çalışma, pozitif ebeveynliğin birbiriyle bağlantılı bu psikolojik yapıları beslemedeki kritik rolünün altını çizmekte, destekleyici ve güç odaklı bir ebeveynlik tarzının ergenlerin yaşamdaki anlamlarına, prososyal katılımlarına ve genel öznel iyi-oluşlarına önemli ölçüde katkıda bulunabileceğini vurgulamaktadır.

Shi vd. (2020), güvenli bağlanmayı prososyal davranışlara bağlayan altta yatan mekanizmaları araştırmak için bir aracılık analizi çalışması yürütmüştür. Çalışma, ahlaki kopuşun (etik olmayan eylemlerin ahlaki açıdan izin verilebilir görünmesi için bilişsel olarak yeniden çerçevelenmesi süreci) potansiyel aracılık rolünü ve bu aracılık etkisinin ahlaki kimlik tarafından yönetilip yönetilmediğini keşfetmeyi amaçlamıştır. Araştırmacılar 395 Çinli öğrenciye bağlanma stilleri, ahlaki kimlik, ahlaki kopuş ve prososyal davranış ölçen öz bildirim anketleri uygulamıştır. Bulgular, anne, baba ve arkadaşlara güvenli bağlanmanın daha fazla prososyal davranışla önemli ölçüde ilişkili olduğunu doğrulamıştır. Dahası, çalışma ahlaki kopuşu bu ilişkide kilit bir aracı olarak tanımlamıştır. Bu da güvenli bağlanan bireylerin daha az ahlaki kopuş yaşama eğiliminde olduğunu ve bunun da daha fazla prososyal davranış kolaylaştırdığını göstermektedir. Özellikle, güçlü bir ahlaki kimliğe sahip bireyler için, güvenli bağlanmanın ahlaki ayrılma yoluyla prososyal davranış üzerindeki dolaylı etkisi daha az belirgindir. Bu durum, sağlam bir ahlaki kimlik duygusunun ahlaki kopuşun etkisini tamponlayarak, güvenli bağlanan bireylerin aksi takdirde kopuşa yol açabilecek durumlarla karşılaştıklarında bile prososyal eğilimlerini sürdürmelerine olanak tanıdığı anlamına gelmektedir. Bu çalışma, erken dönem ilişkisel deneyimlerin, özellikle de güvenli

bağlanmanın, yetişkinlikte prososyal davranışların gelişimine katkıda bulunduğu psikolojik yollara ilişkin değerli bilgiler sunmaktadır.

Nisa vd. (2021), güvenli bağlanmanın iklim değişikliğinin azaltılmasına yönelik desteği nasıl teşvik edebileceğini araştırmış ve iklim değişikliğini ele almanın doğası gereği kolektif davranış değişikliği gerektiren toplumsal bir çaba olduğunu ve bunun da insanlar arasındaki kalıcı duygusal bağlardan etkilendiğini savunmuştur. Bağlanma kuramından yararlanan araştırmacılar, güvenli bağlanmanın bireylerin çevre dostu eylemlerde bulunma isteklerini anlamak için çok önemli olduğunu öne sürmüştür. Bu hipotezi test etmek için birden fazla çalışma yürütülmüştür. Araştırmacılar çalışmalarında güvenli bağlanmanın, yani güvende ve bağlantılı hissetmenin, hem insan-kaynaklı iklim değişikliğinin kabulünü hem de buna karşı algılanan sorumluluğu önemli ölçüde artırdığını göstermişlerdir. Bu etki, başkalarına karşı empatinin aracılık rolüyle desteklenmiş ve güvenli bağlanmanın bireylerin başkalarının refahı konusundaki endişelerini artırdığı ve bunun da iklim değişikliğini kabul etmeye ve buna göre hareket etmeye motive ettiği öne sürülmüştür. Ayrıca çalışma, standart iklim değişikliği eğitim videolarına kıyasla güvenli bağlanmanın teşvik edilmesinin çevre dostu örgütlere daha fazla para bağışına yol açtığını ortaya koymuştur. Bu etki özellikle siyasi olarak ılımlı ve muhafazakar bireyler arasında belirgin bulunmuştur ve güvenli bağlanmanın iklim eylemi konusunda ideolojik bölünmeleri aşmak için yeni bir yol sunabileceği öne sürülmüştür. Bulgular, güvenli bağlanmanın kolektif eylemi kolaylaştırma ve küresel çevresel zorluklar için paylaşılan bir sorumluluk duygusu geliştirmedeki önemi vurgulanmıştır.

Sağlam ve Kaplancı (2018), ilkokul öğrencileri arasındaki sorumluluk duygusunu araştırmak için ilişkisel tarama modeli kullanarak nicel bir çalışma yürütmüş ve özellikle okul memnuniyeti ve okula bağlanma ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma, 844 dördüncü sınıf öğrencisinden oluşan büyük bir örnekleme kapsamaktadır. Veriler Sorumluluk Ölçeği, Çocukların Okuldan Genel Memnuniyet Ölçeği ve Çocuk ve Ergenler İçin Okula Bağlanma Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Çalışma, Türk Eğitim Sistemi'nin sorumluluk duygusu aşılamaı da içeren fiziksel, zihinsel, ahlaki ve duygusal olarak güçlü, dengeli ve sağlıklı kişiliklere sahip bireyler yetiştirme temel hedefi bağlamında çerçevelendirilmiştir. Bulgular, öğrencilerin sorumluluk düzeyleri ile okul memnuniyetleri ve okula bağlılıkları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu, daha güçlü bir sorumluluk duygusu sergileyen öğrencilerin okul deneyimlerinden daha memnun olma eğiliminde olduklarını ve okul ortamlarına daha büyük bir duygusal bağ veya bağlılık hissettiklerini göstermektedir. Ayrıca sonuçlar, öğrencilerin sorumluluklarını fiilen yerine getirmelerinin, düzenleme algılarına ve sorumluluk anlayışlarına bağlı olarak önemli ölçüde değiştiğini ortaya

koymuştur. Araştırmacılar, bu bulguların ilkökul çocuklarının gelişimsel deneyimlerinde sorumluluk, okul memnuniyeti ve okula bağlılığın iç içe geçmiş doğasının altını çizdiğini vurgulamaktadır. Araştırma, eğitimciler ve politika yapıcılar için, öğrencilerin eğitim ortamına katılımını ve iyi-oluşunu artırmak için sorumluluk geliştirmenin önemine ilişkin değerli bilgiler sunmaktadır.

Arslan vd. (2012) üniversite öğrencilerinin kişilerarası problem çözme yaklaşımları ile çeşitli bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir çalışma yürütmüşlerdir. Araştırmaya 554 üniversite öğrencisi katılmış ve bağlanma stillerinin kişilerarası problem çözmenin alt boyutlarını yordama gücü incelenmiştir. Bulgular, öğrencilerin bağlanma stillerinin kişilerarası problem çözme yaklaşımlarını önemli ölçüde yordadığını ortaya koymuştur. Özellikle, güvenli bağlanma yapıcı problem çözme ve ısrarcı-sebatkâr problem çözme alt boyutuyla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur; bu da güvenli bağlanan bireylerin problemleri etkili bir şekilde ve sebatla ele alma olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Buna karşılık, güvenli bağlanma, sorunlara olumsuz bir şekilde yaklaşma, özgüven eksikliği ve sorumluluk alma isteksizliği ile negatif yönde anlamlı bir ilişki göstermiştir. Bu durum, güvenli bağlanan bireylerin problem çözme konusunda daha özgüvenli ve proaktif olduklarını ve rol ve görevlerini üstlenmeye hazır olduklarını göstermektedir. Kaçınan bağlanma stiline sahip öğrenciler için yapıcı problem çözme ile pozitif yönde bir ilişki söz konusudur. Buna karşılık, kaygılı/kararsız bağlanma stili sorunlara olumsuz yaklaşma, özgüven eksikliği ve daha da önemlisi sorumluluk alma isteksizliği ile pozitif ve anlamlı bir ilişki sergilemiştir. Bu durum, kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip bireylerin özyeterlilikte zorlanabileceğini ve kişilerarası sorunlarla karşılaştıklarında sorumluluk almaktan kaçınma eğiliminde olabileceklerini göstermektedir. Çalışma, bağlanma biçimlerinin bireyin kişilerarası sorun çözme kapasitesi ve eğilimi üzerindeki güçlü etkisini vurgulamakta, özellikle de farklı bağlanma stillerinin ilişkisel bağlamlarda sorumluluk alma istekliliği veya isteksizliği ile nasıl ilişkili olduğunu vurgulamaktadır.

Deniz (2011) bağlanma stillerinin beş faktörlü kişilik özelliklerini yordayıp yordamadığını incelemiştir. Çalışmanın katılımcıları, 567 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Araştırmanın bulguları, öğrencilerin bağlanma stillerinin sorumluluk dahil olmak üzere kişilik özelliklerini anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Sorumluluk, özenli, hırslı, dikkatli, disiplinli ve düzenli olma eğilimi olarak tanımlanmaktadır. *Big Five* kişilik özellikleri arasında sorumluluğun en güçlü belirleyicisinin kaygılı/kararsız bağlanma stili olduğu bulunmuştur. Bu, kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip bireylerin daha yüksek düzeyde

sorumluluk, düzenlilik ve öz disiplin sergileyebileceğini göstermektedir. Buna karşılık, güvenli ve korkulu-kaçıngan bağlanma stillerinin sorumluluğu anlamlı bir şekilde yordamadığı gösterilmiştir.

Wright (2010) gerçekleştirdiği çalışmada Batı Ontario Üniversitesi laboratuvar anaokulunda geliştirilen ve güvenlik kişilik teorisine dayanan bir erken çocukluk eğitim programının derinlemesine bir tanımını sunmaktadır. Çalışma bulguları, bu teorik çerçevenin, özellikle de güvenlik kavramının bağlanma teorisiyle nasıl ilişkili olduğunu ve onu nasıl zenginleştirdiğini vurgulamaktadır. Temel amaç, güvenlik teorisini küçük çocuklarda yaratıcılığı, bilgeliği, cesareti ve sorumluluğu teşvik eden pratik eğitim stratejilerine dönüştürmektir. Araştırmacı, çocuğun psikolojik güvenliğinin giderek karmaşıklaşan zorluklarla başarılı bir şekilde başa çıkarak geliştiğini ve kendine güven ve itimat duygusunu beslediğini öne süren güvenlik teorisini açıklamaktadır. Bu “güvenli okul öncesi çocuk” (*secure preschooler*), hayatın taleplerini karşılayabilmek için gerekli olan içsel güçleri ve problem çözme stillerini geliştirmiş bir çocuktur. Açıklanan program, çocukların bağımsızlığı öğrenmelerine, eylemlerinin sorumluluğunu kabul etmelerine ve yeni deneyimlerle yüzleşirken cesaret geliştirmelerine olanak tanıyan besleyici bir ortam yaratmaya odaklanmaktadır.

Pedagojik yaklaşım, çocukların seçim yapmalarına, sonuçları anlamalarına ve sağlam bir iç çekirdek geliştirmelerine rehberlik ederek onları bağımlı güvenlik (başkalarına güvenme) durumundan bağımsız güvenliğe (kendine güvenme) ve nihayetinde olgunlaşmış karşılıklı bağımlı güvenliğe taşımayı vurgulamaktadır. Bu süreç, genel psikolojik refahları ve uyum yetenekleri için çok önemlidir. Çalışma, bu niteliklerin erken çocukluk döneminde beslenmesinin uzun vadeli psikolojik sağlık ve gelişim için temel olduğunu dolaylı olarak öne sürmektedir. Bu nedenle, cesaret, zorluklarla yüzleşmeye isteklilik; sorumluluk, kişinin eylemleri ve seçimleri için hesap verebilirlik; ve bağlanma, güvenliği etkileyen temel ilişkisel bağ olarak, erken eğitime yönelik bu kapsamlı yaklaşımda birbirine bağlı ve hayati unsurlar olarak sunulmaktadır.

2.2.3. Güvenli Bağlanma ve Cesaret

Honig (1981) ailenin çocuğa şefkat, cesaret ve problem çözme yeteneği gibi özellikleri kazandırmak için eşsiz bir yapı olduğunu savunmaktadır. Ailelerin çocuklarını nasıl yetiştirdikleri, onlara nasıl yardım ettikleri veya engel oldukları konusundaki en eski kaynaklar, dini ve mitolojik teorilerden gelmektedir. Ancak birçok çocuk masalı da bağlanma figürünün çocukta cesareti nasıl teşvik edebileceğine dair ipuçları barındırmaktadır. Çocuklar, masalların derin mesajlarını, hayatlarının farklı aşamalarında çeşitli gelişim görevleriyle

yüzleşmenin ve bunları başarmanın yollarını keşfetmek için bir araç olarak kullanabilirler. Masallar, çocuklara büyüme ve kendi kaderlerini ele almak için mücadele etmenin uygunluğunu ve önemini teyit eder. Bu tür hikayeler ejderhalar ve canavarlar, zorluklar, sıkıntılar ya da aptalca hatalar olsa da yaratıcılık, iyi niyet, azim ve cesaretle bunların üstesinden gelmenin bir yolu olacağına dair çocuklara güvence verir. Çocuklar bu hikayelerin aktarımıyla cesaret ve azimle başarılı bir şekilde büyüyebilirler.

Erik Erikson'un (1963) kuramı, uygun pozitif ego kimliğinin gelişimi ve daha önceki duygusal öğrenmelerin doruk noktası olarak benlik algısının gelişimi konusundaki anlayışımızı derinleştirmektedir. Erikson'un (1994) yaşam boyu gelişim üzerine yaptığı derinlemesine analiz, ailelerin yaşadığı değişimleri ve başarıları anlatan bir tür tarihçedir. Çeşitli kültürel ortamlarda ve tarihsel dönemlerde aileler, sorumlulukla hayata göğüs gerebilecek ve kendilerine ve başkalarına bakabilecek cesarete sahip çocuklar yetiştirmek için ebeveynlik tarzlarını benimser ve uyarlar.

Benzer şekilde Ainsworth vd. (1978) tarafından gerçekleştirilen deneysel çalışmalara bakılacak olursa, keşfetme cesareti, annenin bakımvericiliği ile ilişkilidir. Annelerinin sinyallerine sürekli duyarlı olan ve annelere güvenli bir şekilde bağlanan bebekler, annelerinin kucağından inip oyun odasındaki oyuncakları keşfetme konusunda daha rahat hissetme eğilimindedir. Adler (1956), cesaretin gelişimsel temellerinin erken yaşantılara dayandığını öne sürerek, destekleyici ve teşvik edici bir çevrenin çocuklarda cesur davranışların ortaya çıkmasını kolaylaştırdığını belirtmektedir. Bunun aksine, aşırı korumacı ebeveynliğin çocukların yaşantılarının doğal sonuçlarıyla karşılaşma fırsatlarını sınırlandırdığı ve bu durumun, çocukların zorluklarla başa çıkma kapasitelerine yönelik güven geliştirmelerini güçleştirebileceğini ifade etmektedir. Adler'e göre, cesaretin sağlıklı biçimde gelişebilmesi, çocuğun hem öz yeterliliğini deneyimleyebilmesine hem de çevresinden uygun düzeyde destek almasına bağlıdır. Tersine, otoriter veya ihmalkâr ebeveynlik aşırı korku ve engelleme aşılıyarak benzer şekilde cesaret gelişimini baltalayabileceğini gözlemlemiştir. Adler (1956), hem destek hem de uygun zorluklar sağlayan dengeli bir yaklaşımı savunmuş ve çocukların "kusurluluk cesareti" olarak adlandırdığı şeyi geliştirmelerine olanak tanımıştır. Bu tarz bir cesaret çocuk büyüme ve gelişme için çabalarken aynı zamanda sınırlılıklarını da kabul etme yeteneğine işaret etmektedir. Bu kavram, mükemmeliyetçiliği ve bunun psikolojik sonuçlarını anlamak için özel bir öneme sahiptir ve cesaretin ulaşılamaz idealler peşinde koşmak yerine bireyin insan olma halini kucaklamasını içerdiğini öne sürer.

Park ve Gentzler (2023) ergenlerde cesaretin öncüllerini incelemiş, ebeveynlik faktörlerini yordayıcı, benlik saygısı ve duygu düzenlemeyi ise aracı olarak tanımlamıştır.

Çalışma cesaretin gelişimini, çeşitli ebeveynlik faktörlerinin ve kişilerarası yetkinliklerin etkisine odaklanarak incelemektedir. Çalışma, cesareti genel olarak günlük yaşamda ortaya çıkan, fiziksel, ahlaki ve sosyal yönleri kapsayan olumlu risk alma biçimi olarak tanımlamakta ve ergenlik döneminde bireysellik ve özerkliğin gelişimi için önemini vurgulamaktadır. Araştırma, bağlanma, özerklik desteği ve helikopter ebeveynlik gibi çeşitli ebeveynlik faktörlerinin yanı sıra benlik saygısı ve duygu düzenleme gibi aracı faktörlerin, bir yıllık bir süre boyunca orta ergenlik döneminde (14-16 yaş) genel cesareti nasıl öngördüğünü inceleyerek önceki çalışmaları genişletmektedir.

Teorik çerçeve, pozitif psikoloji, gelişim araştırmaları ve cesur zihniyet (*courageous mindset*) modelinden yararlanmaktadır. Aile ve sosyal bağlamların, özellikle ebeveynlik tarzı ve bağlanma gibi ebeveynlik faktörlerinin, çocuk gelişimine önemli ölçüde katkıda bulunduğunu ve benlik saygısı ve duyguları anlama gibi özellikleri etkilediğini varsaymaktadır. Cesur zihniyet modeli, cesaretin iç ve dış kaynaklardan etkilenen bilişsel duygusal birimler aracılığıyla harekete geçirilebileceğini özellikle öne sürmektedir. Çalışmanın ana odak noktası, ebeveynlere bağlanmanın rolüdür. Araştırmacılar, içselleştirilmiş duygusal ve bilişsel kalıplar haline gelen bağlanma stillerinin zaman içinde sabit olduğunu öne sürmektedir. Kaygılı ve kaçınan bağlanma boyutlarını ayrıntılı olarak ele alan araştırma, kaygılı/kararsız bağlanan bireylerin reddedilmekten korktuklarını ve bağlanma figürleriyle meşgul olduklarını, kaçınan bağlanan bireylerin ise yakınlıktan rahatsız olduklarını belirtmektedir. Çalışma, kaygılı/kararsız bağlanmanın, düşük benlik saygısı ve daha az etkili duygu düzenleme (yeniden değerlendirme ve bastırma) nedeniyle daha düşük cesaret öngördüğünü varsaymıştır. Tersine, kaçınan bağlanmanın, artan özgüven ve duyguların bastırılması yoluyla daha fazla cesaret öngördüğünü varsaymıştır, ancak kaçınmanın daha az keşif ve empatiye yol açabileceğini ve belirli bağlamlarda cesareti azaltabileceğini de kabul etmiştir. Örneklemi oluşturan 203 ergen ile bir yıl boyunca değerlendirmeler içeren boylamsal bir çalışma gerçekleştirilmiştir.

Sonuçlar, daha yüksek kaygılı/kararsız bağlanmanın (hem anneler hem de babalarla) benlik saygısının düşüklüğü yoluyla dolaylı olarak daha az cesaret öngördüğü bulunmuştur. Annelerle kaçınan bağlanma için, benlik saygısı yoluyla aracılık anlamlı bulunmamıştır, ancak daha yüksek kaçınan bağlanma daha az yeniden değerlendirme ile ilişkili bulunmuştur ve bu da daha az cesaret öngörmektedir. Babalarla olan kaçınan bağlanma için, düşük benlik saygısı ilişkiye aracılık etmiştir, bu da daha yüksek kaçınan bağlanmanın daha düşük benlik saygısı öngördüğünü ve bunun da daha az cesarete yol açtığını göstermiştir. Ebeveynlerin özerklik desteği, daha yüksek benlik saygısı yoluyla daha yüksek cesaretle bağlantılıken,

helikopter ebeveynlik, daha düşük benlik saygısı veya daha az yeniden değerlendirme nedeniyle daha az cesaretle ilişkilendirilmiştir.

Çalışma ayrıca erkeklerin kadınlardan daha fazla cesaret bildirdiğini ve daha yüksek sosyoekonomik statünün daha fazla cesaretle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmanın bulguları, ebeveyn ilişkileri ve bağlanma dahil olmak üzere ebeveynlik tarzlarının, ergenlerin gelişen kendilik algılarını, düzenleyici kapasitelerini ve nihayetinde cesaretlerini nasıl etkilediğini göstererek önemli teorik ve pratik çıkarımlara sahiptir. Araştırmacılar, ebeveynleri ve ergenleri hedef alan müdahalelerin, bağlanma stilleri, özerklik desteği, benlik saygısı ve duygu düzenleme becerilerini ele alarak cesareti teşvik edebileceğini öne sürmektedir. Çalışma, ergen cesaretinin öncüllerini, özellikle ebeveynlik ve bağlanma gibi kişilerarası faktörlerin etkisini anlamanın, bu arzu edilen karakter gücünü teşvik etmek için çok önemli olduğu sonucuna varmaktadır.

Park (2021) çalışmasında ergenlerde cesaret düzeylerini belirleyen psikolojik faktörleri araştırmıştır. Çalışma, özellikle bağlanma stilleri, benlik saygısı, bilişsel yeniden değerlendirme ve ebeveynlik stillerinin (örneğin helikopter ebeveynlik) cesur davranışları teşvik etme veya engelleme üzerindeki rollerini incelemiştir. Araştırma, ergen cesaretine yol açan karmaşık yolları anlamak için çeşitli aracı etkileri analiz eden nicel bir yaklaşım kullanmıştır. Bağlanma stilleri ve cesaret arasındaki ilişkiyi incelemek için farklı bağlanma stillerinin, özellikle anne ve babaya karşı kaçınan bağlanmanın, ergenlerin cesaretiyle nasıl ilişkili olduğunu araştırmıştır. Çalışma, benlik saygısının bu ilişkide aracılık rolü oynadığını ortaya koymuş ve kaçınan bağlanmanın benlik saygısını olumsuz etkileyebileceğini, bunun da cesaretin ifade edilmesini etkilediğini öne sürmüştür.

Araştırma ayrıca, kaçınan bağlanma ve cesaret arasındaki ilişkide, duygusal durumları daha olumlu bir şekilde yeniden yorumlamayı içeren bir başa çıkma stratejisi olan bilişsel yeniden değerlendirmenin aracılık etkisini de incelemiştir. Bulgular, durumları yeniden değerlendirme becerisinin, özellikle kaçınan bağlanma stiline sahip ergenlerin cesaret göstermesi için çok önemli olabileceğini göstermektedir. Buna ek olarak, çalışmada helikopter ebeveynlik ile ergen cesareti arasındaki bağlantı incelenmiş ve bu bağlamda bilişsel yeniden değerlendirmenin de aracı bir faktör olduğu tespit edilmiştir. Bu, ebeveynlik uygulamalarının ergenlerin duygusal düzenleme stratejileri ve dolayısıyla cesaretleri üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Bulgular, ergenlerde cesaretin yordanmasında hem ilişkisel dinamiklerin (bağlanma yoluyla) hem de bireysel psikolojik kaynakların (benlik saygısı ve bilişsel yeniden değerlendirme gibi) önemini vurgulamaktadır. Bu yordayıcı ve arabulucu rollerini

belirleyerek, çalışma cesaretin nasıl geliştiğine dair daha derin bir anlayışa katkıda bulunmakta ve cesaretin geliştirilmesini desteklemek için potansiyel müdahale alanları önermektedir.

Son yıllarda yapılan birçok araştırma, cesaretin farklı yaşam bağlamlarında ve çeşitli yaş gruplarında psikososyal uyum, benlik saygısı, iyi-oluş ve yaşam kalitesi göstergeleriyle ilişkili olarak oynayabileceği rolü araştırmıştır. Bazı bireylerin bebeklikten itibaren cesur davranma eğiliminin yanı sıra, çocuklukta cesaret ile dışa dönüklük arasında anlamlı pozitif ilişki ve cesaret ile kaygı arasında negatif ilişki olduğu gösterilmiştir (Santilli vd., 2020). Bu çalışmada ayrıca, ilkokul çağı çocuklarının yaşadıkları “en cesur eylem” deneyimlerini inceleyen bir nitel araştırma olarak dikkat çekmektedir. Yapılan analizler çocukların sergilediği cesaret davranışlarını dört ana kategoriye ayırmıştır: fiziksel, ahlaki, psikolojik cesaret ile fiziksel ve psikolojik cesaretin kombinasyonu. *Fiziksel cesaret* çocuğun fiziksel risk içeren eylemlere (örneğin yüksekten atlama gibi) girişmesi olarak tanımlanmaktadır. *Ahlaki cesaret* sosyal zorluklar karşısında başkalarını savunma ya da koruma davranışlarını kapsamaktadır. *Psikolojik cesaret* ise bireyin kendi rahatsızlığı, korkusu veya duygusal tehditle yüzleşmesini içermektedir. Analiz ayrıca cinsiyet farklılıklarını da ortaya koymuştur: Kız çocuklar, en cesur öykülerini paylaşımları istendiğinde daha sıklıkla fiziksel cesaret öykülerinden bahsederken, erkek çocuklar psikolojik cesaret öykülerinden daha sık bahsetmiştir. Bu sonuçlar, çocuklarda cesur eylem algısındaki farklılıkları belirlemede, cesur davranışlarının çeşitliliğini anlamada ve eğitim programlarında bu çeşitliliğe hitap eden stratejiler geliştirmede önemli çıkarımlar sunmaktadır. Araştırmacılar, eğitim ortamlarında çocukların cesaret kapasitelerini keşfetmenin, onları desteklemenin ve teşvik etmenin hem akademik hem de kişisel gelişime katkı sağlayacağını vurgulamaktadır. Özellikle ahlaki ve psikolojik cesaretin, empati, özgüven ve sosyal destek gibi gelişimsel yeteneklerle güçlü bağlantılar taşıdığının da altı çizilmektedir.

Başka bir çalışmada ise Finfgeld (1995) kronik hastalıklarla karşı karşıya olan yaşlı yetişkinlerde cesareti nitel yöntemler kullanarak incelemiştir. Çalışma kronik sağlık sorunlarıyla uğraşan yaşlı yetişkinlerde cesaret deneyimini keşfetmeyi amaçlamıştır. Bulgular, cesur olmanın yakın ilişkiler, kişisel değerler ve umut gibi faktörlerden etkilenen yaşam boyu süren bir süreç olduğu sonucuna varmıştır. Leontopoulou ve Triliva (2012) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada cesaretin belirli demografik ve yaşamsal faktörlerle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Romantik bir ilişkisi olan, yaşam koşullarından memnun olan ve daha iyi akıl sağlığına sahip öğrenciler daha yüksek cesaret düzeyleri sergilemiştir. Bu sonuçlar, cesaretli olmanın hem kişisel ilişkiler hem de genel yaşam koşulları ile pozitif bir döngü oluşturduğunu düşündürmektedir.

Fardid ve Dortaj (2020) tarafından gerçekleştirilen başka bir araştırmada ise, 7. ve 8. sınıf öğrencileri arasında zorbalığa maruz kalan ergenlerle normal ergenlerin bağlanma stilleri, yalnızlık düzeyleri ve atılganlık düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Bulgulara göre zorbalık mağduru ergenler daha yüksek düzeyde kaygı, daha düşük düzeyde yakınlık (güvenli bağlanma) ve daha düşük düzeyde atılganlık göstermektedir. Ancak yalnızlık düzeyi ve bağlanma türlerinden kaçınan bağlanma açısından iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bulgular, zorbalık mağdurlarının psikolojik olarak daha savunmasız olduğunu ve düşük atılganlık düzeyinin, bireyleri zorbalık karşısında edilgen hâle getirebileceğini göstermektedir. Bu da psikolojik danışma ve müdahale programlarında atılganlık becerilerinin güçlendirilmesinin önemli bir hedef olması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Cheng ve Huang (2016) Çin’de cesaret kavramının nasıl algılandığını incelemek amacıyla gerçekleştirdikleri çalışmada öfke, özgüven, aile, bulunulan ortam, destek ağı ve sosyal atmosferin cesarete ilham verme olasılığı en yüksek faktörler olduğunu göstermiştir. Araştırma iki aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk çalışmada 307 katılımcı ile açık uçlu anket formu kullanılarak cesaretin tanımları, biçimleri, iç özellikleri ve tepkileri araştırılmış ve nitel içerik analizi uygulanmıştır. İkinci çalışmada ise 27 katılımcı ile derinlemesine görüşme yapılarak cesaretli deneyimler, etki eden faktörler ve geliştirme stratejileri incelenmiştir. Cesaret ayrıca motivasyonlara göre iki biçime ayrılmıştır: bireysel odaklı cesaret kendine meydan okumayı içerirken, sosyal odaklı cesaret başkalarını tehlikeden kurtarma ve doğru amaçlar için fedakarlığı kapsamaktadır. Cesaret ve sosyal destek arasındaki ilişki açısından, araştırma sosyal çevrenin cesaret üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermiştir. Destek ağı cesareti etkileyen en önemli faktörlerden biri olarak tanımlanmıştır. Benzer şekilde, sosyal atmosfer de cesareti artıran faktörler arasında yer almıştır. Aile desteği ve bulunulan ortamın da cesaret gelişimindeki rolü vurgulanmıştır. Katılımcılar bunu "aile üyelerimizin desteğiyle daha cesur olabiliriz" şeklinde belirtmişlerdir.

2.2.4. Sorumluluk ve Cesaret

Wong’un (2010; 2011) varoluşçu pozitif psikoloji yaklaşımı, iyi oluşu insanın yalnızca olumlu deneyimleri artırma kapasitesi üzerinden değil, yaşamın zorlukları, acıları ve etik ikilemleriyle kurduğu olgun ilişki üzerinden ele alır. Bu çerçevede cesaret ve sorumluluk, hem anlamlı yaşamın hem de dengeli iyi oluşun merkezinde yer alan birbirine sıkı biçimde bağlı iki varoluşsal kapasitedir. Wong’a göre birey, yaşamında anlamı sürdürmek ve iyi oluşunu korumak için önce amaç, değer ve yönelim geliştirir; bu yönelimi hayata geçirebilmek için ise iki tamamlayıcı mekanizmaya ihtiyaç duyar: sorumluluk ve cesaret. Sorumluluk, PURE

modelinde (Purpose, Understanding, Responsible action, Enjoyment) anlamın kurucu bileşenlerinden biri olup bireyin özgürlüğünü somutlaştıran değer temelli eylemleri ifade eder (Wong, 2010). Birey ancak özgürce seçim yaptığında sorumluluk alabilir; sorumluluk ise etik davranmayı, doğruyu yapmayı ve kişinin eylemlerinin sonuçlarını üstlenmesini gerektirir (Wong, 2011). Bu nedenle sorumluluk, bireyin nereye yöneleceğini belirleyen ve yaşamını hangi ilkelere göre sürdüreceğini gösteren bir pusula işlevi görür.

Ancak Wong’a göre sorumluluk tek başına yeterli değildir, çünkü değer yönelimlerinin davranışa dönüşmesi çoğu zaman belirsizlik, risk, kayıp ve acıyla yüzleşmeyi gerektirir. Burada devreye cesaret girer: Cesaret, bireyin korkuya rağmen eyleme geçebilmesi, zorluklarla mücadele edebilmesi ve anlamlı olanı sürdürme iradesini gösterebilmesidir (Wong, 2011). Cesaret, sorumluluğun eylem haline gelmesini sağlayan dinamik güçtür; sorumluluğun içerdiği etik yükümlülük ancak cesaret sayesinde somut bir davranışa dönüşebilir. Wong bu nedenle cesareti yalnızca bir karakter gücü olarak değil, iyi oluşun sürdürülebilirliği için kritik bir “varoluşsal enerji” olarak konumlandırır. Birey yaşamında anlamı korumak, acı ile baş etmek ve değerlerinden sapmamak için cesarete ihtiyaç duyar; cesaret olmadığı durumda, sorumluluk niyet düzeyinde kalır ve davranışa dönüşmez. Benzer şekilde sorumluluk olmadan cesaret de amaçsız ve yönsüz bir güç hâline gelir. Wong’un (2011) vurguladığı bu karşılıklı bağımlılık, cesaret ve sorumluluğun yalnızca bireysel erdemler değil, anlam odaklı iyi oluşun temel yapı taşları olduğunu ortaya koyar.

Bu bağlamda mevcut araştırmada ele alınan modelin kuramsal temeli, Wong’un bu varoluşsal perspektifiyle uyumludur: cesaret, bireyin değer temelli yönelimini eyleme dönüştüren güç; sorumluluk ise yaşamı neye göre sürdüreceğini belirleyen etik çerçevedir. Ontolojik iyi oluş, bu iki mekanizmanın karşılıklı etkileşimi yoluyla desteklenir. Wong’un yaklaşımı, anlamlı yaşamın ancak cesaret ve sorumluluğun birlikte işlediği bir süreç olarak ortaya çıktığını, biri olmadan diğerrinin eksik kalacağını, bu nedenle de iyi oluş modellerinde her iki bileşenin merkezi bir konumda ele alınması gerektiğini güçlü biçimde savunur. Sonuç olarak, bu iki kavramın karşılıklı etkileşimi, ontolojik iyi oluşu destekleyen temel psikolojik süreçlerin anlaşılmasına önemli bir açıklayıcı çerçeve sağlamaktadır.

Cesaretin bireyde nasıl oluştuğunu ve hangi koşullar altında ortaya çıktığını anlamak, bu davranışı şekillendiren bilişsel, duygusal ve ahlaki süreçlerin incelenmesini gerekli kılmaktadır. Bu süreçlerin başında ise, bireyin kendisini bir durum karşısında sorumlu hissetmesi yer almaktadır. Kişisel sorumluluk almak, bireyin eylemlerini ve bunların sonuçlarını kabul etmesi anlamına gelir. Kişisel sorumluluk, dış faktörleri suçlamak yerine çözümler bulma ve deneyimlerden öğrenme sorumluluğunu üstlenme cesaretini artırır. (Çelik,

2024). Başka bir deyişle, birey yaptığı davranışların sonuçlarını göz ardı etmez ve bunları sahiplenir. Ayrıca birey karşılaştığı sorunlarda pasif kalmak yerine çözüm üretmeye ve hatalarından ders çıkarmaya yönelir.

Pury ve Starkey (2010) beş faktör kişilik modelinden sorumluluk (*conscientiousness*) alt boyutunun cesaretle ilişkili olduğunu göstermiştir. Araştırmacılar cesaretin cesur bir eylemden sonra verilen bir etiket olarak mı, yoksa içsel motivasyon ve kişilik temelli bileşenlerle zaman içinde gelişen bir süreç olarak mı anlaşılması gerektiğini araştırmıştır. Cesaret, özellikle hedef odaklı, disiplinli ve özenli bireylerde sorumlulukla olumlu bir şekilde ilişkilidir. Sorumluluğu yüksek kişiler, özellikle eylemde azim, görev yerine getirme veya ahlaki veya uzun vadeli bir hedefi takip ederken korkuyla yüzleşme gerektirdiğinde, cesur davranışlarda bulunma olasılıkları daha yüksektir. Araştırmacılar, sorumluluğun genellikle ordu, acil durum hizmetleri veya bakım meslekleri gibi yapılandırılmış ortamlarda cesaretin itici gücü olduğunu vurgulamaktadır. Yani, insanlar korkusuz oldukları için değil, bir amaç, kişi veya role karşı yükümlülük veya sorumluluk hissettikleri için cesurca davranabilirler. Cesur davranışlar genellikle görev veya sorumluluk duygusuyla sürdürülür ve bu özellikler genellikle yüksek sorumlulukla bağlantılıdır. Sonuçta Pury ve Starkey (2010) bu çalışmalarında cesaretin sadece duygusal bir durum veya anlık bir cesaret gösterisi olmadığını, risk veya korku karşısında, değerlere, yükümlülüklerle veya uzun vadeli hedeflere olan süreçsel bağlılığa dayanan kasıtlı ve sorumlu bir tepki olduğunu öne sürmüştür.

Finfgeld (1998), kronik hastalığı olan orta yaşlı yetişkinlere odaklanarak, cesareti araştırmak için nitel bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bulgular, cesaretin çeşitli bileşenleri içerdiğini belirlemiştir: kronik bir sağlık probleminin gerçekliğinin farkına varmak ve kabul etmek, sorunları çözmek için içgörü kullanmak ve kendine ve başkalarına karşı duyarlılık geliştirmek. Çalışma ayrıca cesur davranışın sorumluluk almayı ve üretken olmayı da içerdiğini öne sürmüştür.

Hannah, Avolio ve Walumbwa (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışmada cesaretin etik ve sorumluluk gibi prososyal davranışlarla ilişkisi incelenmiştir. İşyerleri ahlaki açıdan karmaşık yapılardır ve işyeri çalışanlarının etik davranışlarını teşvik etmek için yeterli düzeyde ahlaki cesarete sahip olmaları ve ayartmalar veya baskılarla karşılaştıklarında etik olmayan eylemlerden kaçınmaları beklenmektedir. Otantik liderlik, çalışanların ahlaki cesaret göstermeleriyle olumlu yönde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, çalışanların ahlaki cesareti, otantik liderliğin çalışanların etik ve sorumluluk gibi prososyal davranışları üzerindeki etkilerine tam aracılık etmiştir. Bulgular, cesareti neyin motive ettiğini ve sorumluluk içeren davranışlara etkisini göstermesi bakımından önemlidir.

Cheng ve Huang (2016) Çin’de gerçekleştirdikleri nitel bir çalışmada cesaretin bireysel ve sosyal odaklı iki bileşenden oluştuğunu ortaya koymuştur. Araştırmacılar cesareti oluşturan faktörleri azim, sorumluluk ve zorlukları yenmek olarak kavramsallaştırmıştır. Uzak Doğu kültürlerinde sorumluluğun cesaretin bir parçası olarak algılandığını ve bu algının Batı’daki cesaret kavramsallaştırmalarından farklılık gösterdiğini öne sürmüşlerdir. Araştırma bulgularına göre, Çin kültüründe cesaret üç temel bileşenden oluşmaktadır: sebat (*persistence*), sorumluluk (*responsibility*) ve atılım (*breakthrough*). Sebat bileşeni zorluklarla başa çıkma, strese dayanma ve hedefleri sürdürme olarak tanımlanırken, sorumluluk bileşeni doğru amaçlar için fedakarlık, başkalarına yardım etme ve yurdu koruma şeklinde açıklanmıştır. Atılım bileşeni ise risk alma, yenilik yapma ve kendini aşma anlamına gelmektedir.

Schilpzand, Hekman ve Mitchell (2015) yaptığı bir nitel araştırma ise, iş yerinde cesur davranışların nasıl ortaya çıktığını anlamaya yönelik önemli bulgular sunmaktadır. İşyeri ortamlarında 94 asker ve yöneticiyle yapılan görüşmeler, kişisel bir yükümlülük duygusunun (*hissedilen sorumluluk*) cesur davranışa yol açan iki aşamalı bir süreci başlattığını göstermektedir. Daha fazla özerklik sağlayan ve algılanan gücü artıran destekleyici bir örgüt kültürü bu eylemleri daha da kolaylaştırmaktadır. Çalışmanın temel bulgularından biri, cesaretin yalnızca kişilik özelliği ya da doğuştan gelen bir erdem değil; aynı zamanda bağlama özgü, belirli psikolojik ve durumsal faktörlerin etkisiyle gelişen bir süreç olduğu yönündedir. Bu süreçte sorumluluk duygusu kilit bir rol oynamaktadır. Araştırmada elde edilen veriler, bireylerin cesurca davranmadan önce karşılaştıkları zorlu durumlarda kendilerine “Ben bu duruma müdahale etmekle sorumlu muyum?” sorusunu sorduklarını ve bu algılanan kişisel sorumluluğun cesaret davranışının ilk adımı olduğunu göstermektedir.

Çalışma ayrıca, çalışanların çoğunlukla bir hata, yetki suistimali, belirsizlik ya da yardıma ihtiyacı olan birini gördüklerinde bu sorumluluk duygusunu içselleştirdiklerini ve bu da onları cesur bir eylemde bulunmaya yönelttiğini ortaya koymuştur. Katılımcılar, yaşadıkları olaylarda bir başkasının zarar görmesini engelleme veya adaleti sağlama amacıyla risk alarak harekete geçtiklerini, bu kararın ise büyük ölçüde görev bilinci ya da ahlaki yükümlülük hissinden kaynaklandığını ifade etmişlerdir. Özetle, çalışmaya göre iş yerinde cesaret davranışı çoğunlukla bir sorumluluk algısıyla başlamakta ve ardından bu eylemin sosyal maliyetleri değerlendirilerek hareket edilmektedir. Bu da cesareti, sadece kişisel yüreklilik değil, aynı zamanda sosyal sorumluluk bilincinin bir dışavurumu olarak konumlandırmaktadır.

Kuokkanen ve Leino-Kilpi (2001) hemşirelerle gerçekleştirdikleri nitel çalışmada hemşireleri güçlü kılan nitelikleri araştırmışlardır. Araştırmacılar cesaret, azim ve özsaygıyı

güçlü bir hemşirenin nitelikleri olarak tanımlamaktadır. Çalışmada beş ana tema öne çıkmıştır: ahlaki ilkeler, ahlaki tutarlılık (*personal integrity*), uzmanlık, gelecek odaklılık ve sosyalleşme. Buna göre, güçlü bir hemşire baskı altında hareket edebilir, eleştirilere direnebilir ve performansında ve profesyonel konumunda korkusuzca hareket edebilir. Böyle bir hemşire karar verme sürecinde cesaretle sorumluluk almaktadır.

Yu vd. (2023) ise, afet yardımı yapan hemşirelerde ahlaki cesaret, iş saygınlığı (*job-esteem*) ve sosyal sorumluluk arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın amacı, ahlaki cesaret ve iş saygınlığının sosyal sorumluluk üzerindeki etkisini ortaya koymak ve bu değişkenler arasındaki ilişki modelini netleştirmektir. Çalışma, Çin'in orta kesimindeki 14 hastaneden 716 afet hemşiresi ile çevrimiçi anket yoluyla yürütülmüştür. Anketlerde Ahlaki Cesaret Ölçeği, İş Saygınlığı Ölçeği ve Sosyal Sorumluluk Ölçeği kullanılmıştır. Bulgular, afet yardımı hemşirelerinin ahlaki cesaretlerinin sosyal sorumluluk düzeylerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Ayrıca, ahlaki cesaretin sosyal sorumluluğa etkisinin iş saygınlığı aracılığıyla dolaylı olarak gerçekleştiği belirlenmiştir. Sonuç olarak, iş saygınlığı, ahlaki cesaret ile sosyal sorumluluk arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlenmektedir. Bu bağlamda, hemşire yöneticilerinin, düzenli değerlendirmeler ve toplantı/atölye gibi müdahaleler yoluyla hemşirelerin ahlaki sıkıntılarını azaltması, ahlaki cesareti teşvik etmesi, iş saygınlığını artırması ve böylece afet durumlarında sosyal sorumluluklarını daha etkili bir şekilde yerine getirmelerini sağlaması önerilmektedir.

Greitemeyer, Fischer, Kastenmüller ve Frey (2006) sivil cesaretin (*civil courage*) ve yardım davranışı gibi iki farklı prososyal davranış türünün insanlar tarafından nasıl algılandığını ve bu davranışlara etki eden sorumluluk duygusunu kapsamlı şekilde incelemiştir. Araştırmada özellikle sivil cesaretin, yüksek düzeyde olumsuz sosyal sonuçlar beklenen durumlarda ortaya çıktığı ve bu bağlamda gösterilen davranışın, sıradan yardım davranışlarından farklı olduğu belirlenmiştir. Sivil cesaret içeren durumlarda bireyler daha fazla kişisel sorumluluk hissetmekte, ancak yardım etme yeteneklerini daha düşük algılamaktadır. Aynı zamanda bu davranışlar, toplumsal normların daha fazla farkında olunması, daha yüksek öfke ve kaygı düzeyleriyle ilişkili bulunmuştur. Yardım davranışı ise daha çok olumlu sosyal sonuç beklentisiyle, yüksek empati düzeyi ve bireysel sorumluluk algısıyla ilişkilidir.

Çalışmanın önemli bir bulgusu, yardım davranışının sergilenmesinde sorumluluk hissinin etkisinin sivil cesarete kıyasla daha güçlü olmasıdır. Yani bireyler, yardım etme kararını verirken kendilerini sorumlu hissettiklerinde bu davranışı gerçekleştirmeye daha yatkındırlar. Sivil cesaret durumlarında da sorumluluk hissi önemli bir etken olmakla birlikte,

bu etki daha sınırlı kalmaktadır. Çalışmada sivil cesaretin ve yardım davranışının farklı psikolojik süreçlerle belirlendiği ve özellikle sorumluluk duygusunun bu süreçlerde farklı şekillerde işlediği vurgulanmaktadır. Literatürdeki bulgular, kişisel sorumluluk duygusunun, cesaret davranışının ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde belirleyici bir psikolojik unsur olduğunu göstermekte; cesaretin yalnızca bireysel bir özellik değil, aynı zamanda bağlamsal olarak şekillenen bir sorumluluk bilinciyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

2.2.5. Sorumluluk ve Ontolojik İyi Oluş

Ontolojik iyi-oluş ve sorumluluk, bireyin anlamlı ve dengeli bir yaşam sürmesinde merkezi bir rol oynamaktadır; bu bağlamda sorumluluk, yaşamın zorluklarıyla başa çıkma kapasitesinin temel taşlarından biri olarak öne çıkar. Anlamlı bir yaşam sürme adına tasarlanan bütün eylemler yaşamın getirdiği sınamalar ve baştan çıkarmalar ile sorumluluk duygusu olmadan baş edemeyecek ve başarısız olacaktır (Arslan ve Wong, 2022). Buna ek olarak Wong (2010), yaşamdaki anlamın yapısını ve işlevlerini amaç, anlayış, sorumlu eylem ve keyif/değerlendirme olarak tanımlar ve bunun motivasyonel (amaç), bilişsel (anlayış), etik/ahlaki (sorumluluk) ve duygusal süreçleri (keyif) kapsadığını savunur. Bu bağlamda, varoluşsal sorumluluğun hem psikolojik iyi-oluşu destekleyen hem de tükenmişlik gibi olumsuz durumları önleyici etkisi, özellikle eğitim alanındaki uygulamalarda önem kazanmaktadır.

Pozitif Psikoloji 2.0 (PP 2.0), Wong'un (2011) önerdiği biçimiyle, iyi oluşu yalnızca olumlu duygularla değil, aynı zamanda acı, zorluk ve varoluşsal çatışmalarla baş etme kapasitesi üzerinden kavramsallaştırır. Bu çerçevede sorumluluk kritik önem taşır. Wong (2011) sorumluluğu iyi oluşun temel belirleyicisi olarak konumlandırılmıştır.

Wong'un anlam merkezli yaklaşımında sorumluluk, hem erdemli yaşamın hem de iyi oluşun sürdürülebilirliğinin temel bileşeni olarak sunulur. Wong'un (2010) geliştirdiği PURE modeli (Purpose–Amaç, Understanding–Anlayış, Responsible Action–Sorumlu Eylem, Enjoyment–Keyif) içinde “Responsible Action”, anlamın ahlaki ve davranışsal ayağını temsil eder. Bu yaklaşımda sorumluluk yalnızca bireysel bir yükümlülük değil, aynı zamanda etik eylemin, doğru karar vermenin ve başkalarının iyiliğine katkı sağlamanın koşuludur (Wong, 2010).

Wong (2011), sorumluluğun özgürlükle ayrılmaz bir biçimde ilişkili olduğunu vurgular; kişi ancak özgürce yaptığı seçimler doğrultusunda sorumlu eylem gerçekleştirebilir. Sorumluluk, “doğru olanı yapma” ilkesine dayanır ve pratik bilgelik kapsamında, bireyin kendi çıkarlarını, başkalarının ihtiyaçlarını ve içinde bulunduğu bağlamın (toplum, çevre, hatta

Tanrı gibi daha yüksek otoritelerin) gerekliliklerini dengede tutmasını gerektirir. Ayrıca Wong, anlam merkezli yaşamın temel değerlerinden birini açık biçimde şöyle ifade eder: “Sorumluluk duygudan üstündür.” Bu vurgu, anlam odaklı iyi oluşta sorumluluğun duygu düzenlemesinden veya hedonik mutluluktan daha merkezi bir işlev gördüğünü göstermektedir. Bu çerçevede sorumluluk, mevcut araştırma modelinde yer alan iyi oluşun ontolojik temelleri ile de örtüşmektedir; çünkü kişi varoluşunun yönünü belirlerken amaç, değer ve doğru eylem arasında bir bütünlük kurar.

Kabigting’in (2022) çalışması, insan bilincinin gelişimi ve küresel düzeyde iyi oluşunun artırılmasında sorumluluk kavramının merkezi rolünü tartışır. Çalışma, paradoks teorisi ve ikinci dalga pozitif psikoloji (PP 2.0) çerçevesi üzerinden, sorumluluğun insan bilincinin üç temel koşulu olan özgürlük, umut ve akış (*flow*) ile nasıl etkileşime girdiğini incelemektedir. Kabigting, klasik anlamda özgürlük (bireyin karar verme yetisi), umut (geleceğe yönelik olumlu beklenti) ve akış (keyifli deneyimlere odaklanma) gibi unsurların bilinç gelişiminde yetersiz kalabileceğini ve bu unsurları birleştiren üst bir erdemin, tıpkı Aristoteles’in “*phronesis*”i gibi, sorumluluk olduğunu öne sürer. Paradoks teorisi, görünürde çelişkili unsurların birlikte var olabileceği fikrini savunur ve Kabigting bu yaklaşımı, insan davranışlarının ikili doğasını (örneğin özgürlük vs. sorumluluk, umut vs. gerçekçilik) daha iyi anlamak için kullanır. Araştırmacı, sorumluluğun bu zıt kutuplar arasında dengeleyici bir rol oynayarak insanın hem bireysel hem de toplumsal düzeyde gelişimini mümkün kılabileceğini belirtir. Bu bağlamda üçlü koşullar (özgürlük, umut, akış) ile sorumluluk arasındaki ilişkileri detaylandırmıştır. Örneğin, özgürlük yüksek fakat sorumluluk düşük olduğunda bireyin bağımsızlık içinde kaos ve sorumsuzluk yaşayabileceği; aksine her ikisinin yüksek olması durumunda ise bireysel ve toplumsal düzeyde gelişimin, üretkenliğin (*flourishing*) mümkün olduğunu öne sürmektedir.

Varoluşsal sorumluluk ve özgürlük kavramlarının bireyin yaşamındaki anlam arayışındaki önemi, travma sonrası süreçlerde de kritik bir yer tutmaktadır. Wernimont (2012), Travma Sonrası Büyüme (*PTG*) modelinin varoluşsal-bilişsel bir açılımını öneren ve özellikle algılanan eylemlilik, özgürlük ve sorumluluğun travma sonrası seküler dünya görüşü değişimini kolaylaştırmadaki önemli rollerini vurgulayan bir tez sunmuştur. Çalışma, yerleşik travma sonrası büyüme çerçevesini varoluşçu felsefe ve varoluşsal olarak bilgilendirilmiş psikolojik teorilerden gelen içgörülerle bütünleştirmektedir.

Araştırmacı, mevcut travma sonrası büyüme modellerinin değerli olmakla birlikte, geleneksel dini veya manevi çerçevelere dayanmayan bireylerin son derece zorlu yaşam olaylarından sonra nasıl anlam kazandıklarını ve büyüme yaşadıklarını tam olarak

araştırmadığını savunmaktadır. Bu çalışmada araştırmacı, algılanan failliğin (*agency*, kişinin sonuçları etkileme kapasitesine olan inancı), özgürlüğün (kısıtlamalar dahilinde bile seçim ve olasılığın tanınması) ve sorumluluğun (kişinin travma sonrası seçim yapma ve hayatını şekillendirmedeki rolünü kabul etmesi) bir kişinin anlamlı bir seküler dünya görüşünü yeniden inşa etme becerisinde çok önemli olduğunu öne sürmektedir.

Yaşamla ilgili önceki varsayımlarını yerle bir eden travmatik bir olayla karşılaşan bireyler, bilişsel bir anlamlandırma sürecine girmektedirler. Seküler bir dünya görüşüne sahip olanlar için bu, seçimleri ve tepkileri için aktif olarak sorumluluk almayı, yeni yollar veya bakış açıları seçme özgürlüklerini kullanmayı ve değişen gerçeklikte gezinirken kendi eylemliliklerini onaylamayı içermektedir. Varoluşsal temalarla bu aktif etkileşim yeni, daha sağlam ve tutarlı seküler anlam sistemlerinin geliştirilmesine olanak tanımaktadır. Wernimont'un varoluşsal-bilişsel modeli, travma sonrası büyüme süreçlerinde bireysel anlam inşasının seküler perspektifini derinleştirerek alandaki kuramsal anlayışı genişletmektedir.

Varoluşsal kaygı ve endişelerin üstesinden gelmek için özgüven ve kişisel sorumluluğun geliştirilmesinin önemini vurgulayan Veide (2021) anlamlı ve özerk bir yaşam gerekliliklerinin altını çizmektedir. Varoluşçuluğun kişisel özgürlüğü, bireysel seçimi ve özgür iradeyle birlikte gelen doğal sorumluluğu vurguladığını belirten araştırmacı eğitim-öğretim süreçlerinin kırsal ortamlarda özgüven ve kişisel sorumluluğu nasıl geliştirebileceğine odaklanmaktadır. Buna göre varoluşçu yaklaşım, bireyleri karar ve eylemlerinin sorumluluğunu üstlenmeye teşvik ederek eğitim ortamlarında kişilik ve özerkliğin geliştirilmesine katkıda bulunabilir. Birey sorumlulukları aracılığıyla bir tutarlılık hissine ve yaşamda amaç duygusuna ulaşabilir ve bu da varoluşsal anlam ve umudu yükseltirken depresif semptomları azaltmaktadır (Veide, 2021).

Sorumluluk ile iyi-oluş arasındaki ilişkileri inceleyen birçok araştırma bulunmaktadır. Sorumluluk ve ontolojik iyi-oluş arasındaki karmaşık ilişki, psikolojik araştırmalarda yinelenen bir temadır ve sorumluluğun yalnızca ahlaki bir zorunluluk değil, aynı zamanda insanın gelişmesinin temel bir bileşeni olduğunu ortaya koymaktadır. Kişinin eylemlerini kabul etme ve sahiplenme kapasitesi olarak anlaşılan sorumluluk, hayata karşı ileriye dönük bir yaklaşımı teşvik etmek, bireylerin olasılıklarını ve seçimlerini aktif olarak şekillendirmelerini sağlamak ve böylece kişisel gelişim ve yaşam doyumunu teşvik etmek için önemlidir (Hannush, 2021; Mikheeva, 2020).

Hannush'ın çalışması, erdemsel psikososyal olgunluk bağlamında bireyin sorumluluk kapasitesini mercek altına almaktadır. Araştırmacı, sorumluluğu “*kapsayabilme, üstlenebilme ve sahiplenebilme*” üçlü becerisi olarak tanımlamaktadır. Bu yetkinlikler aracılığıyla

sorumluluk, bireyin karar alma ve eyleme geçme süreçlerinde hem kendisiyle hem başkalarıyla olan ilişkilerinde proaktif ve bütünsel bir duruş sergilemesini sağlamaktadır. Hannush, bu kapasitenin geliştirilmesinin, kişinin içsel tutarlılığını ve çevresiyle kurduğu etik bağları güçlendirdiğini savunur. Paradoksal bir yaklaşım benimseyen araştırmacı, sorumluluk kapasitesinin “zerklik ile bağlılık”, “kişisel talep ile toplumsal beklenti” gibi zıtlıklar arasında denge oluşturduğunu ne sürmektedir. Bu durumun, bireyin hem kendine hem de başkalarına karşı duyduğu bağlılığı dengeli bir biçimde sürdürebilmesini mümkün kıldığını belirtir.

Hannush’a göre bu dengeli hakimiyet, sağlıklı psikososyal olgunluk göstergesidir. Sorumluluk duygusunun eksikliği, genellikle pasiflik, kaçınma veya başkalarına bağımlılık gibi olumsuz psikolojik durumlarla ilişkilidir; aşırı derecede benlik vurgusu ise narsisizm, sertlik veya empati eksikliğine yol açabilir. Dengeli sorumluluk ise bireyin duygusal, ilişkisel ve toplumsal bütünlüğünü destekler. Sorumluluk kapasitesi sadece bireysel bir kontrol veya etik yükümlülük olarak değil, aynı zamanda kişinin kendine ve başkalarına karşı esnek, empatik, bütünsel bir varoluş biçimi olarak tanımlanmaktadır. Bu yaklaşım, psikososyal olgunluğun merkezinde yer alır ve bireyin hem içsel hem dışsal dünyanın taleplerine sağlıklı yanıt verebilmesini sağlar (Hannush, 2021).

Ampirik alışmalar, daha yüksek sorumluluk seviyelerinin, i ve dış gerçeklikler arasında bir uyum duygusu yaratarak, gelişmiş duygusal ve öznel iyi-oluş ile ilişkili olduğunu tutarlı bir şekilde göstermektedir (Karapetyan, 2019). Özellikle, erkek olmak, daha geçen olmak ve psikoloji ve tıp gibi mesleklerde çalışmak gibi demografik faktörler, daha yüksek sorumluluk düzeyleriyle ilişkilidir ve bu da daha fazla duygusal ve öznel iyi-oluşu öngörmektedir (Karapetyan, 2019).

Barzoki, Rafieinia, Bigdeli ve Najafi (2018), İran’da yaşayan 385 ortaokul ve lise öğretmenini kapsayan bir kesitsel çalışma yürütmüş ve varoluşsal faktörlerin akıl sağlığı ve tükenmişlik üzerindeki yordayıcı rolünü incelemiştir. Araştırmacılar *sorumluluk*, *zgrlk*, *kendini aşma* ve *kendinden uzaklaşma (self-distance)* gibi varoluşsal faktörlerin birlikte akıl sağlığı sorunlarındaki varyansın %38’ini açıkladığını ve sorumluluğun en güçlü tekil yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Tükenmişliği yordamada ise sorumluluk, özgürlük ve kendini aşma birlikte varyansın %28’ini oluşturmuştur. Bu bulgularla sorumluluk boyutunun hem akıl sağlığı hem de tükenmişlik için en güçlü yordayıcı olduğu ortaya konmuştur. Sorumluluk tek başına akıl sağlığı problemlerindeki varyansın %29’unu ve tükenmişlikteki varyansın %22’sini açıklamıştır. Bulgular, varoluşsal doyumu, özellikle kişisel sorumluluk ve özgürlükle ilgili faktörlerin, öğretmenlerin tükenmişliği ve akıl sağlığı sorunlarına karşı koruyucu faktörler olarak işlev görebileceğini göstermektedir.

Sorumluluk ve psikolojik iyi-oluş arasındaki bağlantıya, kendini kabul ve varoluşsal doyum gibi faktörler de aracılık etmektedir. Rostovtseva vd. (2022), psikolojik iyi-oluşu, özellikle de kendini kabulü yüksek olan bireylerin daha yüksek düzeyde varoluşsal doyumunu sergilediğini bulmuş ve kendini kabul etmenin ontolojik iyi-oluşu deneyimlemek için gerekli olduğunu öne sürmüştür. Anlam ve sorumluluk temalarını vurgulayan varoluşçu psikolojik danışmanlar, yaşamda anlamın artması ve psikopatolojinin azalması da dahil olmak üzere psikolojik sonuçlar üzerinde olumlu etkiler göstermiştir (Vos, Craig ve Cooper, 2015). Bu meta-analiz çalışması, varoluşsal psikoterapinin psikolojik sonuçlar üzerindeki etkilerini incelemektedir. Çalışma, bu psikoterapilerin psikolojik iyi-oluş, depresyon, anksiyete, özyeterlilik ve fiziksel iyi-oluş üzerindeki etkilerini değerlendirmektedir. Araştırma, 21 çalışmayı incelemiş ve 15 çalışmadan elde edilen verileri analiz etmiştir. Çalışmaların toplamında 1.792 katılımcı yer almıştır. Sonuçlar, anlam odaklı terapilerinin yaşam anlamı üzerinde büyük etkiler gösterdiğini, psikopatoloji ve özyeterlilik üzerinde ise orta düzeyde etkiler sağladığını ortaya koymuştur.

Solobutina ve Miyassarova (2019), özellikle varoluşçu psikoterapi bağlamında, danışanların dünya ile ilişkilerinde varoluşsal doyum ve otantiklik deneyimlerinden kaynaklanan terapötik değişikliklere ilişkin algılarını araştırmak için bir çalışma yürütmüştür. Başlangıçta nicel bir aşamaya sahip karma yöntem yaklaşımının kullanıldığı araştırmaya, ortalama 95 saat varoluşçu psikoterapi almış 40 yetişkin katılımcı katılmıştır. Çalışma, psikoterapötik deneyimin varoluşsal doyum üzerinde önemli olumlu etkileri olduğunu ortaya koymuştur. Terapi sonrasında, katılımcılar kendine uzaklaşma (*self-distance*), kendini aşma, özgürlük, sorumluluk ve genel kişilik bütünleşmesi gibi göstergelerde önemli artışlar göstermiştir. Bu durum, gelişmiş yansıtma (*self-reflection*), anlık arzulardan farklılaşma becerisi, yaşam bağlamlarında daha fazla esneklik, kendine odaklanmanın azalması, başkalarına karşı empatinin artması ve hoş olmayan duygularla ilgili bile olsa gelişmiş karar verme becerilerine işaret etmektedir. Danışanlar, eylemlerinin uygulanabilirliğini ve sonuçlarını daha iyi değerlendirerek içsel özgürlük, dış beklentilerden bağımsızlık ve artan özgüven kazanmışlardır. Kişisel sorumluluk algısı daha gerçekçi hale gelmiş ve strese karşı direnç gelişerek dünyaya daha çok yönlü bir bakış açısı kazandırmıştır. Araştırmacılar, terapötik süreçte gözlemlenen değişimleri dört temel boyutta ele almaktadır. *Geçmişe Yönelik Tutum*, bireyin geçmiş deneyimlerini daha kabul edilebilir bir çerçevede değerlendirmesi ve değişime yönelik açıklığının artmasıyla ilişkilidir. *Duygular ve Bedenle Temas* boyutu, duygusal farkındalığın ve bedensel duyarlılığın güçlenmesini ifade etmektedir. *Dünya ile İlişki*, kendini ifade etme kapasitesindeki artış, belirsizliğe yönelik daha yüksek tolerans ve

sosyal etkileşimlerdeki iyileşmeyi kapsamaktadır. Son olarak, *Değerler ve Kişisel Anlamlar* boyutu, bireyin yaşam değerleri ve kişisel anlam kaynaklarına ilişkin farkındalığının belirginleşmesine işaret etmektedir. Bu bulgular birlikte ele alındığında, varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımının danışanların benlik deneyimlerinde çeşitli iyileşme ve yeniden yapılanma süreçleriyle ilişkili olabileceğini göstermektedir. Özellikle geçmişle kurulan ilişkinin yeniden değerlendirilmesi, duygusal ve bedensel bağlantıların güçlenmesi, sosyal katılımın artması ve kişisel anlamların daha net hâle gelmesi terapötik ilerlemeyle birlikte görülebilen değişimler arasında yer almaktadır.

Arslan ve Wong (2022), sorumluluğun bireyin psikolojik iyi oluşundaki belirleyici rolünü daha derinlemesine anlamak amacıyla geliştirdikleri Sorumluluk Ölçeği ile alanyazına önemli bir katkı sunmuşlardır. Bu ölçek, kavramsal temellerini varoluşçu psikoloji ve pozitif psikoloji perspektiflerinden alarak, sorumluluğu iki ayrı boyutta incelemektedir: *kişisel sorumluluk* ve *sosyal sorumluluk*. Kişisel sorumluluk, bireyin kendi yaşamına sahip çıkması, kararlarının sonuçlarını üstlenmesi, öz düzenleme ve hedeflere bağlılık gibi içsel özellikleri kapsarken; sosyal sorumluluk, başkalarına karşı duyarlılık, topluma katkı sağlama, adalet ve etik değerlere bağlılık gibi dışa dönük ve ilişkilere dayalı bir sorumluluk anlayışını ifade etmektedir. Araştırmada, her iki boyutun da yaşam doyumu ile pozitif yönde, psikolojik sıkıntı ile ise negatif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgular, bireyin hem kendi yaşamına ilişkin sorumluluk almasının hem de toplumsal bağlamda sorumluluk üstlenmesinin ruhsal sağlık açısından koruyucu ve geliştirici işlevler taşıdığını göstermektedir. Araştırmacılar ayrıca, özellikle zorlu yaşam dönemlerinde (örneğin travma, kriz ya da belirsizlik zamanlarında), bireyin öznel iyi oluşunu sürdürebilmesinde sorumluluğun psikolojik bir kaynak olarak işlev gördüğünü vurgulamaktadır. Bu bağlamda, sorumluluk yalnızca etik ya da toplumsal bir yükümlülük değil, bireyin yaşama anlam ve yön verebilmesi, içsel tutarlılığını koruyabilmesi ve dayanıklılık geliştirebilmesi için temel bir yapı taşı olarak görülmektedir. Kişisel ve sosyal sorumluluk arasındaki ayrımı net biçimde tanımlayan bu yaklaşım, sorumluluğun bireyin içsel benliğiyle olduğu kadar sosyal dünyasıyla da sağlıklı bir bağ kurabilmesinde kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Sorumluluk, olgunlaşmak ve bütünlüğe ulaşmak için gerekli bir kapasite, bütünlük ve entegrasyonun bir birleşimidir (Hannush, 2021). Sosyal sorumluluk, bireysel sorumluluğa ve mekânsal-zamansal sınırlılığa dayanır. Öteki, sorumlu seçimler yapma ve başkalarıyla birlikte var olma konusunda kilit bir rol oynar. Başka bir deyişle sosyal sorumluluk yalnızca dışsal bir dayatma değildir, bireyin varoluşsal durumuna kök salmıştır, seçim özgürlüğünü ve başkalarıyla paylaşılan bir dünyada kendi eylemlerinin sorumluluğunu üstlenmeyi

kapsamaktadır (Biricheva, 2020). Yetenek yaklaşımı da benzer şekilde bireysel sorumluluğu gelişim (*flourishing*) ve iyi-oluş için kilit bir bileşen olarak görmektedir (Campetti, 2021). Esasen, sorumluluk ontolojik iyi-oluşun ayrılmaz bir parçasıdır; kişisel gelişimi, kendini kabullenmeyi ve hayata anlamlı bir şekilde bağlanmayı teşvik eder ve nihayetinde doyuma ve memnuniyete katkıda bulunur. Karapetyan (2019) sorumluluğun bütün tezahürlerinin psikolojik iyi-oluş ile ilişkili olduğunu ve sorumluluğun tek başına iyi-oluşu yordadığını ortaya koymuştur. Başka bir deyişle düşük sorumluluk düzeyine sahip bireylerin iyi-oluşlarının düşük ve yüksek sorumluluk düzeyine sahip bireylerin iyi-oluşunun yüksek olduğunu göstermiştir.

Sorumluluk, genç yetişkinlerde psikolojik iyilik hali ve aynı zamanda mükemmeliyetçilikle ilişkili bulunmuştur (Mikheeva, 2020). Mikheeva'nın çalışması, erken erişkinlik dönemindeki kişisel sorumluluk duygusunun, mükemmeliyetçilik eğilimleri ve psikolojik iyilik hali üzerindeki yordayıcı etkisini inceleyen bir araştırmadır. Araştırmada, genç yetişkin bireylerin sorumluluk düzeyleri ile hem “yapıcı mükemmeliyetçilik” (yüksek standart hedefleme) hem de “yeniden yönelimli mükemmeliyetçilik” (kendine aşırı eleştiri) boyutları arasındaki ilişki ele alınır. Ayrıca bireylerin psikolojik iyi-oluş düzeyi; benlik saygısı, yaşam doyumu, özyeterlik, sosyal ilişkiler ve genel ruhsal denge gibi alt başlıklar üzerinden değerlendirilir. Bulgular, erken yetişkinlik döneminde güçlü bir kişisel sorumluluk duygusuna sahip bireylerin, genel olarak daha yüksek düzeyde yapıcı mükemmeliyetçilik gösterdiğini ve bu durumun psikolojik iyi-oluş üzerinde olumlu etki sağladığını göstermektedir. Buna karşılık, sorumluluk duygusu düşük bireylerde ise hem yapıcı mükemmeliyetçilik düzeyleri azalmakta hem de yeniden yönelimli (aksiyona dayanmayan, kaygı verici) mükemmeliyetçilik artmaktadır. Ayrıca, yüksek sorumluluk ile yüksek psikolojik iyi-oluş arasında anlamlı bir pozitif ilişki bulunmuştur.

Macek (2007) kişisel sorumluluk ve başkalarına karşı sorumluluk düzeylerinin iyi-oluş ile ilişkili olduğunu, ancak yaş ve kültürün de sorumluluk düzeylerini etkilediğini ortaya koymuştur. Sorumluluk, duygusal, kişisel ve toplumsal ölçekte etki göstererek iyi-oluş üzerinde çok yönlü bir rol oynamaktadır. İyi oluşu artırabilse de özellikle kültürel ve sosyal faktörler göz önüne alındığında zorluklar da yaratmaktadır. Sorumluluğu iyi-oluş teorilerine ve uygulamalarına entegre etmek, farklı bağlamlardaki etkilerini anlamayı gerektirmektedir.

Teorik ve ampirik bir çalışmada, Pukhareva ve Shutova (2023) tıp çalışanları arasında yaşamın anlamlılığı ve sorumluluk arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma, sosyal ve ekonomik değişim dönemlerinde tıp mesleğine olan ilginin arttığı göz önüne alındığında, tıp çalışanlarının sorumlu davranışlarının ardındaki mekanizmaları anlamının önemini vurgulamaktadır. Çalışmanın amacı, bu meslek grubunda yaşamı anlamlandırma ve

sorumluluk parametrelerini ve bunların birbirleriyle olan bağlantılarını incelemektir. Bulgular, sağlık çalışanlarının yüksek düzeyde yaşam anlamlılığı sergilediklerini, yaşamlarını üretken, amaçlı ve hedef odaklı olarak algıladıklarını ortaya koymuştur. Hayatlarını kontrol etme ve karar verme becerilerine dair güçlü bir inanç sergilemişlerdir. Sorumlulukla ilgili olarak, çalışma bu profesyonellerin sorumluluğun özü ve çeşitli yönleri hakkında kapsamlı bir anlayışa sahip olduklarını göstermiştir. Zorlu ve önemli görevlere ciddiyetle yaklaşmakta, olası mesleki aksaklıklara içsel tepki vermekte ve başkalarının karşılaştığı zorluklara ve sorunlara karşı duyarlılık sergilemektedirler. Ayrıca, sorumluluk gerektiren görevlere karşı olumlu duygusal tutumlar sergilemekte ve bu görevlerin yerine getirilmesi sırasında olumlu duygular yaşamaktadırlar.

Çalışma, en önemlisi, yaşam anlamı yönelimleri ile çeşitli sorumluluk parametreleri arasında önemli korelasyonlar ortaya koymuştur. Örneğin, net yaşam hedeflerine sahip olmak sorumlu görevleri yerine getirme eğilimi, sosyal sorumluluk ve faaliyet ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu durum, sağlık çalışanlarında geleceğe yönelim ve hedef odaklı doğanın bağımsızlık, sosyal görevlerde gayret ve iş görevlerine ciddi bir yaklaşımla bağlantılı olduğunu ve duygusal durumların sorumlu görev çözümlerini engellemediğini göstermiştir. Benzer şekilde, yaşam sürecine yönelik bir yönelim, kritik görevlerde güvenilirlik, sorumluluğun kabulü ve başkalarına karşı empati ile olumlu yönde ilişkilidir; bu da yaşam deneyimlerinden kaynaklanan olumlu duyguların sorumluluk gerektiren durumlarda olumsuz duyguları azalttığını göstermektedir. Hayatın sonucuna ve kendini gerçekleştirilmeye odaklanma; sorumluluk, etkinlik, bağımsızlık ve anlamlı bir bağlamda sorumluluk alma arzusunun yanı sıra başkalarının sorunlarına yanıt verebilme becerisi ile ilişkilendirilmiştir. Son olarak, iç kontrol odağı özgüven, empati, bağlılık, görev dağılımına aktif katılım ve aksilikler sırasında duygusal yönetim ile bağlantılıdır ve güçlü bir kişisel kontrol duygusunun sorumlu davranışı teşvik ettiği fikrini güçlendirmektedir. Bu bağlantıların, yaşamın anlamlılığı ve sorumluluk arasındaki etkileşimin anlaşılmasına yardımcı olabileceği görülmektedir.

Hardani ve Marashian (2023) tarafından yürütülen bir araştırma, İran'da öğretmenler arasında sorumluluk, manevi sağlık ve ileriye dönük kişilik (*prospective personality*) arasındaki ilişkilerde yaşamdaki anlamın aracılık rolünü araştırmıştır. Araştırmacılar, yapısal eşitlik modellemesi yaklaşımını kullanarak, manevi sağlık ve sorumluluğun, yaşamda anlamın aracı faktörü yoluyla ileriye dönük kişilik gelişimini nasıl etkilediğini incelemek için çok aşamalı küme örnekleme yoluyla 264 ilköğretim öğretmene anket uygulamıştır. İleriye dönük kişilik, bireylerin yaşam hedeflerine ulaşmak amacıyla fırsatları aktif bir biçimde tanımlamalarını ve çevresel koşulları bu hedeflerle uyumlu hâle getirmek için

yönlendirmelerini sağlayan davranışsal bir eğilim olarak tanımlanır. Bu özellik, özellikle öğrencilere rol model olan öğretmenler açısından ayrı bir önem taşımaktadır. Bulgular tüm değişkenler arasında anlamlı pozitif korelasyonlar ortaya koymuş, manevi sağlık hem ileriye dönük kişilik hem de yaşamda anlam ile güçlü ilişkiler göstermiştir. Benzer şekilde, sorumluluk ileriye dönük kişilik ve yaşamda anlam ile anlamlı ilişkiler gösterirken, yaşamda anlam ileriye dönük kişilik ile anlamlı bir ilişki göstermiştir. Bulgular, yaşamda anlamın önemli bir aracı faktör olarak hizmet ettiğini ve bu değişken aracılığıyla ileriye dönük kişiliğe giden dolaylı yolların anlamlı hale geldiğini doğrulamaktadır. Önerilen yapısal eşitlik modeli, teorik çerçeveyi destekleyen iyi uyum indeksleri göstermiştir. Bu sonuçlar, öğretmenlerin manevi sağlıklarının ve sorumluluk duygularının, yaşamdaki anlam ve amaç duygularını geliştirerek ileriye dönük kişilik gelişimlerine katkıda bulunduğunu göstermektedir. Çalışma, öğretmenler arasında manevi iyi-oluş ve sorumluluğun teşvik edilmesinin, onların ileriye dönük kişilik özelliklerini geliştirebileceği ve nihayetinde eğitim ortamlarındaki etkinliklerine ve öğrencilerin gelişimini olumlu yönde etkileme becerilerine fayda sağlayabileceği sonucuna varmaktadır.

Sorumluluk, iyi-oluşu etkileyen önemli bir faktördür (Arslan ve Wong, 2022). Başarı, kendini gerçekleştirme ve özgüven ile ilişkilidir (Kornev, 2021). Araştırmalar, sorumluluğun cinsiyet, yaş ve meslek gibi sosyo-demografik belirleyicileri olduğunu ve duygusal ve öznel iyi-oluş ile bağlantılı olduğunu göstermektedir (Karapetyan, 2019). Yüksek düzeyde sorumluluk duygusuna sahip bireylerin, daha yüksek iyi-oluş deneyimleme eğiliminde oldukları, buna karşılık düşük sorumluluk düzeylerinin duygusal zorluklarla ilişkilendirilebileceği öne sürülmektedir (Karapetyan, 2019). Sorumluluk ile yaşamda anlam arasındaki ilişki ise, bireyin güven duygusu aracılığıyla sorumluluğu üstlenmesi ve bu yolla yaşamına anlam katma sürecine dahil olması şeklinde, dinamik ve karşılıklı etkileşimli bir yapı sergilemektedir.

Kornev'in (2021) çalışması, bireyin varoluşsal gerçekliklerle (ölüm, yalnızlık, sorumluluk, yaşamın anlamı) yüzleşmesinde güven duygusunun merkezi rolünü sosyo-psikolojik bağlamda incelemektedir. Kornev, bireyin hem kendine hem başkalarına hem de dünyaya duyduğu güvenin, sorumluluklarını kabul etmesini, yaşamına anlam katmasını ve ölüm korkusunu yönetmesini kolaylaştırdığını ileri sürer. Kuramsal temellerini Kierkegaard, Heidegger, Sartre ve Fromm gibi varoluşçu filozoflara dayandıran Kornev, bu felsefi yaklaşımları ampirik düzlemde test etmeyi amaçlamıştır. Araştırmada 80 katılımcı (18–61 yaş arası) üzerinde çeşitli psikolojik testler uygulanmıştır: güven, yaşam değerleri, sorumluluk, anlam, ölüme yönelik tutumlar, ölüm korkusu ve yalnızlık ölçekleri kullanılmıştır. Bulgular,

bireyin yaşamını anlamlandırma düzeyinin ve sorumluluk alma kapasitesinin güven düzeyiyle pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Başka bir deyişle, kendine ve çevresine güvenen bireyler daha yüksek anlamlılık, sorumluluk alma kapasitesi ve psikolojik dayanıklılık göstermektedir.

Çalışma ayrıca, yalnızlık ve güven arasındaki negatif korelasyonlara dikkat çeker. Güven düzeyi arttıkça yalnızlık hissi azalmakta, bireyler sosyal ilişkilerde daha başarılı olmakta ve ölümle yüzleşmeye daha hazır hale gelmektedir. Ölüm korkusu ise yalnızlık, sorumluluk ve anlam yitimi gibi faktörlerle güçlü biçimde ilişkilidir. Kornev'e göre, ideal güven seviyesi, bireyin hem varoluşsal kaygılarla baş etmesini hem de psikolojik olgunluğa ulaşmasını sağlayan temel psikososyal mekanizmadır. Bu çalışma, güvenin sadece sosyal etkileşimlerde değil, aynı zamanda bireyin iç dünyasında varoluşsal uyumu kurabilmesinde temel belirleyici olduğunu ileri sürer. Sorumluluk alma, anlam bulma ve yalnızlığı yönetme süreçleri, bireyin güven temelinde gelişen bir bilinçle bütünleştğinde sağlıklı bir psikolojik yapının oluşmasına katkı sağlamaktadır.

Kaya, Türk, Batmaz ve Griffiths (2024) yaptıkları çalışmada ergenlerde çevrim içi oyun bağımlılığı ile temel psikolojik ihtiyaçlar (özerklik, yeterlik, ilişkilene) arasındaki ilişkileri incelemiştir. Özellikle, yaşamda anlam ve sorumluluk duygusunun bu ilişki üzerindeki aracılık etkileri araştırılmıştır. Çalışmaya Türkiye'de üç farklı ilden 546 lise öğrencisi katılmıştır. Bulgular, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının çevrim içi oyun bağımlılığı ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, yaşamda anlam ve sorumluluk düzeylerinin yüksek olması, oyun bağımlılığını azaltıcı bir rol oynamaktadır. Özellikle oyun bağımlılığı olan bireylerin, günlük görevlerini ihmal etmeleri, okul başarısında düşüş yaşamaları ve sosyal ilişkilerinde bozulmalar görülmesiyle ilişkilendirilmiştir. Oyun bağımlılığı, bireyleri planlı yaşamdan uzaklaştırırken, sorumluluk duygusu bu bağımlılığın önüne geçebilecek koruyucu bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Sorumluluğun, bireylerin yalnızca kendilerine karşı değil, aynı zamanda toplumsal düzeyde de yükümlülük hissetmelerini sağladığı, bunun da yaşam becerilerini geliştirdiği ve bağımlılık gibi olumsuz davranışlardan uzak durmalarına yardımcı olduğu ifade edilmiştir. Araştırma sonucunda, temel psikolojik ihtiyaçların oyun bağımlılığı üzerindeki etkisinin, yaşamda anlam ve sorumluluk aracılığıyla dolaylı olarak gerçekleştiği ve bu iki değişkenin seri aracı (*serial mediator*) olarak işlev gördüğü ortaya konmuştur. Yani, temel ihtiyaçları karşılanan ergenlerin, yaşamlarını daha anlamlı buldukları ve daha yüksek sorumluluk duygusu geliştirdikleri, bunun da çevrimiçi oyun bağımlılığına karşı koruyucu etki yarattığı saptanmıştır. Bu sonuçlar,

bağımlılıkla mücadelede yaşamda anlam bulmanın ve sorumluluk duygusunu geliştirmenin önemine işaret etmektedir.

Diğer yandan sorumluluğun iyi-oluş üzerindeki olumsuz etkisini gösteren başka çalışmalar da bulunmaktadır. Tükenmişlik ve stres gibi olumsuz sonuçlara da yol açabildiği bilinmektedir (Halian, 2019; Iwanaga vd., 2000). Öğretmen sorumluluğu ile duygusal tükenmişlik arasındaki ampirik ilişkiyi araştıran Halian (2019) ve sorumluluğu tükenmişliğe katkıda bulunabilecek temel bir kişisel özellik olarak tanımlamıştır. Çalışma, duygusal tükenmişliğin en yoğun şekilde yüksek sorumluluk sahibi öğretmenlerde geliştiğini ortaya koymuştur. Sorumluluğun özgürlükten ayrılamaz olduğu fikri vurgulanmış ve yalnızca özgür bir bireyin kararlarının sorumluluğunu tam olarak üstlenebileceği öne sürülmüştür.

Hunt, Young ve Hertlein (2019) yaptıkları nitel bir çalışmada intihar nedeniyle bir yakını kaybeden bireylerin deneyimlerini anlamayı ve iyileşme süreçlerine ilişkin bir teori geliştirmeyi amaçlamıştır. On katılımcıyla yapılan görüşmelerde üç ana kategori ortaya çıkmıştır: zararlı bir deneyim olarak sorumluluk, yararlı bir deneyim olarak anlamlandırma ve zararlı duygulardan yararlı duygulara geçiş için bir katalizör olarak sosyal ve ailesel destek. Genellikle suçluluk, pişmanlık, kaçırılan fırsatlar ve intiharı tartışmamaktan kaynaklanan sorumluluk duyguları bağımlılık, izolasyon ve hatta intiharla ilgili düşünceler gibi olumsuz başa çıkma mekanizmalarına yol açmıştır. Buna karşılık, açık iletişim ve merhuma ve hayatta kalanların kederine saygı ile karakterize edilen sosyal ve ailevi destek görmek iyileşme için önemli bulunmuştur. Bu çalışma, sosyal ve ailesel desteğin, intihar nedeniyle bir yakını kaybeden bireylerin ezici sorumluluk duygularından kayıplarına anlam bulmaya doğru yol almalarını sağlamadaki kritik rolünü vurgulamaktadır.

2.2.6. Cesaret ve Ontolojik İyi Oluş

Wong (2011), cesareti anlam odaklı yaşamın (*meaning orientation*) karakter güçlerinden biri olarak tanımlar. Anlam odaklı bireylerin tipik özellikleri arasında öz kontrol, aşkınlık, maneviyat ve cesaret birlikte anılır; bu da cesareti yalnızca duygusal bir tepki değil, varoluşsal bir eylem biçimi olarak konumlandırır. Cesaret, kişinin zorluklar, belirsizlikler ve acıyla yüzleşebilme kapasitesidir ve PP 2.0 içinde temel bir düzenleyici role sahiptir.

Wong'a göre cesaret, anlamlı yaşamın hayata geçirilmesi için zorunludur; çünkü birey sorumlulukları doğrultusunda eyleme geçerken, özellikle zorlu yaşam olaylarında risk, korku ve belirsizlik ile karşılaşır. Bu nedenle sorumluluk ancak cesaretle uygulanabilir; cesaret olmadan sorumluluk yalnızca değer düzeyinde kalır. Bu da cesareti, mevcut çalışmada tasarlandığı gibi iyi oluşu destekleyen kritik bir aracı değişken haline getirir.

Cesaret ve ontolojik iyi-oluş arasındaki ilişki karmaşık ve çok yönlü bir çalışma alanı olup, araştırmalar cesaretin bireylerin anlam ve doyumunu geliştirmedeki önemli rolünü tutarlı bir şekilde ortaya koymaktadır. Yang vd. (2024) tarafından yürütülen ve toplamda 3868 katılımcının yer aldığı altı ayrı çalışmayı kapsayan araştırmada, cesaret ile otantiklik arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgular, cesaretin hem bireysel bir kişilik özelliği hem de durumsal bir tepki olarak otantiklikle anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu yönündeki hipotezi desteklemiştir. Özellikle, bireylerin geçmişte sergiledikleri cesur davranışları hatırlamalarının, otantiklik düzeylerini artırdığı gözlemlenmiştir. Ayrıca araştırmacılar, güç duygusunun bu ilişkiyi açıklamada aracı bir rol üstlendiğini ortaya koymuştur. Buna göre, cesaret bireyde güç algısını pekiştirerek otantiklik hissini artırmaktadır. Bu bulgular hem korelasyonel hem de deneysel araştırma tasarımları kullanılarak doğrulanmış; güç duygusunun deneysel olarak manipüle edilmesiyle otantiklik üzerindeki etkisi gösterilmiştir.

Zhang (2024), hayatın zorluklarının üstesinden gelmek ve kişisel başarıya ulaşmak için cesaretin rolünü araştırmış ve bilişsel davranışçı psikoterapi, farkındalık eğitimi ve rol oynama tekniklerini birleştiren yapılandırılmış üç aşamalı bir müdahale modeli sunmuştur. Yetişkinlerle yürüttüğü çalışmada, bu entegre yaklaşımın bilişsel, duygusal ve davranışsal alanlarda cesareti artırdığını ortaya koymuştur. Bulgular, müdahalenin kaygı ve depresyonu önemli ölçüde azalttığını, psikolojik iyi-oluşu ve başarıyı artırdığını ve cesareti temel bir psikolojik kaynak olarak öne çıkardığını göstermektedir.

Santisi vd. (2020), pozitif psikoloji yaklaşımını benimseyerek, psikolojik sermaye ile yaşam kalitesinin iki boyutu olan yaşam doyumunu ve psikolojik iyi-oluş arasındaki ilişkileri, cesaretin gerçekleştirdiği aracılık rolüne özellikle dikkat ederek araştırmayı amaçlamıştır. Bulgular cesaretin psikolojik sermayenin iyi-oluş (*flourishing*) üzerindeki etkisine dolaylı olarak aracılık ettiğini göstermiş ve cesaretin hayatın belirsizliklerini yönetmek ve yaşam doyumunu artırmak için çok önemli bir kaynak olduğunu öne sürmüştür. Araştırmacılar cesaretin, amaçlara ulaşmak için değişimi, yeniliği ve başa çıkma becerilerini teşvik ettiğini ve birçok bireysel kaynakla olumlu yönde ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Cesaret, risk toplumunun yarattığı belirsizliklerle karşılaşma ve bu belirsizlikleri yönetebilme sürecinde bireye destek sağlayan temel bir psikolojik kaynak olarak değerlendirilmektedir.

Benzer şekilde, Ginevra vd. (2018), cesaretin ergenler arasında kariyer uyumluluğu ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiğini göstererek, cesaretin yaşamın geçiş aşamalarındaki önemini vurgulamıştır. Ginevra ve Capozza (2015) ise ergenlik döneminde, daha yüksek cesaret seviyesine sahip, korku duygusunu yönetebilen ve daha fazla başa çıkma becerisine sahip olan gençlerin, alternatif çözümler tasarlayarak ve uygulayarak hedeflerine

ulaşmak için daha motive olmalarının muhtemel olduğunu öne sürmüştür. Keller (2016) cesaretin anlam, amaç ve değerlere bağlılık ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur ve bunların hepsi psikolojik iyi-oluşun eudaimonik iyi-oluş tanımıyla tutarlılık göstermektedir. Ayrıca aynı çalışmada cesaretin psikolojik iyi-oluş aracılığıyla somatik semptomları öngördüğünü bulgulamıştır. Başka bir deyişle anlam, amaç ve değerlere bağlı olmak cesaret ve somatik semptomlar arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.

Mert, Şen ve Alzghoul (2021), işyerinde sosyal cesaretin, algılanan örgütsel adalet ile hem yaşam doyumu hem de mutluluk arasındaki bağlantıya aracılık ettiğini ortaya koyarak, örgütsel bağlamlarda iyi-oluşu teşvik etmedeki rolünü vurgulamıştır. Stephens ve Layne (2023) ayrıca, ahlaki cesaretin profesyonel ortamlarda, özellikle de hemşirelik fakülteleri arasında önemini vurgulamış ve bunu dayanıklılık, amaç ve genel iyi-oluş ile ilişkilendirmiştir.

Lodi, Perrella, Zarbo ve Patrizi (2022), cesaretin iyimserlik ve umut gibi olumlu psikolojik kaynaklar ile çeşitli iyi-oluş endeksleri arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermiştir. Cesaret, umut ve iyimserliğin özel ve genel öğrenci iyi-oluşu üzerindeki etkisine aracılık etmektedir, çünkü öğrenciler büyük bir belirsizlik döneminde yaşamaktadır. Yüksek düzeyde umut ve iyimserliğe sahip olmanın algılanan iyi-oluş düzeylerini etkilediği zaten gösterilmiştir, ancak cesur davranma eğiliminin olumlu düzeyde akademik doyum, yaşam doyumu ve gelişmeyi (*flourishing*) kolaylaştırabileceğine inanılmaktadır. Araştırmacılar cesaretin ve dolayısıyla cesur davranışın, öğrencilerin risk, güvencesizlik, belirsizlik ve istikrarsızlıkla yüzleşmeye hazır olmalarını kolaylaştıracağını vurgulamıştır. Başka bir deyişle, yüksek düzeyde cesarete sahip olmak öğrencilerin belirsiz durumlarla yüzleşmelerine yardımcı olabilir ve algılanan yaşam kalitesi düzeyini daha etkili bir şekilde teşvik edebilir.

Magnano, Paolillo, Platania ve Santisi (2017), cesaretin kişilik özellikleri ve başa çıkma stratejileri arasında aracılık rolü üstlendiğini ve bireylerin zorlukların üstesinden gelme becerilerini etkilediğini göstermiştir. Yaşları 18 ila 60 arasında değişen 500 kişilik bir örneklemde, cesaretin stresli koşullarda koruyucu bir faktör olarak kabul edilebileceğini ve stresli durumlarla başa çıkma becerisiyle pozitif, kaçınma ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca cesaretin kişilik özellikleri (özellikle *dışadönüklük*, *sorumluluk* ve *nevrotiklik*) ile başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir aracılık etkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu, cesaretin yalnızca pasif bir kişilik uzantısı olmayıp, aynı zamanda bireyin zorluklar karşısında aktif başa çıkma davranışlarını teşvik eden dinamik bir kaynak olduğunu göstermektedir. Araştırmacılar, bu bulgulara dayanarak, psikolojik müdahalelerin cesareti güçlendirmeye yönelik tasarlanmasının, kişilik temelli potansiyelin başa çıkma becerilerine dönüşümünü hızlandırabileceğini öne sürmektedir. Bu çalışma cesaretin hem içsel hem de

dışsal tehditlerle başa çıkmada bireyi destekleyen bir psikolojik kaynak olarak işlev gördüğünü öne sürmektedir. Bu bağlamda cesaretin, doğrudan kişilik özelliklerini güçlendirmekten ziyade, bireysel esneklik, öz-yeterlik ve psikolojik dayanıklılık gibi olumlu çıktıları destekleyen aracılık eden bir rol oynayabileceği düşünülmektedir.

Magnano, Lodi, Zammitti ve Patrizi (2021) ise cesaretin kariyer geçiş hazırlığı ve kariyer uyum yeteneğinin dört boyutu (kaygı, kontrol, merak ve güven) ile öznel iyi-oluş (yaşam doyumu ve gelişim) arasındaki aracı rolünü incelemiştir. Bu araştırma, cesaretin kariyer geçiş hazırlığı ve kariyer uyum yeteneğinin dört boyutu (kaygı, kontrol, merak ve güven) ile öznel iyi-oluş (yaşam doyumu ve gelişim) arasındaki aracı rolünü incelemiştir. Çalışmanın hipotezi, tüm bağımsız değişkenlerin yaşam doyumu ve gelişim (*flourishing*) ile olan ilişkisinde cesaretin aracılık edeceği yönündeydi ve veri analizi bu hipotezleri kısmen doğrulamıştır. Araştırma bulguları, cesaretin kariyer geçiş hazırlığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide kısmi bir aracılık rolü oynadığını göstermiştir. Özellikle geçiş durumlarında risk içeren koşullarda bile harekete geçme motivasyonu, bireylerin yaşam doyumuna katkı sağlamaktadır. Kariyer uyum yeteneklerinden “kaygı” boyutunda, geleceğe yönelik olumlu beklentilere sahip öğrencilerin stresli durumlarda cesaretle harekete geçebilmeleri, daha yüksek yaşam doyumu ile ilişkilendirilmiştir. “Kontrol” boyutunda da cesaretin hem yaşam doyumu hem de gelişim ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Geleceği yönetilebilir görmek ve alınan kararların sorumluluğunu üstlenmek, bireylerin cesaretle karar alabilme becerilerini desteklemektedir. Bu durum da yaşamın anlamına ve doyuma yönelik olumlu algılarla ilişkilidir. Ayrıca, içsel denetim odağı yüksek öğrencilerin, kariyer gelişim görevleri gibi tehditkâr durumlarla başa çıkmalarında cesaretin uyumlaştırıcı bir kaynak olarak işlev gördüğü anlaşılmıştır. Benzer şekilde, “güven” boyutu ile gelişim arasında da cesaretin kısmi aracılığı tespit edilmiştir.

Bockorny ve Youssef-Morgan (2019) girişimcilere odaklanarak, cesaret ve psikolojik sermayenin yaşam doyumu üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu ve psikolojik sermayenin bu ilişkiye tamamen aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Araştırmalarında girişimcilerin girişimcilik cesareti, psikolojik sermaye ve yaşam doyumu arasındaki etkileşimi incelemektedir. Girişimciliğin doğası gereği önemli riskler ve belirsizlikler içerdiğini kabul eden çalışma, bu zorlukların üstesinden gelmek için olumlu psikolojik kaynakların çok önemli olduğunu öne sürmektedir. Psikolojik sermaye, güven, umut, iyimserlik ve dayanıklılığı kapsayan üst düzey bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Araştırmacılar, bu değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için girişimcilerden oluşan bir örnekleme nicel bir çalışma yürütmüştür.

Bulguları, cesaretin girişimciler için yaşam doyumu açısından hem doğrudan hem de psikolojik sermayenin aracılık rolü aracılığıyla dolaylı olarak önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir. Bu, cesaretin kendisinin iyi-oluşa katkıda bulunurken, güçlü bir psikolojik sermayenin varlığıyla etkisinin arttığını ima etmektedir. Çalışma, zorlu girişimcilik ortamında daha fazla yaşam doyumu sağlamak için bu olumlu psikolojik kaynakları, özellikle cesareti geliştirmenin ve bunlardan yararlanmanın önemini vurgulamaktadır.

Howard'ın (2018) çalışması ise, sosyal cesaretin iş ortamı ve iyi-oluş üzerindeki etkilerini “yaklaşma/kaçınma” motivasyonları bağlamında iki boyutlu olarak incelemektedir. Boylamsal araştırmada sosyal cesaretin iş performansı, stres, depresyon, anksiyete ve yaşam doyumu gibi iyi-oluş kriterleri üzerindeki etkileri analiz edilmiştir. Bulgular, *yaklaşma motivasyonunun*, başka bir ifadeyle olumlu sonuçları hedefleme eğiliminin, sosyal cesaret ile iyi-oluş arasındaki ilişkide güçlü bir aracı rol oynadığını göstermektedir. Bu sonuç, sosyal açıdan cesur bireylerin yalnızca risk içeren durumlarda harekete geçmeye istekli olmadıklarını, aynı zamanda bu eylemleri olumlu sosyal ve duygusal çıktılar bekledikleri için sürdürdüklerini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla sosyal cesaret, iyi-oluşu doğrudan artırmanın ötesinde, bireyin olumlu hedeflere yönelimini güçlendirerek iyi-oluş üzerindeki etkisini dolaylı olarak da pekiştirmektedir. Diğer yandan *kaçınma motivasyonu* (olumsuz durumlardan kaçınma isteği) daha az tutarlı bir aracılık rolü üstlenmiştir. Yaklaşma motivasyonu, yani bireyin olumlu, istenen sonuçlara ulaşmak için harekete geçme isteği, sosyal cesaretin hem iş yerindeki davranışlarla (örneğin iş birliği, inisiyatif alma) hem de psikolojik iyi-oluş (örneğin yaşam doyumu, düşük stres) ile olan ilişkisini açıklayan önemli bir “aracı mekanizma”dır. Buradan anlaşılacağı gibi cesur bir insan sadece doğrudan cesur olduğu için değil, aynı zamanda olumlu hedeflere ulaşma isteği taşıdığı için olumlu davranışlar gösterir ve daha iyi hisseder. Diğer yandan, kaçınma motivasyonu (yani olumsuzluklardan, risklerden veya kötü sonuçlardan kaçma isteği) sosyal cesaretin iyi-oluşla ilişkisini açıklamada daha az etkili veya daha az tutarlı bir aracı olmuştur. Başka bir deyişle, bir kişi cesur davranıyorsa, bu genellikle “kötü bir şey olmasın” diye değil, “iyi bir şey olsun” diye harekete geçtiği için olur.

Cesaret, sadece tehlikeyi göze almak değil, aynı zamanda bir amaç veya kazanım uğruna harekete geçmektir. Cesaretin işe ve hayata olumlu etkisi, iyi şeyler başarma motivasyonu ile daha çok ilgilidir, kötü şeylerden kaçınmayla daha az ilgilidir. Ayrıca, çalışma sosyal cesaret ile iyi-oluş arasındaki ilişkileri, sorumluluk (*conscientiousness*) ve nevroitiklik (*neuroticism*) gibi kişilik faktörlerini kontrol ederek inceleyip yaklaşma motivasyonunun bu etkileri açıklamakta bağımsız bir etkisi olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, sosyal cesaretin

sadece doğrudan bir kişilik uzantısı değil, aynı zamanda bireyin motive olduğu olumlu hedeflere yönelmesini sağlayan bir yönlendirici mekanizma olduğunu ortaya koymaktadır.

Leontopoulou ve Triliva (2012) ise üniversite öğrencileri ile öznel iyi-oluş ve karakter güçleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir çalışma yürütmüştür. Çalışmanın temel bulguları, gençlerin yaşama yönelik pozitif bir bakış açısına sahip olduklarını göstermiştir. Karakter güçleri arasında bilgelik, cesaret ve aşkınlık en belirgin olanlar olarak öne çıkmıştır. Bu karakter güçlerinin her biri, çevresel ustalık, yaşam amacı ve kendini kabul etme gibi iyi-oluş alt ölçekleri ile yüksek ve pozitif korelasyonlar göstermiştir. Öznel iyi-oluş ve karakter güçleri arasında genel olarak güçlü ve pozitif korelasyonlar bulunmuştur. Cesaret karakter gücü ve iyi-oluş arasındaki ilişki bu çalışmada özellikle dikkat çekici bulgular ortaya koymuştur. Cesaret, genel iyi-oluş ölçeği ile en yüksek korelasyonu gösteren karakter güçlerinden biri olmuştur. Cesaret alt ölçeği, özellikle çevresel ustalık ve yaşam amacı ile güçlü pozitif ilişkiler sergilemiştir. Ayrıca cesaret, *kendini kabul* ve *özerklik* boyutları ile de anlamlı korelasyonlar göstermiştir. Hiyerarşik regresyon analizlerinde cesaret, öznel iyi-oluşun güçlü bir yordayıcısı olarak ortaya çıkmıştır. Demografik değişkenler, fiziksel ve ruhsal sağlık kontrol edildikten sonra bile cesaret, bilgelik, insani sevgi ve aşkınlık ile birlikte öznel iyi-oluşu anlamlı şekilde yordamıştır. Bu bulgular, cesaretli olmanın bireylerin genel yaşam doyumu ve iyi-oluş düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bütün bu çalışmalar, cesaretin ontolojik iyi-oluşu, yaşam doyumu ve anlam arayışını desteklemedeki çok yönlü rolünün altını çizmekte ve çeşitli yaşam alanları ve popülasyonlar için önemini vurgulamaktadır.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Deseni

Bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Pamukkale Üniversitesi'ndeki ön lisans, lisans ve lisans üstü öğrencileri oluşturmaktadır. Evrenin hepsine ulaşmada yaşanan sorunlar, etik zorunluluklar ve kontrolde yaşanabilecek durumlar dikkate alınarak örneklem belirlenmiştir. Örneklemi belirlerken, evreni temsil edecek nitelikte, yansızlık ilkesine uygun, evrendeki her elemanın örneklem için seçilme şansı eşit olacak şekilde olmasına dikkat edilmiştir.

Araştırmanın örneklemini Pamukkale Üniversitesi'ndeki 724 üniversite öğrencisinden oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları 18-62 ($X = 23.19$, $Ss = 5.4$) arasında değişmekte olup 523 kadın (%72.2), 197 (%27.2) erkek katılımcı bulunmaktadır. 117 katılımcı 1.sınıf (%16.2), 199 katılımcı 2.sınıf (%27.5), 129 katılımcı 3.sınıf (%17.8), 110 katılımcı 4.sınıf (%15.2) ve 13 katılımcı lisansüstü düzeyinde (%1.8) ve 142 katılımcı formasyon kapsamında eğitim görmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Varoluşsal Doyum Ölçeği (Ek-1), Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri – Kısa Formu (Ek-2, 3, 4), Sorumluluk Ölçeği (Ek-5), Anlamlı Yaşam Ölçeği (Ek-6) ve Adleryen Cesaret Ölçeği (Ek-7) kullanılmıştır. Pamukkale Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan gerekli izinler alınmıştır. Ölçme araçlarının mevcut araştırmada kullanımına yönelik izinler ile ilgili araştırmacılara ulaşılmış ve mevcut araştırmanın amacı ile ilgili bilgi verilmiştir. Varoluşsal Doyum Ölçeği (*The Existential Fulfillment Scale*) ilgili araştırmacıların bütün iletişim araçlarına ulaşılmaya çalışılmasına rağmen ulaşılamadığı ve ölçek maddeleri halka açık bir şekilde yayınlandığı için ölçek kullanım iznine gerek kalmadan araştırmada kullanılmasına karar verilmiştir. Veri toplama için kullanılan anket formları anket-sıra etkisini ortadan kaldırmak için üç farklı sırada hazırlanmış ve uygulanmıştır (Form-A %29.7, Form-B %38.3, Form-C %32.0). Mevcut araştırmada Varoluşsal Doyum Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışması da gerçekleştirilmiştir.

3.3.1. Varoluşsal Doyum Ölçeği¹

Loonstra vd. (2007) tarafından geliştirilen Varoluşsal Doyum Ölçeği (VDÖ), bireyin yaşamına yönelik varoluşsal düzeydeki doyumunu değerlendirmek amacıyla oluşturulmuş bir ölçme aracıdır. Ölçek, insanın varoluşa özgü sınırlılıkların yarattığı içsel çatışmalarla başa çıkma kapasitesini üç boyut üzerinden ele almaktadır: *kendini kabul*, *kendini gerçekleştirme* ve *kendini aşma*. VDÖ, Längle vd. (2003) tarafından geliştirilen Varoluş Ölçeği'nden (*Existence Scale*) kuramsal olarak yararlanılarak oluşturulmuş olup, bireylerin yaşam amaçlarının psikolojik açıdan destekleyici bir niteliğe sahip olup olmadığını ayırt etme konusunda önceki ölçme araçlarına kıyasla daha işlevsel bir yapı sunduğu belirtilmektedir. Araştırmacılar, Yaşamda Anlam Ölçeği, Yaşam Değerlendirmesi Envanteri ve Tutarlılık Hissi gibi sıklıkla kullanılan ölçeklerin bu ayrımı yapmakta yetersiz kaldığını vurgulamaktadır. Orijinal ölçekte Toplam 15 maddeden oluşan VDÖ'de alt boyutlar beşer maddedir. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin Türkçe versiyonunda *kendini kabul* ve *kendini gerçekleştirme* boyutları beşer maddeyle, *kendini aşma* boyutu ise üç maddeyle temsil edilmekte ve maddeler 0 (Hiç) ile 4 (Tamamen) arasında değişen beşli Likert tipi bir derecelendirme ile değerlendirilmektedir. Loonstra vd. (2007) tarafından yürütülen doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, ölçeğin üç boyutlu yapısının en iyi uyumu sağladığını göstermiş; maddelerin faktör yüklerinin .50 ile .92 arasında değiştiği rapor edilmiştir.

3.3.1.1. Varoluşsal doyum ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması ve geçerlik-güvenirlilik çalışmaları. Varoluşsal Doyum Ölçeği'nin (VDÖ) Türkçe'ye uyarlanması kapsamında geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına yer verilmiştir. Ölçeğin geçerliğini incelemek üzere açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Güvenirlik işlemleri çerçevesinde ise iç tutarlılık ve test-tekrar test analizleri yapılmıştır.

3.3.1.1.1. Varoluşsal doyum ölçeğinin geçerlik çalışmaları. VDÖ'nün geçerliğini incelemek üzere Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. Bu analizler, Pamukkale Üniversitesi'nde farklı fakülte ve bölümlerde okuyan 304 öğrenciden online olarak ve gönüllü katılım temelinde toplanan veriler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu öğrencilerin 220'si kız (%72.4), 82'si erkektir (%27); yaşları 18-57 arasında ($X = 25.77$, $Ss = 6.85$) değişmektedir. Çalışmaya katılan öğrencilerin betimsel istatistikleri Tablo 3.1'de yer almaktadır.

¹ Mevcut araştırmada Varoluşsal Doyum Ölçeği'ni geliştiren araştırmacılara bütün çabalara rağmen ulaşılamamıştır. Ölçek maddeleri halka açık bir şekilde yayımlandığı için ölçeğin uyarlama çalışmasına dahil edilmesine karar verilmiştir.

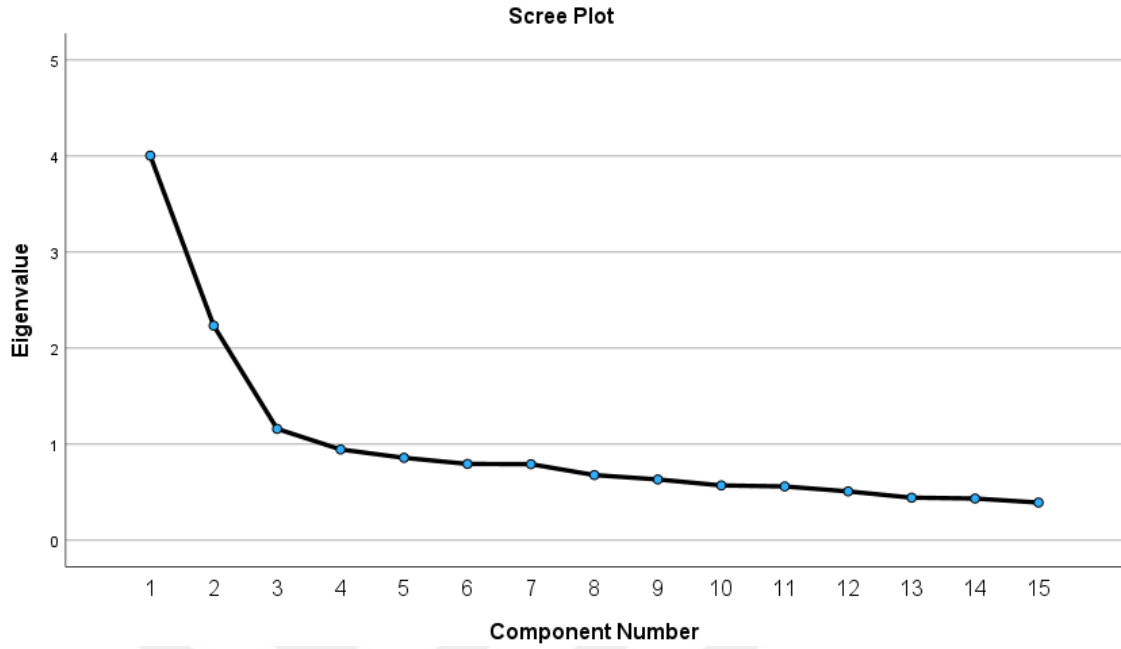
Tablo 3.1*Katılımcıların Betimsel İstatistikleri*

		<i>n</i> (304)	%
Cinsiyet	Kadın	220	72.4
	Erkek	82	27.0
	Belirtmeyen	2	0.7
Yaş	18-25	207	68.1
	26-35	67	22.0
	36-45	24	7.9
	46 ve üzeri	6	2.0
Sınıf	Hazırlık	4	1.3
	1	50	16.4
	2	33	10.9
	3	14	4.6
	4	171	56.3
	Yüksek Lisans	31	10.2
	Doktora	1	0.3

3.3.1.1.1.1 Açımlayıcı faktör analizi bulguları. VDÖ'nün faktör yapısını incelemek üzere yapılan AFA'da temel bileşenler analizi sonucunda özdeğeri 1'in üzerinde olan ve toplam varyansın %49.3'ünü açıklayan üç faktör ortaya çıkmıştır. Bazı maddelerin birden fazla faktörde yüklendiği görülmüş; analize dik döndürme yöntemlerinden Varimaks ile devam edilmesi sonucunda üç faktörlü yapı elde edilmiştir. *Kendini kabul* (KK) olarak adlandırılan birinci faktörün özdeğeri 4,0 olup, toplam varyansın %26.69'unu açıklamaktadır. *Kendini gerçekleştirme* (KG) olarak adlandırılan ikinci faktörün özdeğeri 2.23 ve açıkladığı varyans %14.89'dur. *Kendini aşma* (KA) olarak adlandırılan üçüncü faktörün özdeğeri 1.16 ve açıkladığı varyans %7.73'tür. Her üç faktör de 5'er maddeden oluşmaktadır. Şekil 3.1.'de VDÖ'nün üç faktörlü yapısı görülmektedir.

Şekil 3.1

VDÖ Faktör Özdeğerleri (Scree Plot)



VDÖ'nün faktör yapısı ve düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları Tablo 3.2'de görülmektedir. Madde-toplam korelasyonları sırasıyla, *kendini kabul* (KK) faktöründe .60 - .41 arasında; *kendini gerçekleştirme* (KG) faktöründe .46 -.40 arasında; *kendini aşma* (KA) faktöründe ise .58 -.40 arasında bulunmuştur.

Tablo 3.2

Varoluşsal Doyum Ölçeği Faktör Yapısı ve Madde-Toplam Korelasyonları

Maddeler	Faktörler			Madde-Toplam korelasyonu
	1.Faktör (KK)	2. Faktör (KG)	3. Faktör (KA)	
11	.755			.60
8	.728			.53
1	.646			.51
12	.628			.50
3	.627			.41
7		.784		.43
14		.621		.46
2		.599		.40
5		.584		.46

Tablo 3.2*Varoluşsal Doyum Ölçeği Faktör Yapısı ve Madde-Toplam Korelasyonları (devamı)*

Maddeler	Faktörler			Madde-Toplam korelasyonu
	1.Faktör (KK)	2. Faktör (KG)	3. Faktör (KA)	
15		.532		.44
4			.722	.50
10			.720	.47
6			.705	.58
13			.625	.41
9		.416	.442	.40

VDÖ’de ortaya çıkan faktörlerin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları ise sırasıyla kendini kabul faktörü için .74, kendini gerçekleştirme faktörü için .68, kendini aşma faktörü için .71 ve VDÖ tüm ölçek için .79 bulunmuştur.

VDÖ’de yer alan 9. maddenin hem kendini aşma (KA) hem de kendini gerçekleştirme (KG) faktörlerine birbirine yakın yük değerleri ile yüklendiği görülmüştür. Bu madde KA faktöründen çıkarılarak hesaplandığında Cronbach α iç tutarlılık katsayısı bu faktör için .69, VDÖ tüm ölçek için de .77 olarak bulunmuştur. Tablo 3.3’te VDÖ tüm ölçek ve üç faktör için elde edilen iç tutarlılık katsayıları yer almaktadır.

Tablo 3.3*Varoluşsal Doyum Ölçeği Alt Boyutlarının ve Tüm Ölçeğin Cronbach Alfa Katsayıları*

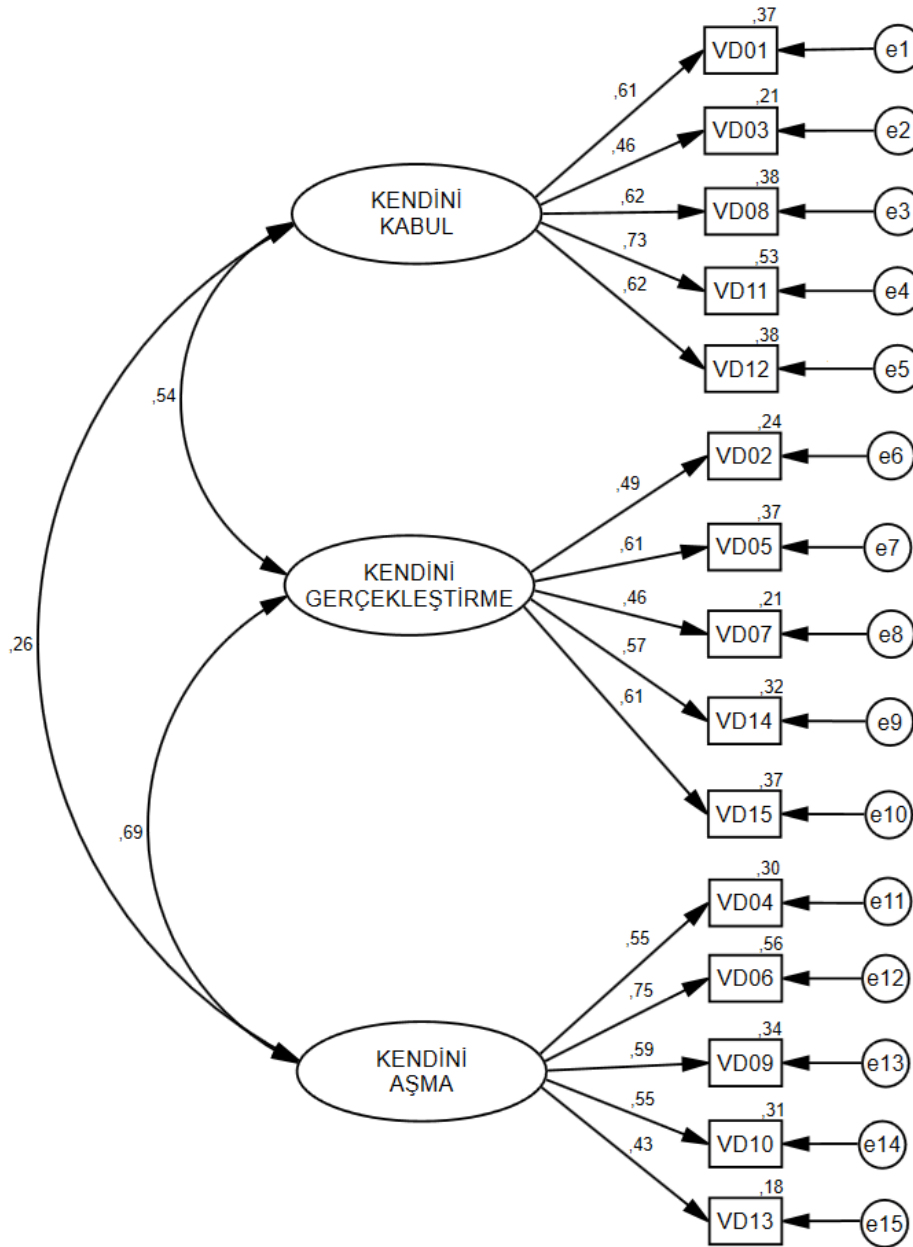
VDÖ	α
Kendini Kabul	.74
Kendini Gerçekleştirme	.68
Kendini Aşma (9. madde dahil)	.71
Kendini Aşma (9 madde yok)	.69
VDÖ Tüm Ölçek (9. madde dahil)	.79
VDÖ Tüm Ölçek (9. madde yok)	.77

3.3.1.1.1.2 Doğrulayıcı faktör analizi bulguları. Varoluşsal doyum ölçeğinin Türkçeye uyarlama çalışması kapsamında üç faktörlü yapının Türk kültürüne uygunluğunu test etmek için Doğrulayıcı Faktör Analizi yapıldı. Analiz sonuçları üç faktörlü yapının Türk kültürüne

uygunluğunu doğrulasa da bazı uyum indekslerinin (CFI ve TLI) kabul edilebilirlik sınırının altında kaldığı görülmüştür ($\chi^2 = 215.467$, $df = 87$, $X^2/df = 2.477$, $p < .001$, $GFI = .91$, $CFI = .87$, $TLI = .84$, $RMSEA = .07$, $95\% CI [.06, .08]$, $SRMR = .08$).

Şekil 3.2

Varoluşsal Doyum Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Bulguları (9 ve 13. Madde Dahil)

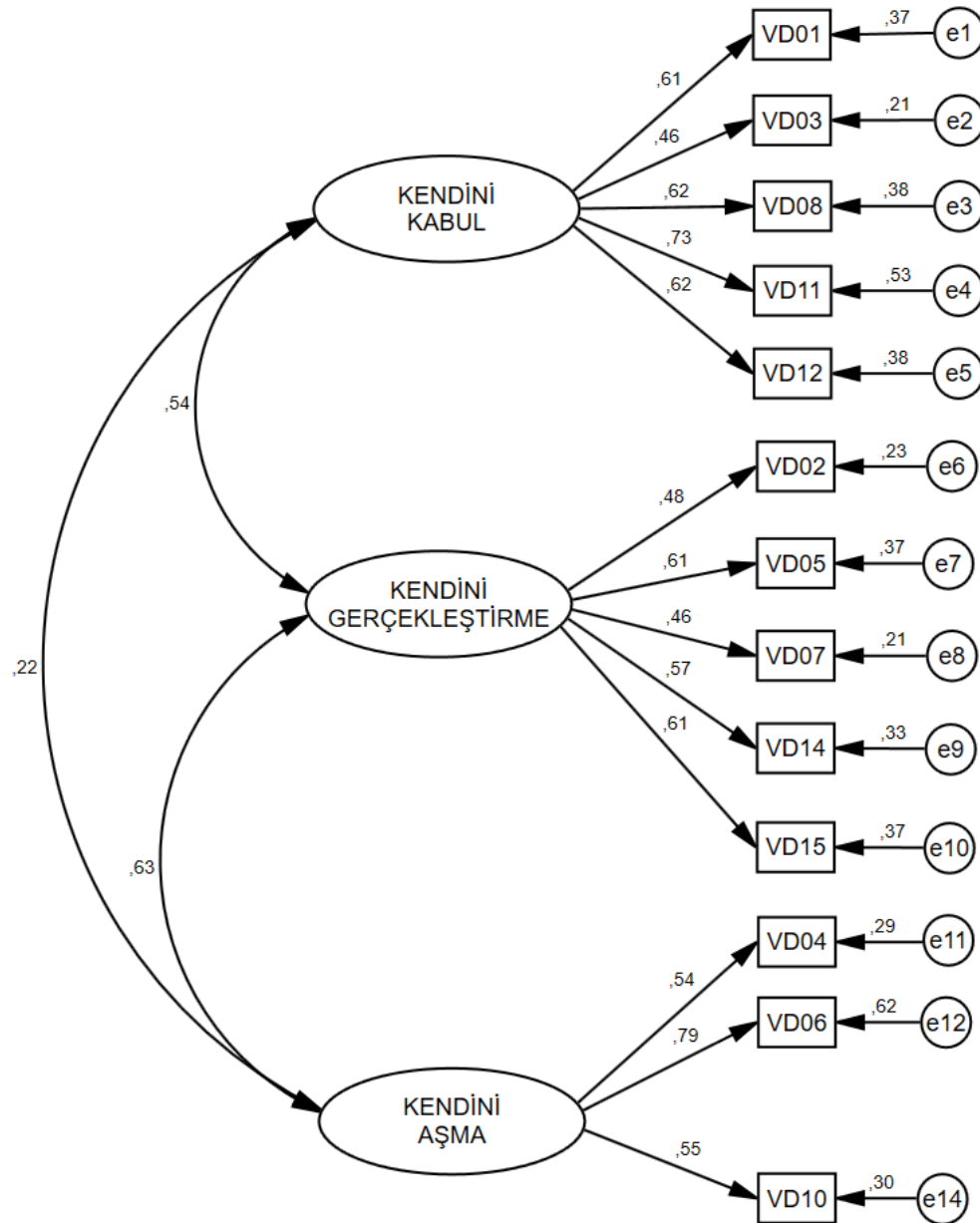


Model iyileştirme sürecinde modifikasyon indeksleri detaylı şekilde analiz edilmiştir. Bu analizler neticesinde, üçüncü faktör altında yer alan 9. ve 13. maddelerin çoklu faktör yüklemeleri sergilediği belirlenmiştir. Söz konusu maddeler modelden çıkarılarak, doğrulayıcı faktör analizi 13 maddelik yapı üzerinden yeniden uygulanmıştır. İkinci aşamada elde edilen DFA sonuçları, üç faktörlü ve 13 maddeden oluşan modelin veri uyum

indekslerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğunu göstermiştir ($\chi^2 = 126.024$, $df = 62$, $X^2/df = 2.033$, $p < .001$, $GFI = .94$, $CFI = .92$, $TLI = .90$, $RMSEA = .06$, $95\% CI [.04, .07]$, $SRMR = .05$). Bu bulgular, 13 maddelik üç faktörlü varoluşsal yaşam doyum modelinin Türk örneklemini içinde uygunluğunu doğrulamaktadır.

Şekil 3.3

Varoluşsal Doyum Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Bulguları (9 ve 13. Madde Çıkarılmış)



3.3.1.1.2. Varoluşsal doyum ölçeğinin güvenirlik çalışmaları. Varoluşsal Doyum Ölçeği'nin (VDÖ) güvenirliğini incelemek üzere iç tutarlılık ve test-tekrar test analizleri yapılmıştır. Pamukkale Üniversitesi'nin farklı fakülte ve bölümlerinde öğrenim gören toplam 304 öğrenciden (Bkz. Tablo 1), gönüllü katılım esasına göre online olarak toplanan veriler üzerinden hesaplanan *Cronbach α* iç tutarlılık katsayısı VDÖ tüm ölçek için .79,

kendini kabul alt boyutu için .74, *kendini gerçekleştirme* alt boyutu için .68 ve *kendini aşma* alt boyutu için .71 bulunmuştur. *Kendini aşma* alt boyutunda yer alan 9. madde çıkarılarak hesaplanan iç tutarlık katsayısı bu alt boyut için .69 olarak bulunmuştur (Bkz. Tablo 3). VDÖ için elde edilen tüm bu değerler ölçeğin iç tutarlılığının iyi düzeyde olduğunu göstermektedir.

VDÖ ile elde edilen puanların kararlılığını incelemek üzere test-tekrar test analizi yapılmıştır. Bu amaçla Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Okul Öncesi Öğretmenliği Anabilim Dalı'nda farklı sınıflarda öğrenim görmekte olan 38 kişilik bir öğrenci grubuna gönüllü katılım temelinde, VDÖ üç hafta arayla online olarak iki kez uygulanmış, elde edilen ön test ve son test puanları arasındaki Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Bu analize katılan öğrencilerin 31'i kadın (%81.6), 7'si erkektir (%18.4); yaş ortalaması ise 21.97'dir ($S_s = 2.38$).

VDÖ'nün ön test ve son test betimleyici istatistikleri ve korelasyon katsayıları Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 3.4

VDÖ Ön Test-Son Test Betimleyici İstatistikleri ve Korelasyon Katsayıları

VDÖ	Ön test	Son test	<i>r</i>
	<i>X</i> (<i>Ss</i>)	<i>X</i> (<i>Ss</i>)	
Kendini Kabul	2.10 (0.76)	1.97 (0.77)	.57**
Kendini Gerçekleştirme	2.24 (0.73)	2.54 (0.73)	.78**
Kendini Aşma	2.58 (0.85)	2.67 (0.89)	.76**
VDÖ-Tüm ölçek	2.31 (0.56)	2.39 (0.65)	.84**

** $p < .01$

VDÖ tüm ölçek ve alt ölçeklerin ön test ve son test puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Korelasyon katsayıları VDÖ tüm ölçek için .84, *kendini kabul* alt ölçeği için .57, *kendini gerçekleştirme* alt ölçeği için .78 ve *kendini aşma* alt ölçeği için .76 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test analizi sonuçlarına göre, VDÖ ile elde edilen puanların kararlılık gösterdiği söylenebilir.

3.3.2. Anlamlı Yaşam Ölçeği

Arslan (2020) tarafından geliştirilen ölçek, “kesinlikle katılmıyorum”dan “kesinlikle katılıyorum”a uzanan yedili Likert tipi bir derecelendirme ile yanıtlanan toplam altı maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek üzere yapılan açımlayıcı faktör analizi, maddelerin tek boyut altında toplandığını ve bu boyutun toplam varyansın %46’sını açıkladığını göstermiştir. Maddelere ilişkin faktör yüklerinin .58 ile .82 arasında değiştiği belirlenmiştir. Bu aşamanın ardından, elde edilen tek faktörlü yapının doğrulanması amacıyla doğrulayıcı faktör analizi uygulanmış ve modelin mükemmel uyum indeksleri sergilediği görülmüştür. Doğrulayıcı analizde standardize edilmiş faktör yükleri .47 ile .80 arasında değişmiştir. Ölçeğin güvenirliği, iç tutarlılık katsayıları ve gizil yapı güvenirliği üzerinden değerlendirilmiş; her iki çalışma grubunda da yüksek düzeyde iç tutarlılık gösterdiği ve güçlü bir yapı güvenirliğine sahip olduğu saptanmıştır. Ölçüt geçerliği kapsamında yapılan analizlerde ise anlamlı yaşama eğiliminin yaşam doyumu ve olumlu duygularla pozitif ve güçlü, olumsuz duygularla ise negatif ve orta düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar, ölçeğin hem psikometrik açıdan sağlam hem de kavramsal olarak tutarlı bir yapı sunduğunu ortaya koymaktadır.

3.3.3. Sorumluluk Ölçeği

Arslan ve Wong (2022) tarafından geliştirilen ölçek, “kesinlikle katılmıyorum”dan “kesinlikle katılıyorum”a uzanan beşli Likert tipi bir derecelendirme ile yanıtlanan sekiz maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek amacıyla gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizi, maddelerin toplam varyansın %46’sını açıklayan iki boyut altında toplandığını göstermiştir. Bu iki boyut *kişisel sorumluluk* ve *sosyal sorumluluk* biçiminde kavramsallaştırılmış olup her biri dört maddeden oluşmaktadır. Maddelerin faktör yükleri .50 ile .82 arasında değişmektedir. Ardından yapılan doğrulayıcı faktör analizi, iki faktörlü yapıyı istatistiksel olarak doğrulamış ve modelin iyi uyum değerleri sergilediğini ortaya koymuştur. Ölçeğin güvenirlik analizleri de hem genel ölçekte hem de alt boyutlarda yüksek iç tutarlılık sağlandığını göstermiş; madde-toplam korelasyonlarının .63–.84 aralığında olduğu ve *Cronbach α* katsayılarının .86 ile .94 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ayrıca, sorumluluk düzeyinin yaşam memnuniyetini anlamlı ve olumlu yönde yordadığı, buna karşın psikolojik sıkıntıyı anlamlı ve negatif yönde yordadığı sonuçlara ulaşılmıştır.

3.3.4. Adleryen Cesaret Ölçeği

Üzbe Atalay (2019) tarafından geliştirilen ölçek, “kesinlikle katılmıyorum”dan “kesinlikle katılıyorum”a uzanan beşli Likert tipinde derecelendirilen 12 maddeden oluşmaktadır. Açımlayıcı faktör analizi, ölçeğin tek boyutlu bir yapı sergilediğini ve toplam varyansın %42.36’sını açıkladığını göstermiştir. Maddelerin faktör yükleri .59 ile .70 arasında değişmektedir. Ölçeğin psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma tutumlarıyla pozitif ve güçlü ilişkiler gösterdiği belirlenmiştir. AFA’da madde-toplam ilişkilerinin .51–.61 aralığında değiştiği, DFA’da ise standardize faktör yüklerinin .50–.73 arasında olduğu görülmüştür. Güvenirlik analizleri kapsamında, AFA örnekleminde ölçeğin *Cronbach α* katsayısı .87 olarak hesaplanmış; test-tekrar test güvenirliliği ise $r = .81$ ($p < .001$) düzeyinde bulunmuştur. DFA örnekleminde yapılan ek güvenirlik analizleri de yüksek iç tutarlılığı doğrulamış ve *Cronbach α* katsayısı .92 olarak belirlenmiştir.

3.3.5. Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri – Kısa Formu

Anne, baba ve arkadaşlara yönelik bağlanmayı değerlendirmek amacıyla kullanılan Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri (EABE; *Inventory of Parent and Peer Attachment*), Armsden ve Greenberg (1987) tarafından geliştirilmiştir. Bu araştırmada, 28 maddelik orijinal formun Raja, McGee ve Stanton (1992) tarafından oluşturulan kısa formunun Türkçe uyarlaması kullanılmıştır. Günaydın vd. (2005) tarafından gerçekleştirilen uyarlama çalışmasında, hem anne hem de baba formlarının üniversite öğrencileri örnekleminde yüksek iç tutarlılık katsayılarına sahip olduğu bildirilmiştir (*Cronbach α* sırasıyla .88 ve .90). Envanter, ebeveyn (anne ve baba) ve akran bağlanmasını değerlendiren üç alt ölçekten oluşmakta olup her birinde içerik olarak benzer 12 madde yer almaktadır. Beşli Likert tipi bir puanlama sistemi kullanılmaktadır (1 = Asla, 5 = Daima). Kısa form; *güven* (ör., “Annem/babam duygularıma saygı gösterir”), *iletişim* (ör., “Bir sorun yaşadığımda bunu anneme/babama anlatırım”) ve *yabancılaşma* (ör., “Anneme/babama karşı kızgınlık hissederim”) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmakta ve her boyutta dört madde bulunmaktadır. Alt ölçeklerden elde edilen yüksek puanlar güvenli bağlanmayı, düşük puanlar ise güvensiz bağlanmayı ifade etmektedir. Mevcut araştırmada yalnızca ebeveyn bağlanmasına ilişkin alt ölçekler kullanılmıştır.

3.4. Veri Toplama Süreci

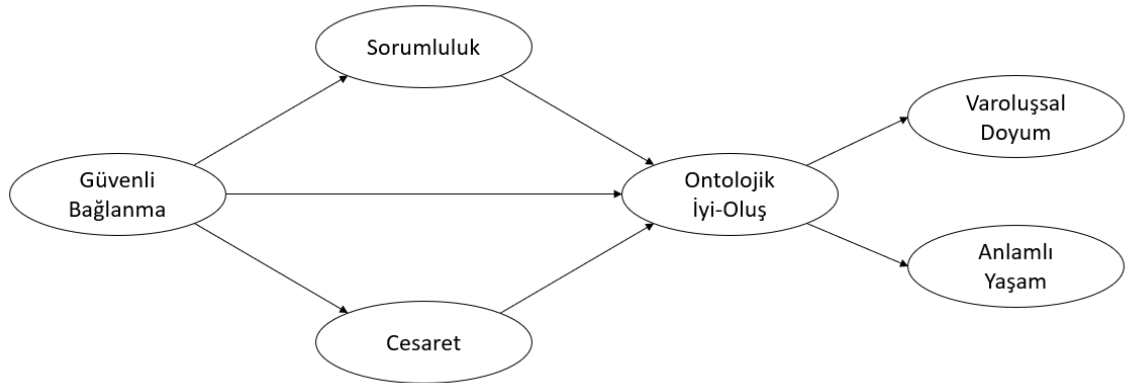
Katılımcılardan sınıf ortamında yüz yüze veri toplanmıştır. Veri toplama setinde katılımcıların kişisel bilgilerini içeren herhangi madde bulunmamaktadır. Katılımcılardan

araştırmaya katılmaya gönüllü olup olmadıklarını belirten bir onay formu doldurmaları istenmektedir. Formda katılma ve çıkma koşulları açık ve net olarak belirtilmiştir. Varoluşsal Doyum Ölçeği uyarlama çalışmaları kapsamında online ve yüz-yüze anket uygulaması yapılmıştır. Online anket uygulamalarıyla ilgili cevaplama oranları, veri kalitesi ve örneklem seçimi üzerinde tartışmalar bulunmaktadır. Avcıoğlu (2014) çevrimiçi form iyi düzenlendiği ve evrenin ve örneklemün uygun şekilde seçilip ulaşılabildiği durumlarda, internet anketlerinin veri kalitesi ve yeterli cevaplama oranlarıyla oldukça kullanışlı bir veri toplama aracı olduğunu ifade etmiştir. Cevaplama oranının artırılmasına yönelik olarak üniversite bünyesinde Bilgi İşlem birimi ile koordineli şekilde bütün üniversite öğrencilerinin kişisel e- posta hesaplarına ankete katılım sağlamalarına yönelik davet e-postası gönderilmiştir. Veri kalitesinin artırılmasına yönelik olarak dikkat maddesi ve formda yer alan maddelerin eksiksiz tamamlanması koşulu form tasarlanırken eklenmiştir. Katılımcılara Ebeveyne Bağlanma anket formlarında vefat vb. durumlarına karşı boş bırakma tercihi sunulmuştur. Veri toplama setinde gönüllü katılım onay formu yer almaktadır.

3.5. Yapısal Model

Şekil 3.4

Yapısal Model



3.6. Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS ve AMOS istatistik paket programları kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler ile korelasyon analizleri SPSS üzerinde yapılmış; yapısal modele ilişkin analizler ise AMOS yazılımı ile yürütülmüştür. Analizlere başlamadan önce veri seti hatalı kodlamalar açısından gözden geçirilmiş, eksik veya boş bırakılan formlar çalışma kapsamından çıkarılmıştır. Yapısal eşitlik modeli kurulmadan önce veri setinin normal dağılım varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı incelenmiş ve bu süreçte Çelik ve Yılmaz (2013) tarafından önerilen ölçütler dikkate alınmıştır. Yapısal eşitlik modeli sonuçları; RMSEA, CFI, SRMR, χ^2 ve χ^2/df gibi birden fazla uyum indeksine dayanarak değerlendirilmiştir.



4. BULGULAR

4.1. Uygulanan Ölçeklerden Elde Edilen Puanlara Ait Betimleyici İstatistikler

Toplam 811 veri setinden, yanlış ve eksik olan 87 form elenerek, analizler 724 katılımcıya ait veri üzerinden gerçekleştirilmiştir. Araştırmada kullanılan değişkenlerin ortalama ve standart sapma değerleri betimsel istatistikler yöntemiyle hesaplanmış olup, elde edilen sonuçlar Tablo 4.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.1

Uygulanan Ölçeklerden Elde Edilen Puanlara Ait Betimleyici İstatistikler

	<i>n</i>	Minimum	Maksimum	<i>X</i>	<i>Ss</i>
Varoluşsal Doyum	724	.00	52.00	30.797	7.424
Yaşam Anlamı	724	9.00	42.00	33.995	5.878
Sorumluluk	724	17.00	40.00	33.141	3.840
Cesaret	724	15.00	60.00	44.764	8.248
Güvenli Bağlanma (Anne)	724	11.00	77.00	60.086	13.618
Güvenli Bağlanma (Baba)	724	11.00	77.00	53.827	16.526

4.2. Ön Analizler

Yapısal eşitlik modellerinin test edilmesinden önce veri seti üzerinde kayıp değer analizi gerçekleştirilmiştir. SPSS yazılımı aracılığıyla kayıp veri içeren değişkenler belirlenmiş ve %10’dan fazla eksik veriye sahip formlar veri setinden çıkarılmıştır. Kalan kayıp değerler ise ortalama atama (*mean substitution*) yöntemiyle tamamlanmıştır. Veri temizleme sürecinin ardından, modelde yer alan gizil ve gözlenen değişkenlerin çok değişkenli normallik varsayımlarını sağlayıp sağlamadığı değerlendirilmiştir. Bu kapsamda değişkenlere ait çarpıklık (*skewness*) ve basıklık (*kurtosis*) değerleri incelenmiş, Çelik ve Yılmaz’ın (2013) önerdiği ± 3 aralığı referans alınarak yapılan değerlendirme sonucunda tüm değerlerin ± 1 aralığında bulunduğu görülmüştür. Bu bulgu, verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığını göstermektedir.

Doğrusallık varsayımı bağımlı değişken ile her bir yordayıcı arasında oluşturulan saçılım grafikleri (*scatter plot*) incelenerek test edilmiştir. Grafikler doğrusal bir eğilim gösterdiği için varsayımın sağlandığı görülmüştür. Buna ek olarak değişkenler arası ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır (Tablo 4.2).

Hata varyanslarının eşitliği (*homoskedastisite*), standartlaştırılmış artık değerler–standartlaştırılmış tahmin edilen değerler grafiği incelenerek değerlendirilmiştir. Noktaların

rastgele dağılması, huni biçiminde veya eğrisel bir pattern oluşturmaması nedeniyle homoskedastisite varsayımının karşılandığı anlaşılmıştır.

Varsayım kontrolleri kapsamında modelin çoklu doğrusal bağlantı (multicollinearity) ve hata bağımsızlığı varsayımları da test edilmiştir. Multicollinearity analizinde değişkenlerin VIF değerleri 1.310–1.790 aralığında, Tolerance değerleri ise .559–.763 aralığında bulunmuştur. VIF değerleri 10'un, tolerans değerleri .10'un altında olmadığından modelde çoklu doğrusal bağlantı sorunu olmadığı anlaşılmıştır. Hata terimlerinin bağımsızlığını değerlendirmek amacıyla hesaplanan Durbin–Watson katsayısı 1.835 olup, 1.5–2.5 aralığında yer aldığı için otokorelasyon olmadığı kabul edilmiştir. Çok değişkenli uç değerlerin incelenmesinde ise değişkenler için hesaplanan Mahalanobis uzaklıkları, $\chi^2(5, p < .001) = 20.52$ kritik değeri ile karşılaştırılmış ve hiçbir gözlemin bu değeri aşmadığı görülmüştür. Bu sonuç, veri setinde çok değişkenli uç değer bulunmadığını ve bu açıdan varsayımın sağlandığını göstermektedir.

Tablo 4.2

Gözlenen Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları

		1	2	3	4	5	6
1.	Varoluşsal Doyum	1	.638**	.419**	.632**	.294**	.318**
2.	Yaşam Anlamı		1	.530**	.558**	.284**	.305**
3.	Sorumluluk			1	.463**	.185**	.202**
4.	Cesaret				1	.177**	.181**
5.	Güvenli Bağlanma (Anne)					1	.462**
6.	Güvenli Bağlanma (Baba)						1

Not: ** $p < .01$

Tablo 4.2 incelendiğinde, değişkenler arasında anlamlı korelasyonların bulunduğu gözlemlenmiştir. Varoluşsal doyum ile yaşam anlamı arasında yüksek düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = .638, p < .01$). Ayrıca, varoluşsal doyum ile sorumluluk ($r = .419, p < .01$), cesaret ($r = .632, p < .01$), anneye güvenli bağlanma ($r = .294, p < .01$) ve babaya güvenli bağlanma ($r = .318, p < .01$) değişkenleri arasında da orta düzeyde pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Benzer şekilde, yaşam anlamı değişkeni ile sorumluluk ($r = .530, p < .01$), cesaret ($r = .558, p < .01$), anneye güvenli bağlanma ($r = .284, p < .01$) ve babaya güvenli bağlanma ($r = .305, p < .01$) arasında da pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar saptanmıştır. Elde edilen bulgular, bireylerin yaşamda anlam bulma düzeylerinin, sorumluluk

alma eğilimleri, cesaret düzeyleri ve güvenli bağlanma biçimleriyle anlamlı şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir.

4.3. Demografik Değişkenler ile Gözlenen Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Bu çalışmada, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre varoluşsal doyum, yaşam anlamı, sorumluluk, cesaret ve güvenli bağlanma düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Bu amaçla, ilgili değişkenlerin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere bağımsız örneklem için t-testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.3'te sunulmuştur.

Tablo 4.3

Cinsiyet ile Gözlenen Değişkenler Arasındaki İlişkiler

	Kadın		Erkek		Toplam		t	p
	X	Ss	X	Ss	X	Ss		
Varoluşsal Doyum	30.92	7.49	30.54	7.49	30.80	7.42	.603	.546
Yaşam Anlamı	34.51	5.47	32.76	8.13	34.00	5.88	3.626	.000*
Sorumluluk	33.55	3.60	32.09	4.27	33.14	3.84	4.599	.000*
Cesaret	44.22	8.17	46.34	8.13	44.76	8.25	-	.002*
Güvenli Bağlanma (Anne)	59.31	14.58	62.04	10.53	60.09	13.62	-	.017*
Güvenli Bağlanma (Baba)	53.27	16.66	53.40	16.22	53.83	16.53	-	.120

Not: * $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 4.3 incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetlerine göre yaşam anlamı, sorumluluk, cesaret ve anneye güvenli bağlanma düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Elde edilen sonuçlara göre, kadın katılımcıların sorumluluk düzeyleri erkek katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Diğer yandan, erkek katılımcıların cesaret ve anneye güvenli bağlanma puanları kadın katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksektir.

4.4. Yapısal Eşitlik Modeli (YEM)

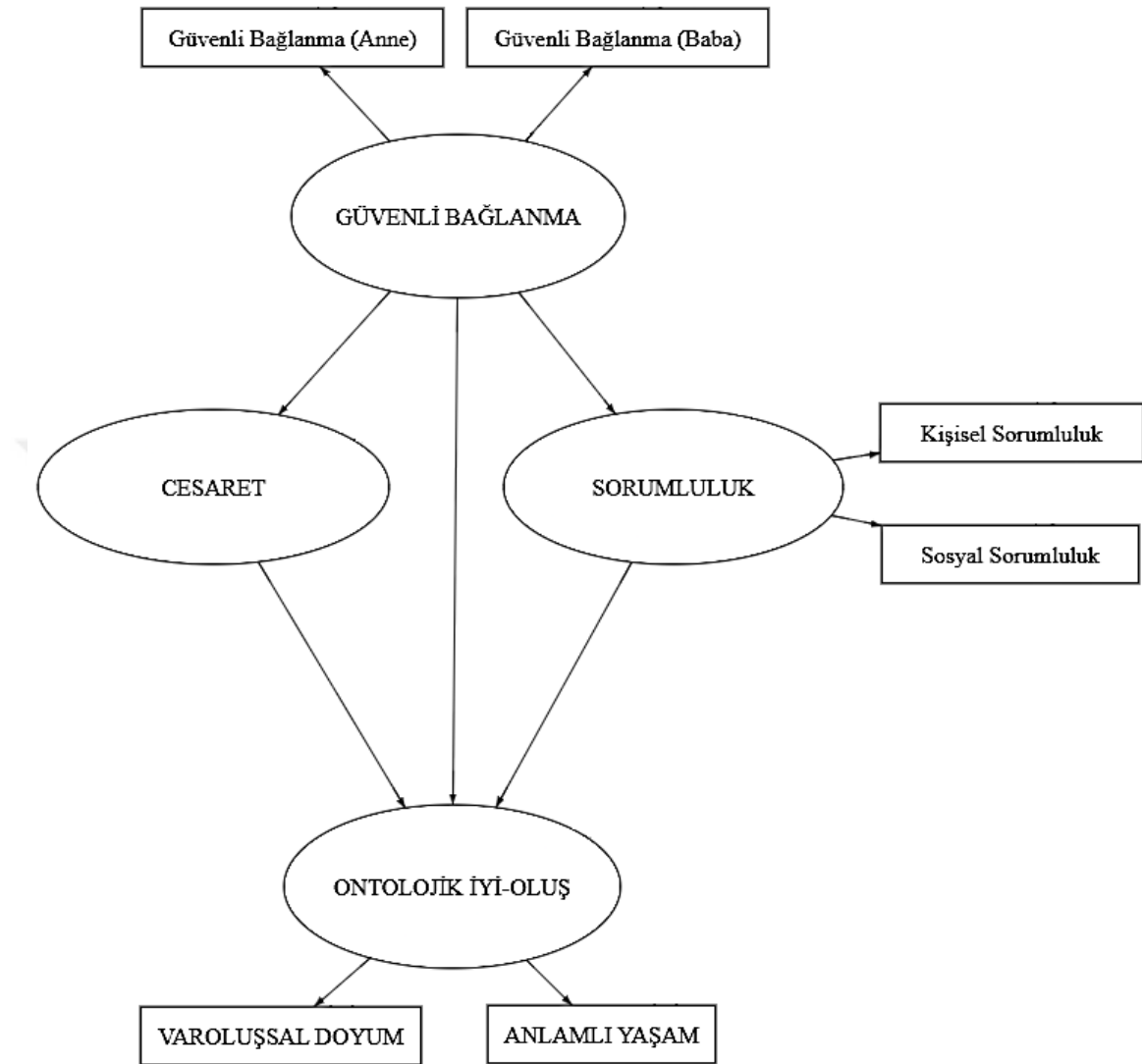
Yapısal Eşitlik Modeli (YEM), son yıllarda sosyal bilimlerde önemli bir veri analiz aracı haline gelmiştir (Çelik ve Yılmaz, 2013). Psikoloji alanındaki faktör analizi ve ekonometri disiplinindeki eşzamanlı eşitlik modellerinin evrimi, YEM yaklaşımının gelişmesine katkı sağlamıştır. YEM, araştırmacılara hem gizil hem de gözlenen değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkileri ölçme imkanı sunarak, teorik modellerin kapsamlı bir biçimde test edilmesini mümkün kılar. Bu teknik, path analizi ve doğrulayıcı faktör analizinin birleşimi olarak kabul edilir ve gizil değişkenlerle gözlenen değişkenler arasındaki etkileşimleri inceler. Farklı disiplinlerde yaygın şekilde kullanılan bu yöntem, gözlenen değişkenlerle ölçülen gizil değişkenler arasındaki kavramsal bağları araştıran soruları çözmek amacıyla uygulanmaktadır. YEM, doğrudan ölçülmesi güç olan yapılar ile bu yapılar arasındaki bağlantıları tanımlar ve tüm gözlenen değişkenlerdeki olası hata paylarını hesaplamaya dahil eder. Ayrıca, gözlenen değişkenler arasındaki kovaryans veya korelasyon matrisleri temel alınarak kurulur (Bollen, 1989; Akt. Çelik ve Yılmaz, 2013). YEM'in uygulama süreci şu adımlardan oluşur: (1) teorik modelin oluşturulması, (2) kavramsal ilişkilerin path diyagramıyla gösterilmesi, (3) yapısal ve ölçüm modellerinin ayırt edilmesi, (4) model tahminlerinin yapılması ve (5) yapısal modelin veriye uygunluğunun değerlendirilip, sonuçların analiz edilmesi.

4.4.1. Yapısal Model

Bu araştırmada güvenli bağlanmanın ontolojik iyi-oluş ile ilişkisinde sorumluluk ve cesaretin etkisinin inceleneceği Model-1, Şekil 4.1'deki gibidir.

Şekil 4.1

Hipotetik Model: Güvenli Bağlanmanın Ontolojik İyi Oluş ile İlişkisinde Sorumluluk ve Cesaretin Etkisi



Şekil 4.1’de görüldüğü üzere güvenli bağlanmanın ontolojik iyi-oluş ile ilişkisinde sorumluluk ve cesaretin etkileri incelenecektir. Hipotetik model incelendiğinde bağımlı değişkenlerin (sorumluluk, cesaret ve ontolojik iyi-oluş) doğrudan etkilendiği değişkenler diğer değişkenler tek yönlü ve düz oklarla gösterilmiştir. Tek yönlü ve düz oklar değişkenlerin ok yönündeki değişkeni doğrudan etkilediğini ifade etmektedir.

4.4.2. Aracılık Analizi

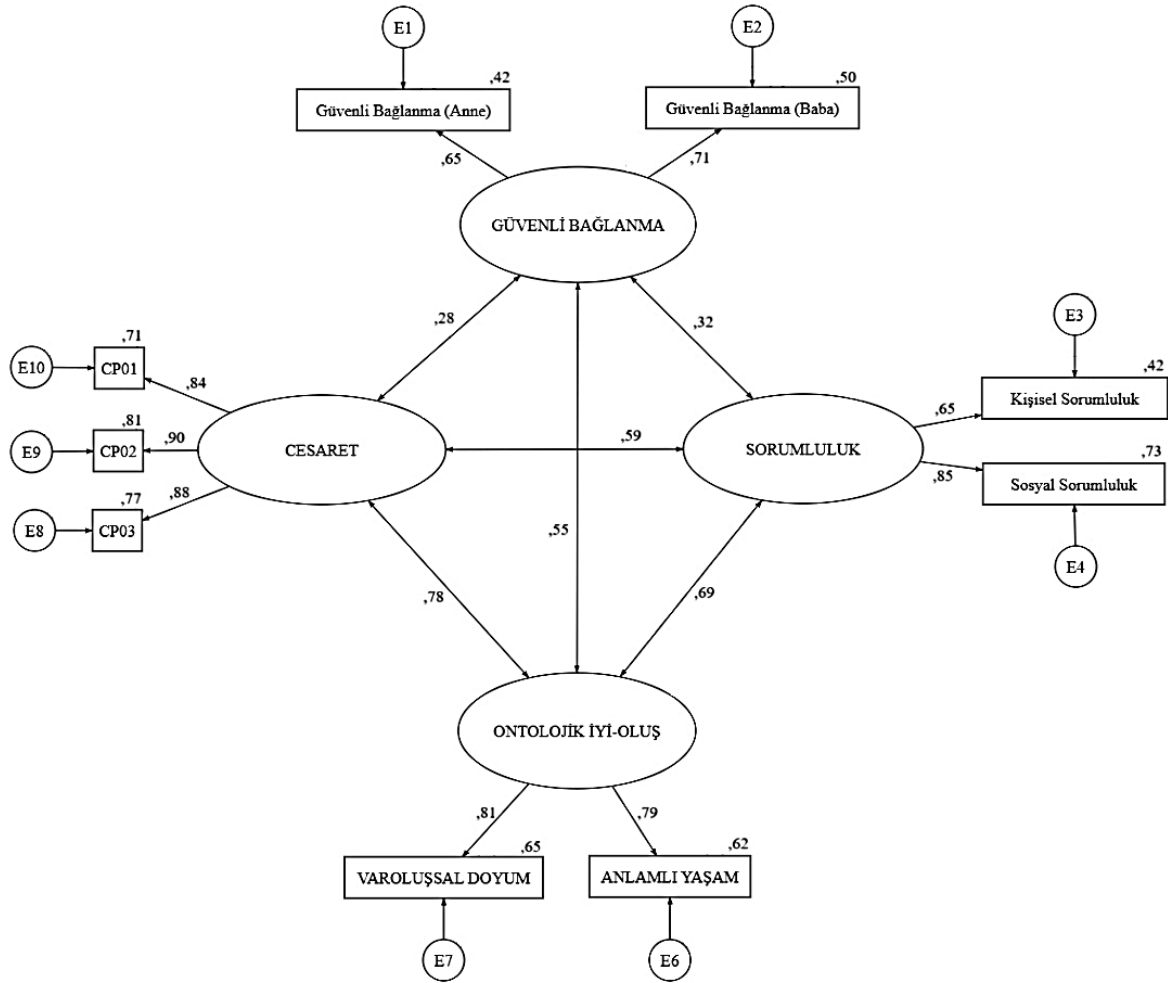
Güvenli bağlanma ve ontolojik iyi-oluş arasındaki ilişkide sorumluluk ve cesaretin rolünü incelemek için iki aşamalı yapısal eşitlik modellemesi (YEM) prosedürü izlenmiştir.

İlk olarak gizil değişkenler arasındaki ilişki bir ölçüm modeli aracılığıyla incelenmiştir. Daha sonra yapısal bir model test edilmiştir.

4.4.2.1. Ölçüm modeli. Gizil değişkenleri belirlemek için ölçeklerin alt boyutları, toplam puanları ve parselleme yöntemi kullanılmıştır. Güvenli bağlanma ve sorumluluk gizil değişkenlerini belirlemek için ölçeklerin alt boyutlarının toplam puanlarından yararlanılmıştır. Ontolojik iyi-oluş gizil değişkeni varoluşsal yaşam doyumu ve anlamlı yaşam ölçeğinin toplan puanları aracılığıyla belirlenmiştir. Cesaret ölçeği tek boyutlu olduğundan, cesaret gizil değişkeni için parselleme yöntemi kullanılarak üç parsel oluşturulmuştur. Little, Cunningham, Shahar ve Widaman'a (2002) göre, verilerin güvenilirliği ve model uyumu, madde düzeyine göre parsel düzeyinde daha iyidir. Parselleme yöntemi, modeldeki gösterge sayısını azaltarak tahmin hatalarını, korelasyonlu artıklar, çift faktörlü yükleme ve dağılım ihlalleri olasılığını azaltır (Güler ve Çetin, 2020; Little, Slegler ve Card, 2013). Ölçüm modeli 4 örtük ve 10 gözlenen değişken kullanılarak test edilmiştir.

4.4.3. Model-1'e İlişkin Uyum İstatistikleri

Ölçülen modelin sonuçları, model ile veriler arasında kabul edilebilir düzeyde bir uyum olduğunu göstermiştir ($\chi^2 = 61.646$, $df = 21$, $\chi^2/df = 2.927$, $p < .001$ $CFI = .99$, $TLI = .98$, $IFI = .99$, $GFI = .98$, $RMSEA [95\% CI] = .05[.04, .07]$, $SRMR = .02$).

Şekil 4.2*Değişkenler arası Korelasyonlar*

Şekil 4.2 incelendiğinde değişkenler arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler olduğu görülmektedir. Güvenli bağlanma ve ontolojik iyi-oluş arasında .55 düzeyinde korelasyon hesaplanmıştır. Cesaret ile ontolojik iyi-oluş arasında .78 düzeyinde; sorumluluk ile ontolojik iyi-oluş arasında ise .69 düzeyinde pozitif ve anlamlı korelasyon saptanmıştır. Bu korelasyonlar, sonraki bölümde yapılacak yapısal eşitlik modellemesine teorik ve istatistiksel temel oluşturmaktadır.

4.4.4. Yapısal Model (Modifiye Edilmiş)

Güvenli bağlanma ve ontolojik iyi-oluş arasındaki ilişkide sorumluluk ve cesaretin rolünü incelemek için YEM analizi yapılmıştır. YEM analizinden elde edilen bulgular veri-model uyumu indekslerinin bazılarının kabul edilebilir düzeyde olmadığını göstermiştir ($\chi^2 = 192.821$, $df = 22$, $\chi^2/df = 8.765$, $p < .001$ $CFI = .95$, $TLI = .91$, $IFI = .95$, $GFI = .95$, $RMSEA [95\% CI] = .10[.09, .12]$, $SRMR = .07$). Modelin herhangi bir iyileştirme gereksinimi olup

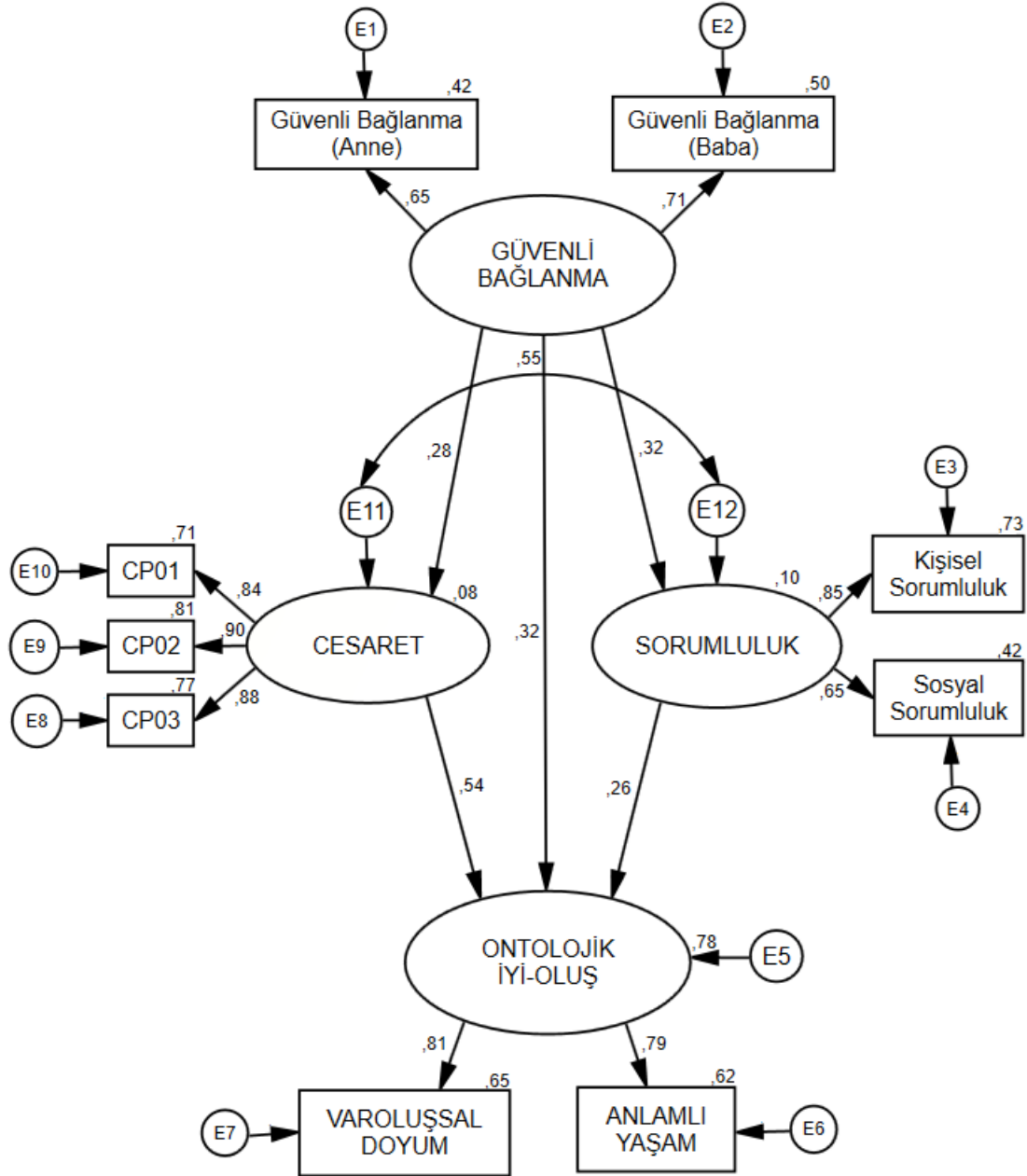
olmadığına bakmak adına modifikasyon indeksi incelenmiş ve cesaret ile sorumluluk arasında bir ilişki olduğu görülmüştür. Her iki değişkenin hata terimleri arasına kovaryans ekleyerek YEM analizi tekrar edilmiştir. YEM analizinden elde edilen bulgular model-veri uyumunun mükemmele yakın düzeyde olduğunu göstermiştir ($\chi^2 = 61.646$, $df = 21$, $\chi^2/df = 2.927$, $p < .001$ $CFI = .99$, $TLI = .98$, $IFI = .99$, $GFI = .98$, $RMSEA [95\% CI] = .05[.04, .07]$, $SRMR = .02$).

YEM analizi bulguları, güvenli bağlanmanın doğrudan sorumluluğu ($\beta = .32$ $p < .001$), cesareti ($\beta = .28$ $p < .001$) ve ontolojik iyi-oluşu ($\beta = .32$ $p < .001$) öngördüğünü; sorumluluk ($\beta = .26$ $p < .001$) ve cesaretin de ($\beta = .54$ $p < .001$) doğrudan ontolojik iyi-oluşu öngördüğünü; ayrıca güvenli bağlanmanın, sorumluluk ve cesaret aracılığıyla ($\beta = .23$, $95\% CI = .18, .29$, $p < .001$) ontolojik iyi-oluşu dolaylı olarak da öngördüğünü göstermiştir.

Son olarak, bulgular güvenli bağlanmanın sorumluluktaki toplam varyansın yaklaşık %10'unu, cesaretteki toplam varyansın yaklaşık %8'ini ve üç değişkenin birlikte ontolojik iyi-oluştaki toplam varyansın yaklaşık %78'ini açıkladığını göstermiştir. Ayrıca, bulgular güvenli bağlanma ve ontolojik öznel iyi-oluş ilişkisinde sorumluluk ve cesaretin kısmi aracılık rolü üstlendiğini ortaya koymaktadır.

Şekil 4.3

Model-1: Güvenli Bağlanmanın Ontolojik İyi Oluş ile İlişkisinde Sorumluluk ve Cesaretin Etkisi



Tablo 4.4

Model-1’de Gözlenen Değişkenlerin Birbirlerine Yönelik Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkilerine Dair Standardize Değerler

	Güvenli Bağlanma			Sorumluluk			Cesaret			Ontolojik İyi Oluş		
	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Toplam Etki
Sorumluluk	.323	.000	.323	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
Cesaret	.276	.000	.276	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
Ontolojik İyi Oluş	.318	.234	.552	.263	.000	.263	.539	.000	.539	.000	.000	.000

4.5. Cinsiyet Farklılıkları

Bağlanma ve ontolojik iyi-oluş arasındaki ilişkide sorumluluk ve cesaretin rolünün cinsiyete farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için iki aşamalı bir yol izlenmiştir. İlk aşamada oluşturulan ölçüm modelinin, kadın ve erkekler için benzer olup olmadığını test etmek için sırasıyla biçimsel (configural), metrik (metric) ve ölçek (scalar) değişmezliği test edildi (Chen, 2007). İlk olarak biçimsel değişmezliği DFA aracılığıyla her iki cinsiyet için ayrı ayrı test edildi. DFA sonuçları model-veri uyumunun her iki cinsiyet için kabul edilebilir düzeyde olduğunu gösterdi (Erkekler için: $\chi^2(21, N=197) = 38.823$, $\chi^2/df = 1.849$, $p = .010$, RMSEA = .07 (.03-.10); SRMR = .04; CFI = .98; TLI = .96; Kadınlar için: $\chi^2(21, N=251) = 35.030$, $\chi^2/df = 1.668$, $p = .028$, RMSEA = .05 (.02-.08); SRMR = .03; CFI = .99; TLI = .98).

Daha sonra Metrik ve Ölçek değişmezliği Çoklu Grup Doğrulayıcı Faktör Analizi (ÇGDFA) aracılığıyla test edilmiştir. Chen'in (2007) önerdiği uyum ölçütleri temel alınarak yapılan değerlendirmeler sonucunda, elde edilen bulgular ölçüm modelinin biçimsel, metrik ve ölçek düzeylerinde değişmezliğe sahip olduğunu ortaya koymuştur (Tablo 4.5). Chen (2007) ki-kare istatistiğinin örneklem büyüklüğüne duyarlı olması nedeniyle, ölçüm değişmezliğinin olup olmadığını test etmek için ΔCFI kullanılmasını önermektedir. Chen'e (2007) göre örneklem büyüklüğü 300'den büyük olduğunda ΔCFI değerinin $\leq .01$ daha küçük olduğunda ölçüm modelinin grup genelinde değişmediğini gösterir. Tablo 4.5'te sunulan değerler ölçüm modelinin her iki cinsiyet için de aynı yapıya sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.5

Çok gruplu doğrulayıcı faktör analizi için uyum indeksleri (N = 448)

	χ^2 (df)	p	χ^2/df	CFI	$\Delta \chi^2$ (df)	p	ΔCFI
Biçimsel (Configural)	120.007 (43)	.000	2.791	.961			
Metrik (Metric)	148.600 (52)	.000	2.858	.951	28.594(9)	.001	.010
Ölçek (Scalar)	158.277 (58)	.000	2.729	.949	9.677(6)	.139	.002

İkinci aşamada oluşturulan hipotetik modelin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için Çoklu Grup Yapısal Eşitlik Modellemesi (ÇGYEM) analizi yapıldı. ÇGYEM analizleri veri model uyumunun iyi düzeyde olduğunu göstermiştir ($\chi^2(\text{Erkek} = 197, \text{Kadın} = 251) = 78.666$, $df = 44$, $\chi^2/df = 1.788$, $p < .001$ CFI = .98, TLI = .97, IFI = .98, GFI = .96, RMSEA [95% CI] = .04[.03, .06], SRMR = .03).

Erkekler için, ÇGYEM analizi bulguları (Şekil 4.5), güvenli bağlanmanın doğrudan kişisel sorumluluğu ($\beta = .43$ $p < .001$), cesareti ($\beta = .27$ $p = .001$) ve ontolojik iyi-oluşu ($\beta =$

.22 $p = .015$) öngördüğünü; sorumluluk ($\beta = .23$ $p = .020$) ve cesaretin de ($\beta = .59$, $p < .001$) doğrudan ontolojik iyi-oluşu öngördüğünü; ayrıca güvenli bağlanmanın, sorumluluk ve cesaret aracılığıyla ($\beta = .26$, 95% CI = .14, .40, $p = .002$) ontolojik iyi-oluşu dolaylı olarak da öngördüğünü göstermiştir (Tablo 4.7).

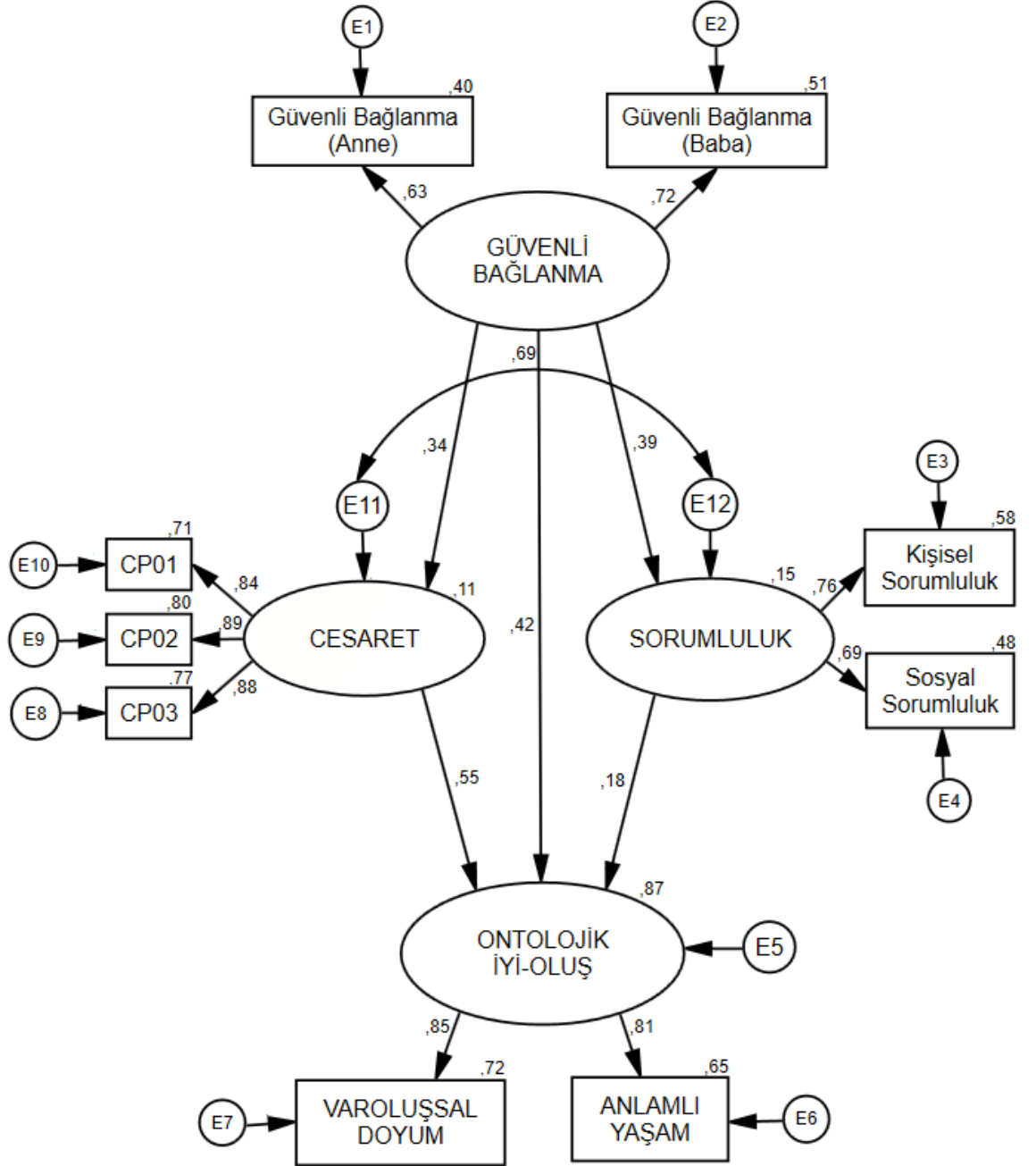
Elde edilen bulgular, güvenli bağlanma değişkeninin sorumluluk üzerindeki toplam varyansın yaklaşık %19'unu, cesaret üzerindeki toplam varyansın ise yaklaşık %7'sini açıkladığını göstermektedir. Bununla birlikte, güvenli bağlanma, sorumluluk ve cesaret değişkenlerinin birlikte ontolojik öznel iyi-oluş üzerindeki toplam varyansın yaklaşık %72'sini açıkladığı belirlenmiştir. Yapısal modelde gözlemlenen bu sonuçlar, sorumluluk ve cesaret değişkenlerinin, güvenli bağlanma ile ontolojik öznel iyi-oluş arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü üstlendiğini ortaya koymaktadır.

Kadınlar için, ÇGYEM analizi bulguları (Şekil 4.4), güvenli bağlanmanın doğrudan sorumluluğu ($\beta = .39$ $p < .001$), cesareti ($\beta = .34$ $p < .001$) ve ontolojik iyi-oluşu ($\beta = .42$ $p < .001$) öngördüğünü; sorumluluk ($\beta = .13$ $p = .076$) ontolojik iyi-oluşu anlamlı düzeyde öngörmezken, cesaretin ($\beta = .55$, $p < .001$) doğrudan ontolojik iyi-oluşu öngördüğünü; ayrıca güvenli bağlanmanın, cesaret aracılığıyla ($\beta = .25$, 95% CI = .16, .34, $p < .001$) ontolojik iyi-oluşu dolaylı olarak da öngördüğünü göstermiştir (Tablo 4.6).

Sonuçlar, güvenli bağlanma değişkeninin sorumluluk üzerindeki toplam varyansın yaklaşık %15'ini, cesaret üzerindeki varyansın ise yaklaşık %11'ini açıkladığını göstermektedir. Ayrıca, güvenli bağlanma, sorumluluk ve cesaret değişkenlerinin birlikte ontolojik öznel iyi-oluş üzerindeki toplam varyansın yaklaşık %87'sini açıkladığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, cesaret değişkeninin güvenli bağlanma ile ontolojik öznel iyi-oluş arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü üstlendiğini ortaya koymaktadır.

Şekil 4.4

Kadınlar için Çoklu Grup Yapısal Eşitlik Modellemesi



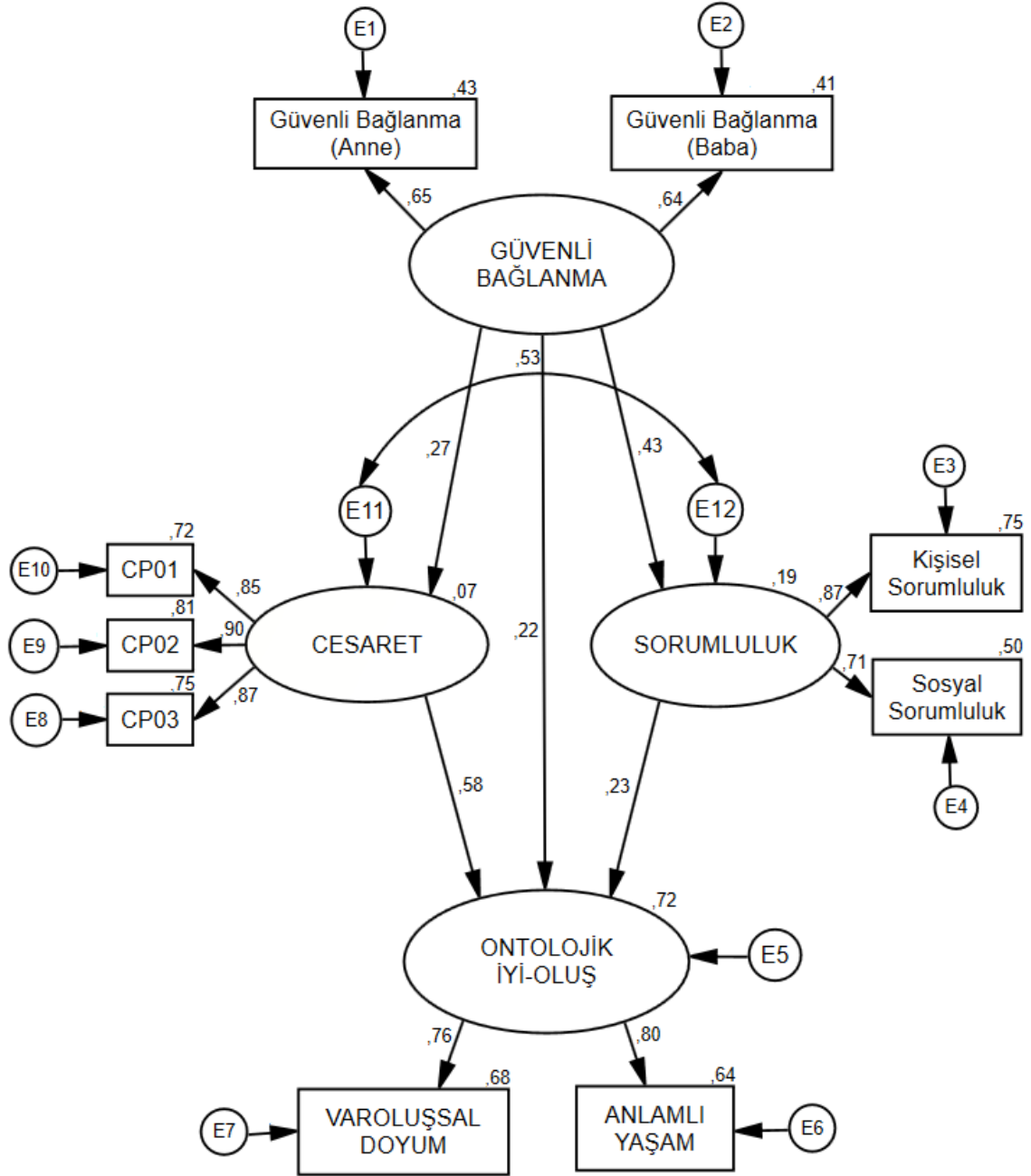
Tablo 4.6

Model-1'de (Kadınlar için) Gözlenen Değişkenlerin Birbirlerine Yönelik Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkilerine Dair Standardize Değerler

	Güvenli Bağlanma			Sorumluluk			Cesaret			Ontolojik İyi Oluş		
	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Toplam Etki
Sorumluluk	.392	.000	.392	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
Cesaret	.335	.000	.335	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
Ontolojik İyi Oluş	.424	.254	.678	.176	.000	.176	.552	.000	.552	.000	.000	.000

Şekil 4.5

Erkekler için Çoklu Grup Yapısal Eşitlik Modellemesi



Tablo 4.7

Model-1 'de (Erkekler için) Gözlenen Değişkenlerin Birbirlerine Yönelik Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkilerine Dair Standardize Değerler

	Güvenli Bağlanma			Sorumluluk			Cesaret			Ontolojik İyi Oluş		
	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Toplam Etki
Sorumluluk	.434	.000	.434	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
Cesaret	.272	.000	.272	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
Ontolojik İyi Oluş	.221	.260	.480	.232	.000	.232	.585	.000	.585	.000	.000	.000

5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmanın temel amacı, güvenli bağlanma ile ontolojik iyi-oluş arasındaki ilişkide cesaret ve sorumluluk değişkenlerinin aracılık rolünü incelemektir. Elde edilen bulgular, güvenli bağlanmanın ontolojik iyi-oluş üzerinde hem doğrudan hem de cesaret ve sorumluluk aracılığıyla dolaylı etkileri olduğunu göstermektedir. Güvenli bağlanmanın, bireylerin cesaret göstermesini ve sorumluluk almasını teşvik ettiği, bu değer temelli psikolojik yapıların ise ontolojik iyi-oluşa erişmek için uygun zemini hazırladığı söylenebilir. Başka bir deyişle, bireyin anlamlı ve doyumlulu bir yaşam sürebilmesi ve yaşamdaki acılara, belirsizliklere, zorluklara, korku ya da kaygı verici durumlara ve sınırlılıklara rağmen dolu dolu bir hayat yaşayabilmesinin temel belirleyicilerinin güvenli bağlanma, cesaret ve sorumluluk olduğu düşünülmektedir.

Wong'un (2010; 2011) Pozitif Psikoloji 2.0 modeli bu bulguyu kuramsal açıdan desteklemektedir. Wong'a göre iyi-oluş, olumlu duyguların veya yüzeysel mutluluğun bir ürünü değil; bireyin anlam, sorumluluk, cesaret ve zorluklarla baş etme kapasitesi arasındaki dinamik bir etkileşimdir (Wong, 2011). PURE modelinde (*Purpose, Understanding, Responsible Action, Enjoyment*) özellikle sorumlu eylem ve amaç doğrultusunda kararlı ilerleyiş, yaşamın kaçınılmaz acı ve belirsizlikleri karşısında iyi-oluşun sürdürülebilmesi için kritik süreçler olarak tanımlanır (Wong, 2010). Aynı şekilde cesaret, Wong'un modelinde "anlamı eyleme dönüştüren güç" olarak konumlandırılır; kişi ancak cesur eylemler sayesinde değerlerine uygun bir yaşam inşa edebilir (Wong, 2011). Mevcut araştırmada cesaret ve sorumluluğun güvenli bağlanma ile ontolojik iyi-oluş arasındaki ilişkide kısmi aracı rol üstlenmesi, Wong'un bu kuramsal çerçevesiyle tamamen tutarlıdır. Güvenli bağlanmanın bireye sunduğu duygusal güvenlik ve temel güven duygusu, Wong'un ifade ettiği anlam-yaratıcı süreçlere katılımı kolaylaştırmakta; bireyin dünyaya açık, aktif ve değer yönelimli bir tutum geliştirmesine zemin hazırlamaktadır.

Mevcut araştırmanın bulguları, Varoluşçu Pozitif Psikoloji (PP2.0) yaklaşımının da öne sürdüğü gibi, bireyin yalnızca haz ve mutluluk peşinde değil, aynı zamanda anlam, amaç ve sorumluluk temelinde bir yaşam sürme arzusu taşıdığı varsayımıyla da örtüşmektedir (Arslan ve Wong, 2022; Wong vd., 2021; Wong, 2010; Kabitging, 2022; Wernimont, 2012; Veide, 2021). PP2.0, acı ve sıkıntıların psikolojik gelişim için zorunlu bileşenler olduğunu ve bu olumsuz deneyimlerin cesaret, sorumluluk ve anlam üretimi yoluyla bireyin daha derin bir iyi-oluş haline ulaşmasını sağladığını savunur (Wong vd., 2021). Varoluşsal doyum ve yaşam anlamı bileşenleri temelinde yapılandırılmış haliyle özgün bir ontolojik iyi-oluş

kavramsallaştırması sunarak klasik öznel iyi-oluş yaklaşımlarına eleştirel bir alternatif sunmakta, duygu temelli ölçümlerin ötesine geçerek bireyin kendini kabul, kendini gerçekleştirme, kendini aşma ve anlamlı yaşam gibi varoluşsal temelli süreçlerini dikkate almaktadır. Ontolojik iyi-oluş sadece olumlu duygularla değil, bireyin yaşamındaki varoluşsal zorluklarla başa çıkma becerisi ve içsel kaynaklarını kullanma kapasitesiyle de yakından ilişkilidir. Bu bağlamda ontolojik iyi-oluş, bireyin acıyı ve belirsizliği dışlamadan, onları yaşamın doğal parçası olarak kabul edip dönüştürebilmesiyle mümkündür. Bu da cesaret ve sorumluluğun dönüştürücü gücünü gözler önüne sermektedir.

PP 2.0 bireyin geçmiş yaşantılarını, uyum süreçlerini ve grup ile ilişkisel yönelimlerini de dolaylı olarak ele almaktadır. Geçmiş deneyimler, karakter güçleri ve dayanıklılık gelişimi açısından kritik olabilir; olumsuz çocukluk yaşantılarının üstesinden gelme süreçleri, yetişkinlikte uyum kapasitesi ve anlam yaratma süreçlerine katkı sağlayabilir. Anlam yaratma, bireyin öznel iyi-oluşunu inşa ederken, kişisel geçmişin yanı sıra dil, kültür ve süregelen ilişkiler tarafından da şekillenir. Bu noktada güvenli bağlanma, bireyin sosyal ilişkiler ve toplumsal bağlam içinde kendini güvenle konumlandırmasını sağlar. Anlam odaklılık kapsamında, bireyin anlam arayışı ve iyi-oluşu sadece kendisi için değil, aynı zamanda çevresindeki insanlar ve toplum için de olumlu etkiler yaratır. Dolayısıyla, erken bağlanma deneyimleri geri döndürülemez olsa da, yetişkin birey cesaret ve sorumluluk kapasitesini geliştirerek hem kendisi hem de ilişkili olduğu sistemler düzeyinde anlamlı ve doyumlu bir yaşam sürdürebilir. Bu çerçevede, güvenli bağlanma, cesaret ve sorumluluk, ontolojik iyi-oluşun birbirini tamamlayan temel varoluşsal mekanizmalar olarak işlev gördüğü söylenebilir. Dolayısıyla araştırmanın bulguları, cesaret ve sorumluluğun yalnızca bireysel karakter özellikleri değil, anlamlı ve bütünlüklü bir yaşamın gelişiminde merkezi süreçler olduğunu göstermekte ve Wong'un (2010; 2011) önerdiği varoluş temelli iyi-oluş modelinin güncel ampirik desteklerini sunmaktadır.

Bu bulgular, bireyin varoluşsal doyumunun ve anlamlı bir yaşam sürmesinin, bağlanma stilleri ile ilişkili olduğuna işaret eden Mikulincer ve Shaver'ın (2007) çalışması ile de tutarlılık göstermektedir. Bu çalışma güvenli bağlanmanın bireylerin ölüm korkusu ve yaşamın anlamı gibi temel varoluşsal kaygılarla nasıl başa çıktığına dair önemli açıklamalar sunmaktadır. Buna göre, güvenli bağlanan bireyler ölüm tehdidiyle karşılaştıklarında bile güven duygularını korurlar. Başkalarıyla yakınlık arayışı gibi birincil bağlanma stratejilerini sürdürürler. Ölüm tehdidini başkalarına katkı sağlama ve kişisel olarak büyüme fırsatına dönüştürerek sosyal bağlantılarını derinleştirirler. Bu durumun, sevgi dolu ve kabul edici bir dünyanın parçası olmanın, yani başkalarıyla güçlü duygusal bağlara sahip olmanın ve bireyin

biyolojik varlığını aşan daha büyük bir varlığın parçası olmasının (*aşkınlık*) yolunu açtığı düşünülmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Buna karşılık, güvensiz bağlanan bireyler, bağlanma figürlerinin koruyucu, destekleyici ve kaygı giderici işlevlerini yerine getirmemesi nedeniyle ölümlülüğe karşı savunmacı ve çarpıtıcı tepkiler geliştirebilirler. Bu bireyler, dünyayla ilişkilerinde süreklilik ve bağlantı hissinden yoksun kalabilir, yaşam gücünü ölüm karşısında bile sürdüren sağlam bir psikolojik temelin eksikliğini hissedebilirler.

Bowlby (1973) ve Ainsworth vd. (1978), güvenli bağlanmanın merakı artıracığını, yeni ve alışılmadık bilgilerin ve olguların rahatça keşfedilmesini teşvik edeceğini ve açık ve esnek bilişsel yapıların oluşumunu destekleyeceğini öne sürmüşlerdir. Buna göre güvenli bağlanan bireyler, sıkıntıyla başa çıkma yeteneklerine güvendikleri için, geçici şaşkınlık veya kafa karışıklığı pahasına yeni bilgileri kolayca özümseyebilirler. Bilişsel belirsizlik genellikle yeterlilik, sevebilirlik ve kontrol duygularını tehdit etmez. Buna karşılık güvensiz bağlanma stilleri yeni bilgilerin tehdit edici ve istikrarsızlaştırıcı görünmesine neden olan kırılgan benlik ve dünya görüşleriyle ilişkilidir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Güvensiz bağlanan bireyler, sıkıntıyla başa çıkmada zorluk yaşadıkları için, kafa karışıklığına yol açan durumları son derece tehdit edici olarak deneyimleyebilir ve bu da yeni bilgi alımını engellemelerine neden olabilir. Mikulincer ve Shaver, (2007) güvenli bağlanmanın, gelişmekte olan bir ergenin ya da yetişkinin zorlu varoluşsal gerçekliklerle daha esnek, yapıcı ve anlamlı bir şekilde başa çıkmasına olanak tanıyan psikolojik büyümeyi ve olgunluğu kolaylaştırdığını vurgulamaktadır. Güvenli bağlanma, bireylerin kendi değerlerini, başkalarıyla bağlantılarını ve yaşamdaki etkilerini derinlemesine hissetmelerini sağlayarak, ölümlülük, belirsizlik ve anlamsızlık gibi kaygılarla yüzleşmelerine yardımcı olabilir. Bu, aynı zamanda olgunlaşmaya, maneviyatın gelişmesine, sosyal sorumluluğa ve başkalarına karşı şefkat göstermeye katkıda bulunabilir (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Benzer şekilde Dulinets vd. (2022) bireyin varoluşsal doyumuna katkıda bulunan psikolojik kaynaklar olarak; özerklik, yetkinlik, kişisel gelişim, olumlu sosyal ilişkiler, kendini kabul ve yaşam amaçlarını sıralamıştır. Shaver ve Mikulincer (2012) de güvenli bağlanmayı, bireyin geçmiş yakın ilişkilerinden edindiği, dünyanın genellikle güvenli bir yer olduğu ve başkalarının ihtiyaç duyulduğunda destek olacağı inancı olarak tanımlamış ve bu bağlanma stiline sahip bireylerin, kendilerini sevmeye ve değer görmeye layık, eşsiz bireyler olarak gördüğünü ifade etmiştir. Bu bakış açısının, varoluşsal kaygıları azaltarak otantik bir devamlılık, tutarlılık, anlam, bağlılık ve özerklik hissi için sağlam bir psikolojik temel oluşturabileceğini öne sürmüşlerdir. Hiebler-Ragger vd. (2020) ise güvensiz bağlanma stillerinin duygu-durum temelli psikiyatrik rahatsızlıklar için risk grubunu oluşturduğunu

göstermiştir. Yaptıkları araştırmada ontolojik iyi-oluşun güvensiz bağlanma stilleri ile psikiyatrik rahatsızlıklar arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ortaya koymuşlardır. Başka bir deyişle ontolojik iyi-oluş güvensiz bağlanma ve bozulmuş akıl sağlığı arasındaki ilişki üzerinde telafi edici bir etkiye sahiptir. Tidwell vd. (2020) kayıp ve yas ile ilgili tipik müdahalelerin kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler için daha az uygulanabilir olduğunu göstermiştir. Bunun yanı sıra Graci ve Fivush (2017) da anlam yaratma süreçlerinin bağlanma stiline göre farklılaştığını ortaya koymuştur. Shek (2004) ergenlerde olumlu aile ilişkilerinin ve destekleyici aile ortamının ontolojik iyi-oluş ile güçlü ilişkisini gösterirken, Owens vd. (2018) üniversite öğrencilerinde güvensiz bağlanma stillerinin düşük anlam düzeyi ve depresif belirtilerle ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Mikulincer vd. (2003) yaptıkları araştırmada yakın ilişkilerin ölüm kaygısına karşı varoluşsal bir tampon görevi üstlenebileceğini göstermiştir. Araştırma bulguları, yakın ilişkilerin benlik saygısı veya dünya görüşünden bağımsız olarak, ölüm kaygısıyla başa çıkmada ek bir koruyucu mekanizma işlevi gördüğünü desteklemektedir. Bodner vd. (2014) ise yaptıkları çalışmada güvenli bağlanan kişilerin hayatta daha fazla mevcut anlama sahip olduğu ve daha az anlam arayışında olduğunu ortaya koymuştur. Buna karşılık, korkulu-kaçınan bağlananlar diğer bağlanma stillerine göre daha fazla anlam arayışı içindeyken, kaçınan bağlanan genç yetişkinler en az anlam arayışında olan grup olmuştur. Bütün gruplar içerisinde güvenli bağlanan yaşlı kadınlar diğer gruplara kıyasla daha yüksek bir mevcut anlam düzeyine sahip bulunmuştur. Lambert vd. (2013) ise anlam ve aidiyet arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmada bireylerin kendilerini başkalarıyla bağlantılı ve başkaları için değerli hissettiğinde, bu önemli olma duygusunun varoluşlarının anlam ve amaç algısını önemli ölçüde güçlendirdiğini göstermiştir. Başka bir deyişle, daha anlamlı bir yaşam için sosyal ilişkilerde önemli hissetmenin kritik rolünün altı çizilmiştir. Ilali vd. (2019) yaşamda anlamın güvenli bağlanma stili ile doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymuş ve bağlanma kalitesinin ileri yaşlardaki bireylerin yaşam anlamı algısı üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermiştir.

Mevcut araştırma bulguları, bireyin yalnızca dışsal koşullar değil, aynı zamanda içsel kaynaklar aracılığıyla da yaşamda anlam bulabileceğini öne süren varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımlarıyla da tutarlıdır (van Deurzen vd., 2019). Varoluşçu düşüncede bireyin temel sorumluluğu, kendi varoluşunu anlamlandırmak ve bu anlam doğrultusunda seçimler yapmaktır (Yalom, 1980). Bu bağlamda sorumluluk, bireyin kendine ve dünyaya karşı etik bir yükümlülük taşıdığını kabul etmesini gerektirirken (Sartre, 1943); cesaret, bu sorumluluğu üstlenme sürecinde bireyin karşılaşılabileceği belirsizlik, kaygı ve zorluklara rağmen eyleme geçebilme kapasitesini ifade eder (May, 1975). Dolayısıyla, ontolojik iyi-oluş, sadece güvenli

bir bağlanma örüntüsüne değil, aynı zamanda bireyin sorumluluk alabilme ve cesaret gösterebilme kapasitesine de bağlıdır. Bu bağlamda, mevcut araştırma bulguları, Frankl'ın (1946) insanın anlam arayışının cesaret ve sorumlulukla iç içe geçtiği yönündeki görüşleriyle de örtüşmektedir. Buna göre, birey ancak kendi yaşamının anlamını ararken gerçek özgürlüğünü ve sorumluluğunu fark eder. İnsanın temel güdüsü haz arayışı değil, anlam arayışıdır. Bu anlam arayışı, bireyin özgürlük ve sorumluluk bilinciyle doğrudan ilişkilidir. Frankl (1946), bireyin yaşamın zorlukları karşısında gösterdiği duruşun, onun içsel özgürlüğünün ve sorumluluk kapasitesinin bir göstergesi olduğunu belirtir. Benzer biçimde Yalom (1980) da bireyin ölüm, özgürlük, izolasyon ve anlamsızlık gibi varoluşsal verilenlerle (*existential givens*) yüzleşme sürecinde kaygı yaşamasının doğal olduğunu; ancak bu kaygının dönüştürücü bir potansiyele sahip olduğunu savunur. Cesaret, bu yüzleşmenin merkezinde yer alır. Bireyin ontolojik iyi-oluşu deneyimleyebilmesi için, bu varoluşsal sınırlılıklara rağmen kendi hayatını sahiplenmesi ve hayatın getirdiği belirsizliklerle yaklaşması gerekmektedir. Yalom (1980) insan olma halinden kaynaklanan sınırlılıklara karşı cesaretle durabilen bireyin daha otantik bir yaşam sürebileceğini savunur. Bu açıdan cesaret, yalnızca tehlikeye karşı koymak değil, varoluşsal belirsizlikle yüzleşebilme ve bu belirsizlik içerisinde anlam yaratabilme becerisi olarak değerlendirilmelidir. Bu noktadan hareketle, Kozhukhar vd. (2023) de yaşam anlamına sahip bireylerin, engellerle daha etkili başa çıktıklarını, bilinçli kararlar aldıklarını ve duygusal olarak daha açık olduklarını ortaya koymuştur. Aynı çalışmada kararlı ve sorumlu bireylerde değişim anında artan enerji, umut ve benlik saygısı gözlemlenmiştir.

Güvenli bağlanma, bireyin erken dönemde geliştirdiği temel güven duygusuyla, yaşamın ilerleyen evrelerinde karşılaştığı varoluşsal sorunlara karşı geliştirdiği başa çıkma kapasitesi arasında bir köprü işlevi görür (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bağlanma figürleriyle kurulan güvenli ilişkiler, bireyin ileride kendi varoluşsal sorumluluğunu üstlenebilmesine zemin hazırlar. Bu bağlamda güvenli bağlanma, yalnızca kişilerarası bir yakınlık değil, aynı zamanda bireyin yaşamın temel sorularına yanıt ararken duyduğu içsel dayanıklılığın da kaynağıdır (Mikulincer ve Shaver, 2007). Mevcut araştırma bulguları da bu kuramsal çerçeveyi doğrular niteliktedir: güvenli bağlanma, bireyin cesaretle karar almasını, sorumluluk üstlenmesini ve nihayetinde ontolojik iyi-oluşunu desteklemektedir. İlgili literatürde yakın ilişkilerin ve sosyal bağların anlamlı bir yaşam üzerindeki olumlu etkileri ve bireyin anlam kaynakları arasında en öne çıkan değişken olduğu halihazırda gösterilmiştir. Schnell (2012) yaptığı nitel çalışmada sosyal ilişkilerin ve özellikle de arkadaşlığın en önemli anlam kaynağı olduğunu göstermiş, kurulan yakın arkadaşlıkların bireyin kendini kabul, kendini gerçekleştirme ve kendini aşmasında destekleyici bir rol üstlenebileceği yorumunu yapmıştır.

Şahin ve Kabasakal (2023) tarafından Türk aileleriyle gerçekleştirilen nitel bir araştırmada farklı jenerasyonlardan katılımcılar arasında en sık belirtilen anlam kaynağının yakın ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Grouden ve Jose (2014) orta yaş grubunda gerçekleştirdikleri çalışmada katılımcıların anlam kaynakları arasında ilk sırada ailenin yer aldığını ve bunu sosyal ilişkilerin takip ettiğini ortaya koymuştur. Kültürlerarası gerçekleştirilen çalışmalarda (Delle Fave vd., 2013; Bar-Tur vd., 2001) ve genç yetişkinlerle gerçekleştirilen bir diğer çalışmada (Lambert vd., 2010) da benzer şekilde aile en sık atıfta bulunulan anlam kaynağı olmuştur. Sørensen vd. (2021) ise gelecek nesillerle bağ kurmanın ileri yetişkinlik döneminde yaşamda anlama önemli katkısı olduğunu, sosyal desteğin yaşam anlamının güçlü bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde King ve Hicks (2021) güçlü sosyal bağların, tatmin edici uğraşların ve kişisel hedeflere ulaşmanın anlamlı bir yaşama katkıda bulunan faktörler olduğunu belirtmiştir. Dahası, sosyal ilişkilerin en sık atfedilen anlam kaynağı olduğunu gösteren de birçok araştırma mevcuttur (Vogler ve Ebersole, 1981; Baum ve Stewart, 1990; O'Connor ve Chamberlain, 1996; Wong, 1998; Debats, 1999).

Güvenli bağlanan bireyler, sosyal ilişkilerinden güç alarak varoluşsal kriz anlarında bile anlam üretmeye ve sorumluluk almaya daha yatkın olabilirler. Bu durum, onların hem bireysel bütünlüklerini korumalarına hem de çevreleriyle daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına olanak tanıyor olabilir. Dolayısıyla güvenli bağlanma, bireyin sadece geçmişine değil, gelecekteki belirsizliklerle baş etme biçimine de etki edebilir, akıl sağlığının korunmasının ötesinde anlamlı bir yaşam sürmek için önemli bir rol üstleniyor olabilir. Diğer yandan ontolojik iyi-oluşun düşük kaygı, düşük psikolojik sıkıntı ve gelişmiş başa çıkma mekanizmaları ile ilişkili olduğu halihazırda bilinmektedir (Balkıs ve Duru, 2023; Visser vd., 2017).

Güvenli bağlanma, bireye sağlam bir psikolojik temel sunarak, yaşam zorlukları karşısında daha güvenli hareket etmesini ve proaktif olmasını sağlayabilir. Bu sağlam temel, bireyin risk almasına, yani cesur olmasına ve yaşamının sorumluluğunu üstlenmesine zemin hazırlar. Kuramsal olarak, güvenli bağlanan bir birey, bakım vereninden aldığı güven ve destek sayesinde, dünyanın keşfedilmeye değer ve başa çıkılabilir bir yer olduğuna dair temel bir inanç geliştirir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu inanç, bireyin yeni deneyimlere açık olmasını, belirsizliklerle yüzleşme cesareti göstermesini ve kendi kararlarının sorumluluğunu almasını kolaylaştırır.

Bieliavsky (2018) yargılamadan, empatik ve koşulsuz kabul temelli bir ilişki atmosferinin bireyin kendi yaşamına dair sorumluluk almasını teşvik edebileceğini ifade

etmektedir. Aynı şekilde, güvenli bağlanan bireyler sosyal riskler karşısında da daha cesur olabilirler. Güvenden gelen bu cesaret, bireyin varoluşsal anlam arayışında da önemli bir rol oynayabilir. Kendi benliğine ve ötekine güvenen bireyler, yaşamın zorlukları ve varoluşsal sorularla daha açık bir şekilde yüzleşebilir, bu da onların daha derin bir varoluşsal doyum ve yaşam anlamı bulmalarına yardımcı olabilir. Sorumluluk ve cesaret, bu süreçte aracı rol oynar: Birey, güvenli bağlanma deneyimiyle kazandığı içsel gücü kullanarak, yaşamın kendisine sunduğu özgürlüklerin ve zorlukların sorumluluğunu üstlenebilir ve bu süreçte gerekli cesareti gösterebilir. Bu döngü, bireyin ontolojik iyi-oluşunu besler ve daha otantik, anlamlı bir varoluş inşa etmesini sağlayabilir. Mevcut araştırmanın bulguları, cesaretin öncüllerinin incelendiği ve yakın ilişkilerin etkilerinin ortaya konduğu çalışmalar ve cesaret ile güvenli bağlanmanın ilişkisini ortaya koyan çalışmaların bulguları ile tutarlılık göstermektedir (Park ve Gentzler, 2023; Santilli vd., 2020; Fardid ve Dortaj, 2020).

Ergenlerde cesaretin ortaya çıkmasında bağlanma stillerinin etkisini inceleyen Park (2021), benlik saygısının aracılık rolünü ortaya koymuştur. Buna göre, kaçınan bağlanmanın benlik saygısını olumsuz etkileyebileceğini, düşük benlik saygısının da cesaretin ifade edilmesini engelleyebileceğini öne sürmüştür. Benzer doğrultuda Leontopoulou ve Triliva (2012) da cesaretin ortaya çıkmasında yaşam koşullarından duyulan memnuniyetin, romantik ilişkilerin ve pozitif akıl sağlığının olumlu etkilerini vurgulamıştır. Cheng ve Huang (2016) ise Çin’de gerçekleştirdikleri çalışmada cesaretin zorluklara göğüs germek, strese dayanıklılık, ahlaki değerlere bağlılık, risk alma, sınırları aşma, adalet, azim, sorumluluk alma ve aşkınlık ile ilişkili algılandığının altını çizmiştir. Bu bulgular, cesaretin anlamlı ve doyumlu bir yaşam sürmede nasıl bir rol oynadığının anlaşılmasında yardımcı olmaktadır.

Mevcut çalışmada cesaretin, güvenli bağlanma ile ontolojik iyi-oluş arasındaki ilişkiye aracılık etmesine yönelik bulgusuna paralel olarak Keller (2016), tehdit veya risk içeren durumlar karşısında cesaretle hareket etme becerisinin, bireyin psikolojik dayanıklılığı ve öz yeterliliği kadar, kişisel değerlerine dair net bir farkındalığı da gerektirdiğini vurgulamaktadır. Buna göre cesaret, yalnızca tehlikeyle yüzleşme kapasitesi değil, aynı zamanda bireyin değerleri doğrultusunda hareket etme sorumluluğunu üstlenme iradesidir. Bu çerçevede, bireyin inançlarını anlamlı bir şekilde hayata geçirmesi, kendisiyle ve yaşamıyla kurduğu ilişkiyi derinleştirir. Diğer yandan, düşük özyeterlilik ya da azim eksikliği nedeniyle cesaret gerektiren eylemlerden kaçınılması, özellikle adaletsizlikle karşılaşıldığında moral bozukluğunu ve umutsuzluğu artırabilir (Keller, 2016). Bu durum, kaçınma örüntülerinin pekişmesine, dolayısıyla bireyin zorlu koşullarla başa çıkma kapasitesinin daha da zayıflamasına yol açar. Nitekim bu tür kaçınma eğilimleri, bireyin kendi değerleriyle temasını

zayıflatması nedeniyle kişinin kendine yabancılaşmasına ve bunun bir sonucu olarak otantikliğin azalmasına yol açabilir. Cesaret eksikliği Keller'a (2016) göre kimi zaman bireyin sahip olduğu değerleriyle ilgili net bir duruşa sahip olmamasından da kaynaklanıyor olabilir. Kişisel değerlerin belirsizliği, yaşamda anlam kaybına ve bireyin canlılık hissini destekleyen davranışlarla bağının kopmasına neden olabilir. Buna karşılık, bireyin değerleriyle uyumlu bir şekilde hareket etmesi, psikolojik esenliğini destekleyerek yaşam amacı ve doyumunu dinamik biçimde besler. Nitekim Keller'ın (2016) çalışması, cesaret ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin, somatik belirtiler bağlamında da kısmen anlam, değer ve amaç duygusuyla açıklanabileceğini göstermektedir.

Değerlere uygun davranışlar sergilemek, bireylerin psikolojik iyi-oluşlarını destekleyen önemli bir faktör olarak başka çalışmalarda da öne çıkmaktadır. Öz-Belirleme Teorisi (*Self-Determination Theory*) ve Kabul ve Kararlılık Terapisi gibi yaklaşımlar, bireylerin değerleri ile uyumlu hareket ettiklerinde anlam ve özerklik deneyimlerinin arttığını, dolayısıyla iyi-oluşun yükseldiğini öne sürer (Chrystal, Karl ve Fischer, 2019). Ancak değerlerle uyumlu davranışın iyi-oluş üzerindeki etkisi, değer motivasyonel içeriğine bağlı olarak da değişmektedir. Büyüme odaklı değerler, özellikle *kendini aşma* ve *değişime açıklık*, içsel hedefler ve kişisel gelişimi teşvik ederek yüksek iyi-oluş ve yaşam doyumunu ile ilişkilendirilmiştir (Bojanowska ve Kaczmarek, 2022). Kendini aşma değerlerini prososyal davranışlara dönüştüren bireyler ise, değer inançları ile pozitif duygudurum arasındaki bağı güçlendirmektedir. Diğer yandan, kendini geliştirme (*self-enhancement*) veya muhafazakarlık gibi bazı değerlerde, değer inançları ile uyumlu davranışlar her zaman pozitif sonuçlar doğurmamaktadır; bu durum, söz konusu değerlerin bazı etkilerinin pasif tutulması gerektiğini göstermektedir (Bojanowska & Kaczmarek, 2022). Ayrıca, bireylerin yaşamlarında anlam bulma derecesi, büyüme odaklı değerlerin iyi-oluş üzerindeki etkisine önemli ölçüde aracılık etmektedir (Chmiel & Kroplewski, 2022). Sonuç olarak, değerlerle uyumlu davranış sergilemek, genel iyi-oluşu desteklerken, değer motivasyonel içeriği ve yaşam anlamıyla ilişkisi, bu etkinin yönünü ve şiddetini belirlemektedir. Buradan hareketle cesur eylemlerin eksikliğinin bireyin kendi değerlerinden de uzak bir yaşam sürmesiyle ilişkili olabileceği ve dolayısıyla anlamlı ve doyumlu bir yaşam yerine daha sınırlı bir varoluş sürdüreceği yorumu yapılabilir.

Bu doğrultuda, cesaret yalnızca anlık bir davranış biçimi değil, aynı zamanda bireyin kim olduğu, neye inandığı ve neyin peşinden gitmeyi anlamlı bulduğu üzerine kurulu derin bir kişisel duruşu ifade etmektedir. Gerçek anlamda cesur eylem, bireyin yaşamındaki sorumluluğu üstlenmesi ve kendi değerleri doğrultusunda anlamlı hedeflere yönelmesiyle

mümkündür. Bu bağlamda cesaret, anlam ve sorumluluk duygusunun hayata geçirilmiş biçimi olarak değerlendirilebilir. Keller'a (2016) göre cesur eylem ancak bireyin derin amaç, sorumluluk ve anlam duygusuna bağlı olarak gelişebilir. Ergüner-Tekinalp (2016) cesareti, sadece risk almak değil, aynı zamanda kişinin kendine güveni, sosyal ilgi göstermesi, iyimserliği ve umudu koruması olarak tanımlar. Cesur bireyler, karşılaştıkları zorluklarda olası olumsuzluklara değil, çözüm ve eylemlere odaklanır; bu süreçte pervasızca değil, tedbirli ve olumlu bir tutum sergileyebilirler. Sonuçlar kötü olsa bile başa çıkma becerilerine güvenirler ve böylece zor koşullarda bile ilerlemeye devam edebilirler. Bu nedenle cesaret, yalnızca dışsal risklere karşı değil, bireyin içsel anlam yaratma kapasitesi ve ontolojik iyi oluşu üzerinde de belirleyici bir rol oynayabilir. Mevcut araştırma bulguları cesaretin öznel iyi oluşu (Magnano vd., 2021; Leontopoulou ve Triliva, 2012), psikolojik iyi oluşu (Santisi vd., 2020; Lodi vd., 2022), mutluluğu (Mert vd., 2021), dayanıklılığı (Bockorny ve Youssef-Morgen, 2019), pozitif başa çıkma becerilerini (Magnano vd., 2017) ve yaşam doyumunu (Zhang, 2024; Lodi vd., 2022; Bockorny ve Youssef-Morgen, 2019; Howard, 2018; Ginevra vd., 2018;) artırdığını ortaya koyan çalışmalar ile paralellik göstermektedir.

Mevcut çalışmada sorumluluğun güvenli bağlanma ile ontolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık etmesine yönelik bulguya paralel olarak, Kornev (2021) anlam oluşturma sürecinde ve sorumluluk kabulünde güvenin rolünü incelediği çalışmasında bireyin kendisine, başkalarına ve dünyaya duyduğu güvenin, özellikle varoluşsal sıkıntı altında, anlam oluşturmaya ve sorumluluk üstlenmeye hazır olmayı önemli ölçüde desteklediğini vurgulamıştır. Sorumluluğun kabulü, varoluşsal krizlerin üstesinden gelmek ve yaşamda anlam bulmak için hayati önem taşıyan kendine ve başkalarına güven ile iç içedir (Kornev, 2021). Güven, sorumlulukla yakından ilişkilidir. Kişinin kendisine ve dünyaya güvenmesi, karar vermenin temel bir ön koşuludur. Buna göre birey kendi içinde bulunduğu durumun farkına varmalı, alternatifleri ve sonuçları değerlendirmeli, seçimler yapmalı, kendini hayatının yazarı olarak tanımalı ve sonuçları kabul etmelidir. Bu da bağımsızlık ve bağlılık, üretkenlik ve adanmışlık, yönlendirme ve farkındalık gerektirir (Kornev, 2021).

Kendine, başkalarına ve dünyaya güven hayatı anlamayı, sorumluluğu kabul etmeyi ve yalnızlık ve ölüm korkularıyla başa çıkmayı önemli ölçüde etkilemektedir. Kornev (2021) hayatın anlamlılık düzeyi, sorumluluk kabulü ve yalnızlık deneyiminin, bireyin kendine güveni, başkalarına güveni ve dünyaya güveni tarafından önemli ölçüde şekillendirildiğini göstermiştir. Güvenin, bireylerin varoluşsal gerçekleri kabul etmelerini, anlamsızlık duygularıyla başa çıkmalarını ve ölüm korkusunu hafifletmelerini sağladığı söylenebilir. Benzer şekilde, Taşkaya (2019) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, ergenlerin bağlanma

stilleri ile sorumluluk duygu ve davranışları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, mevcut araştırmanın bulgularıyla tutarlı olarak güvenli bağlanma düzeyi yüksek olan ergenlerin sorumluluk duygu ve davranışlarının daha yüksek olduğunu, kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma düzeyleri arttıkça ise sorumluluğun azaldığını ortaya koymuştur. Buradan anlaşılacağı üzere, sorumluluk bireyin kendi yaşamının öznesi olabilmesi ve etik seçimlerde bulunabilmesi açısından kritik bir rol oynamaktadır. Buna ek olarak mevcut araştırmanın bulguları güvenli bağlanma ile sorumluluk arasındaki ilişkileri inceleyen diğer birçok araştırma ile tutarlılık göstermektedir (Arslan, 2024; Nisa vd., 2021; Shi vd., 2020; Arslan vd., 2012; Wright, 2010). Arslan (2024) ergenlerin yaşamlarında anlam geliştirmelerinde prososyal davranışlarının önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Bu da ergenlikte sosyal sorumluluk algısının geliştirilmesinin, yaşamdaki anlam algısını güçlendirdiğini ve nihayetinde öznel iyi-oluşuna katkıda bulunduğunu göstermektedir. Nisa vd. (2021) de benzer şekilde güvenli bağlanmanın bireylerin çevre-dostu eylemlerde bulunma istekliliğini artırdığını, iklim değişikliğini önleyici eylemlerde bulunma ve başkalarının refahını da düşünerek sosyal sorumluluk duygusunun gelişmesinde ve politik ideolojilerin üzerinde bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur.

Sorumluluğun ontolojik iyi-oluş üzerindeki etkisine dair mevcut araştırma bulgusu ilgili literatür ile karşılaştırıldığında, Tomic vd. (2004), Karapetyan (2019), Hannush (2021), Hardani ve Marashian (2023) ve Barzoki vd. (2018) ve Mikheeva (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmalarda ise benzer şekilde düşük sorumluluk düşük varoluşsal doyum, düşük yaşam anlamı ya da yaşam doyumu ile ilişkili bulunmuştur. Barzoki vd. (2018) sorumluluğun akıl sağlığı sorunlarının en güçlü tekil yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Karapetyan (2019) yüksek sorumluluk duygusuna sahip bireylerin iç ve dış gerçeklikler arasında bir uyum hissi yakalayarak gelişmiş duygusal ve öznel iyi oluşa sahip olduklarını düşünmektedir. Hardani ve Marashian (2023) ileriye dönük kişiliğe sahip bireylerin yaşamda hedeflerine ulaşmak için fırsatları aktif bir şekilde tespit edebildiklerini ve çevresel koşulları bu hedeflere ulaşmak için ustalıkla yönlendirebildiklerini savunmaktadır. Buna göre, sorumluluk üstlenmek bireyin yaşama aktif katılımında ve yaşamını ustalıkla sahiplenmesinde yardımcı bir rol üstleniyor olabilir. Buradan hareketle sorumluluğun bireyin yaşam anlamı ve doyumu açısından temel bir unsur olduğu görülmektedir.

Pukhareva ve Shutova'nın (2023) sağlık çalışanları ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında yaşamlarını üretken, amaçlı ve hedef odaklı olarak algıladıklarını, yüksek düzeyde anlam deneyimlediklerini ve sorumluluğa karşı olumlu duygusal tutumlara sahip olduklarını göstermiştir. Bu bireyler iç kontrol odağına sahip, özgüvenli, empatik, görev

dağılımına aktif katılan, duygusal yönetim becerilerine sahip, zorlu görevlere ciddiyetle yaklaşan, başkalarının sorunlarına karşı duyarlılık gösteren, gelecek odaklı, bağımsız, kendini gerçekleştirmeye odaklanan bireyler olarak tasvir edilmiştir. Bu çalışma mevcut araştırmanın bulgularıyla tutarlı olarak yaşamın anlamlılığı ve sorumluluk arasındaki etkileşimin anlaşılmasında aydınlatıcı olabilir. Bireyin kendi yaşamını değerli ve anlamlı hissetmesi için sorumluluk üstlenmesi gerekebilir. Bu sürecin, bireyin hem kendine hem de topluma karşı sahiplendiği sorumluluklar aracılığıyla varoluşsal anlam ve iyi oluş deneyimini derinleştirmesini mümkün kılacağı söylenebilir. Benzer şekilde Kaya vd. (2024) sorumluluğun, bireylerin yalnızca kendilerine karşı değil, aynı zamanda toplumsal düzeyde de yükümlülük hissetmelerini sağladığını, bunun da yaşam becerilerini geliştirdiğini ve bağımlılık gibi olumsuz davranışlardan uzak durmalarına yardımcı olduğunu vurgulamıştır.

Sorumluluğunun iyi oluşu (Arslan ve Wong, 2022; Macek, 2007; Mikheeva, 2020; Bieliavsky, 2018; Campetti, 2021) artırabileceğine ve psikolojik sıkıntıların tedavisinde yardımcı olabileceğine (Kaya vd., 2024; Chen vd., 2025; Vos vd., 2015) dair araştırma bulguları da mevcuttur. Bieliavsky'nin (2018) belirttiği gibi, küçük sorumluluklar almak bile (örneğin, evdeki bitkilerle ilgilenmek) canlılıkta belirgin bir artış öngörebilir. Olası bir açıklama, sorumluluğunun kişisel seçimler yapma ve kişisel kontrol uygulama olasılığını içermesidir ki, bunların hepsi akıl sağlığı için olumlu sonuçlarla ilişkilidir. Birey bir şey için sorumluluk üstlenirse, otomatik olarak bu durum üzerinde daha fazla kişisel kontrol sahibi olur. Yani, kişi gelecekte ulaşmak istediği bir hedef belirler, seçimlerinin olası sonuçlarını önceden düşünür ve arzu edilen bir duruma ulaşmak için kontrol uygular. Başka bir açıdan ise, birey geriye dönük kontrol de uygulayabilir. Kişi seçimlerinin sonuçlarını geçmişe göre analiz edebilir, hatalarından ders çıkarabilir ve gelecekte aynı hataları önlemek için davranışlarında gerekli ayarlamaları yapabilir. Mevcut araştırmanın bulguları, güvenli bağlanmanın ontolojik iyi oluşla ilişkisini sorumluluğun aracılık rolüyle anlamlandırmakta; bu durum, Bieliavsky'nin (2018) sorumluluğun kişisel kontrolü ve mental iyi oluşu artırdığına dair bulgularıyla uyumlu olarak, sorumluluğun bireyin psikolojik dayanıklılığında ve iyi oluşunda merkezi bir işlev gördüğünü ortaya koymaktadır. Bu çerçevede sorumluluk üstlenmek, bireyin kontrol hissini güçlendirerek varoluşsal düzeyde yaşanabilecek hiçlik, rastgelelik ve yönsüzlük duygularını da azaltabilir; böylece kişinin yaşamına dair bütünlük ve amaç hissini pekiştirerek ontolojik iyi oluşu destekler.

Ontolojik iyi oluş düzeyinin düşmesine yol açan etmenler de birçok araştırmacı tarafından incelenmiştir. Buruk'un (2019) çalışması mevcut araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Söz konusu çalışmada, yetişkin bağlanma stilleri ile varoluşsal öfke arasındaki

ilişki incelenmiş, güvensiz bağlanma biçimlerinin varoluşsal öfkeye zemin hazırlayabileceği öne sürülmüştür. Bu ilişkide mentalizasyon yetersizliği ve depresyonun aracılık rolleri değerlendirilmektedir. Mentalizasyon, bireyin kendi ve başkalarının zihinsel durumlarını anlamlandırma ve yorumlayabilme yetisidir. Araştırma, güvenli bağlanmanın bu becerinin gelişimi için uygun bir zemin sunduğunu; buna karşın güvensiz bağlanma biçimlerinin, mentalizasyon kapasitesinde zayıflığa yol açabileceğini göstermektedir.

Buruk (2019) güvensiz bağlanma örüntülerine sahip bireylerin bağlanma sistemlerini tetikleyen durumlarla karşılaştıklarında (örneğin kayıp, reddedilme veya terk edilme) mentalizasyon becerilerindeki yetersizlik nedeniyle depresif belirtiler geliştirebilecekleri ve bu depresyonun da varoluşsal öfkeye yol açabileceğini göstermiştir. Bu bulgu varoluşsal doyum düzeyleri arttıkça bireylerin depresyon semptomlarının azaldığını ve varoluşsal boşluk hissini daha az deneyimlediklerini ortaya koyan Chen vd. (2025) çalışması ile paralellik göstermektedir. Bağlanma kuramı, bireyin erken dönem bakımverenleriyle kurduğu ilişkilerin, bireyin dünyayı anlamlandırmada kullandığı içsel çalışan bir modeli kurmasında nasıl etkili olabileceğini ve bireyin yetişkinlikte duygusal ve sosyal işlevselliği üzerindeki uzun vadeli etkilerini açıklar. Bu çerçevede, varoluşsal öfke ise bireyin yaşamın anlamsızlığı, kontrolsüzlüğü ya da kendi tercih etmediği bir hayatı sürdürme zorunluluğu gibi varoluşsal temelli kaygılara karşı geliştirdiği yoğun bir duygusal tepkidir. Buruk (2019), bağlanma deneyimlerinin bireyin yaşamına anlam katma sürecinde belirleyici olduğunu ve özellikle güvensiz bağlanma örüntülerinin varoluşsal öfke gelişimine katkı sağlayabileceğini öne sürmektedir. Buradan hareketle varoluşsal doyumun da bireyi anlamsızlık ve boşluk hislerinden koruyucu bir faktör olabileceği ve depresyon gibi psikolojik sıkıntıların azaltılmasında önemli bir rol oynayabileceği görülmektedir (Chen vd., 2025).

Cinsiyet farklılıkları

Mevcut araştırmanın bir diğer bulgusu, güvenli bağlanma ile ontolojik iyi-oluş arasındaki ilişkide cesaret ve sorumluluğun aracılık rolünün cinsiyet bağlamında anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Erkek katılımcılarda hem cesaret hem de sorumluluk, güvenli bağlanma ile ontolojik iyi-oluş arasındaki ilişkide anlamlı aracılık etkisi göstermişken, kadın katılımcılarda yalnızca cesaretin bu ilişkide aracılık rolü anlamlı bulunmuştur. Bu durum, cinsiyetin bireylerin varoluşsal eğilimleri ve psikolojik kaynakları üzerindeki etkisini göstermesi bakımından dikkate değerdir. Her iki cinsiyet bağlamında da cesaretin ontolojik iyi-oluş üzerinde güçlü bir etkisinin olması, cesur olmanın varoluşsal gelişim açısından temel bir psikolojik kaynak olduğunu göstermektedir. Cesaret, bireyin kendi yaşam sorumluluğunu

üstlenme ve belirsizlikle yüzleşme kapasitesini temsil ettiğinden, güvenli bağlanma yoluyla gelişimine zemin hazırlanması ontolojik iyi-oluş için belirleyici bir faktör olabilir.

Arslan'ın (2024) çalışması ise pozitif ebeveynlik uygulamalarının ergenlerin öznel iyi oluşu üzerindeki etkisini anlamada anlamlı içgörüler sunmaktadır. Çalışmada, yaşam anlamı ve prososyal davranışların, pozitif ebeveynlik ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi hem paralel hem de ardışık aracılık modelleriyle açıkladığı bulunmuştur. Bu bulgular, bağlanmanın ve sosyal destek sistemlerinin bireyin yaşam anlamı geliştirmesi ve iyi oluşunu artırmasında kritik bir rol oynadığını göstermektedir. Ayrıca, anlam ve sorumluluk gibi psikolojik süreçlerin, özellikle cinsiyete göre değişebileceğini belirtilerek, psikolojik iyi oluş dinamiklerinin de kadın ve erkeklerdeki farklılığına işaret edilmektedir (Arslan, 2024). Bu bağlamda, cesaret ve sorumluluk gibi varoluşsal kavramların kadınlarda ve erkeklerde farklı biçimlerde işlev gördüğünü ortaya koyan bulgularla tutarlılık göstermektedir.

Erkekler için hem sorumluluk hem de cesaretin aracılık etkisinin anlamlı bulunması toplumsal rollerin erkeklerde girişken, risk alma ya da bireysel bağımsızlığa yönelik daha fazla beklenti oluşturmasıyla açıklanabilir. Kağıtçıbaşı (1976–77), Türk toplumunda erkeklerin, bağımsız, girişken ve risk alabilen figürler olarak sosyal olarak kurgulandığını, buna karşın kadınların bakım verme, ev hâkimi ve duygusal emek ile ilişkilendirildiğini belirtmiştir. Dolayısıyla erkek katılımcılar, yüklenmiş sorumlulukları özgürce sahiplenmeye yatkındır. Navaro (1997), Türkiye'de toplumsal cinsiyet yapılanmasının kadınlara ve erkeklere atfedilen nitelikleri keskin biçimde ayırtıran kültürel bir çerçeve içinde işlediğini belirtmektedir. Bu çerçevede kadınlardan edilgen, uyum gösteren, kabullenici ve bağımlı olmaları beklenirken; erkeklerden etkinlik, kararlılık, güç, çözüm üretme ve özellikle sorumluluk alma davranışlarını içselleştirmeleri beklenmektedir. Navaro'nun çalışması, sorumluluğun erkeklik kurgusunun merkezi bileşenlerinden biri olarak işlediğini ve erkeğin psikolojik bütünlüğünü ya da özdeğer duygusunu pekiştiren bir toplumsal onay mekanizmasıyla ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Buna karşılık kadınlarda sorumluluk alma davranışının toplumsal olarak tutarlı biçimde desteklenmediği, hatta kimi durumlarda kadınlık normlarıyla çelişen bir özellik olarak konumlandırıldığı görülmektedir. Bu bağlamda, mevcut araştırmanın erkeklerde güvenli bağlanma ile ontolojik iyi oluş arasındaki ilişkide hem sorumluluk hem de cesaretin anlamlı araçlar olarak çalışması; buna karşılık kadınlarda yalnızca cesaretin aracılık etmesi, Navaro'nun işaret ettiği bu toplumsal cinsiyet kodlarının güncel bir örüntüsünü sunmaktadır. Bulgular, erkeklerin ontolojik iyi oluşlarının kültürel olarak ödüllendirilen sorumluluk alma davranışı yoluyla güçlendiğini; kadınlarda ise sorumluluğun aynı işlevi üstlenemeyip, yalnızca daha bireysel bir eylemlilik durumu olan cesaretin iyilik hâlini desteklediğini göstermektedir.

Bu sonuçlar, toplumsal cinsiyet normlarının bireylerin öznel iyi oluş süreçlerine nüfuz eden yönlerini ortaya koymakta ve Navaro'nun kültürel kodlara ilişkin değerlendirmeleriyle tutarlı bir çerçeve sunmaktadır.

Diğer yandan Kağıtçıbaşı'nın (1984) otoriteren aile yapılarını açıklayan çalışmasında, erkeklerin çocuklukta bireysel otonomi ve risk alma konularında teşvik edildiği, kadınların ise daha çok grup odaklı sorumluluklar yüklenmesiyle karakterize edildiği tespit edilmiştir. Sorumluluk, felsefi düzlemde özgür seçime dayanan bir eylemlilik biçimi olarak kavramsallaştırılmaktadır; bireyin kendi değerleri doğrultusunda iradi olarak üstlendiği görevleri ifade eder. Ancak kültürel bağlam, sorumluluğun deneyimleniş biçimini önemli ölçüde şekillendirebilmektedir. Türkiye gibi geleneksel toplumsal cinsiyet normlarının güçlü olduğu toplumlarda, özellikle kadınların üstlendiği aile içi sorumluluklar çoğu zaman bireysel tercihten ziyade "beklenen rol" niteliği kazanmaktadır. Bu durum sorumluluk kavramının özündeki özgür seçim ilkesinin ihlali anlamına gelmez; ancak kadınların sorumluluğu nasıl deneyimlediğinin, kültürel normlar tarafından sınırlandırılabilirliğini ve sorumluluğun bazı kadınlar için özgür bir eylemden çok, sosyal olarak dayatılan ve içselleştirilen bir görev gibi hissedilebildiğini göstermektedir. Dolayısıyla mevcut bulguda kadınlarda sorumluluğun ontolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin sınırlı görünmesi, sorumluluğun anlamının kültürel olarak şekillendiğine işaret eden bir durumsal örüntü olarak değerlendirilebilir.

Mevcut çalışmada sorumluluğun aracılık etkisinin cinsiyete göre değişmesi gelecek kaygısı ile ilişkili olarak da açıklanabilir. Taşdelen-Karçkay vd. (2025) tarafından beliren yetişkinler ile gerçekleştirilen çalışması gelecek kaygısı ve iyilik hâli ilişkisinde benzer bir biçimde erkeklerde daha güçlü etkiler gözlemlenmesi, bu bulgunun toplumsal cinsiyet normlarıyla yakından ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Taşdelen-Karçkay vd. (2025) tarafından belirtildiği gibi, gelecek kaygısının cinsiyete göre farklılaştığını gösteren çalışmalar tutarsızlık içermekle birlikte, erkeklere yönelik iş bulma, ekonomik başarı sağlama, aile kurma ve bu süreçleri yönetme beklentilerinin özellikle beliren yetişkinlik döneminde arttığı bilinmektedir. Bu toplumsal çerçeve, erkeklerde hem sorumluluğun hem de cesaretin ontolojik iyi oluşu anlamlı biçimde güçlendirmesini açıklayıcı bir arka plan sunmaktadır. Mevcut bulgular, erkeklerin iyi oluşlarının kültürün onayladığı sorumluluk alma ve cesur eylemlerde bulunma davranışları üzerinden daha kolay pekiştirildiği; buna karşılık kadınlarda sorumluluğun aynı işlevi göstermeyip yalnızca cesaretin aracılık rolü üstlendiği fikrini desteklemektedir. Makuh ve Glazova'nın (2023) cezaevi bağlamında gerçekleştirdiği çalışmada, kadınların karar verme ve görev tamamlama gibi sorumluluk alanlarında erkeklere kıyasla daha yüksek kapasiteye sahip oldukları bulunmuştur. Ancak, mevcut çalışmada

kadınlarda sorumluluğun ontolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin anlamlı olmaması, sorumluluğun etkisinin bağlam, toplumsal roller ve psikolojik işleyiş açısından farklılaşabileceğine işaret etmektedir. Özellikle cezaevi gibi zorlayıcı ve yapılandırılmış ortamlar kadınlarda sorumluluğu güçlendirirken, genel popülasyonda cesaret gibi diğer psikolojik değişkenlerin ontolojik iyi oluşta daha belirleyici rol oynadığı düşünülebilir. Ayrıca, toplumsal cinsiyet normlarının kadınlar üzerinde yarattığı baskı nedeniyle cesaretin onların psikolojik süreçlerinde daha belirgin bir rol oynaması, modelde sorumluluk değişkeninin etkisinin görece daha düşük görünmesine yol açmış olabilir. Cesaretin toplumsal olarak kabul edilir tezahürleri arasındaki bu olası farklılık, sorumluluk ve ontolojik iyi oluş ilişkisini değerlendirirken cinsiyetin yanı sıra ortam ve sosyo-kültürel faktörlerin de dikkate alınmasının önemini ortaya koymaktadır.

Bu kadınlarda cesaretin güçlü aracılık etkisine ilişkin elde edilen bulgu, cesaretin kadınlar için sorumluluğa kıyasla çok daha güçlü bir psikolojik kaynak olabileceğini düşündürmektedir. Kadınlar için cesaret yalnızca bireysel korkularla baş etme becerisi değil, aynı zamanda ataerkil toplumsal yapılar içinde özneleşmenin ve varoluşsal özgürlüğü talep etmenin bir ifadesidir. Simone de Beauvoir'ın (1949) "*Kadın doğulmaz, kadın olunur*" sözüyle ifade ettiği gibi, kadın kimliği biyolojik olmaktan çok toplumsal bir inşa sürecidir, bu süreçte cesaret, kadının edilgenliğe zorlanan konumunu sorgulamasına ve kendi öznel varoluşunu kurmasına olanak tanır. De Beauvoir (1949), kadının öznelliği ile nesneleştirilmiş toplumsal konumu arasındaki çatışmaya dikkat çekerek, bu çatışmadan çıkışın cesaretle mümkün olduğunu vurgular. Kadınların cesaretle kurduğu bağlar, onların yalnızca korkularıyla değil, aynı zamanda anlam eksikliği, toplumsal eşitsizlik ve varoluşsal yalnızlıkla da yüzleşmesini sağlar. Bu bağlamda cesaret, yalnızca bireysel bir psikolojik kaynak değil; kadınların anlam üretme, otantik bir yaşam kurma ve toplumsal olarak ses bulma kapasitelerini destekleyen dönüştürücü bir güçtür.

Bu yaklaşımı destekleyen bulgulardan biri, Balkıs ve Duru'nun (2023) pandemi bağlamında gerçekleştirdiği çalışmada görülmektedir. Araştırmada, olumsuz yaşam olaylarının bireylerde psikolojik sıkıntıya yol açtığı, ontolojik iyi oluşu düşürdüğü ve bu ilişkiyi çaresizlik hissinin aracılık yoluyla pekiştirdiği ortaya konmuştur. Özellikle kadınlar açısından, çaresizliğin aracılığının daha güçlü olduğu belirlenmiştir; bu da kadınların yaşamsal krizler karşısında daha yoğun bir çaresizlik hissi deneyimlediğini göstermektedir. Bu noktada, cesaretin kadınlar için kritik bir direnç kaynağı olarak işlev görmesi daha da anlam kazanmaktadır. Zira çaresizlik duygusuna karşı geliştirilen en etkili psikolojik kaynaklardan biri, Beauvoir'ın da işaret ettiği şekilde, bireyin kendi varoluşunu sahiplenme ve dönüştürme

cesaretidir. Balkıs ve Duru'nun (2023) bulguları, yaşamdaki anlam ve amaç duygusunu güçlendirmeye yönelik müdahalelerin kadınlar için yalnızca psikolojik destek sağlamadığını, aynı zamanda onların öznel varoluşlarını yeniden inşa edebilmeleri için cesaretlendirici bir işlev taşıdığını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla kadınların ontolojik iyi oluşlarını desteklemede cesaret, yalnızca içsel bir nitelik değil, aynı zamanda toplumsal koşullarla mücadelede geliştirilen anlamlı bir eylemlilik biçimi olarak öne çıkmaktadır.

Diğer taraftan, cesaretin algılanma şekillerinin kültürel olarak nasıl farklılaştığına dair literatür incelendiğinde, Türkiye'nin de içinde bulunduğu Akdeniz ve Orta Doğu toplumlarında erkeklik normlarının "onur" ile cesaret kavramlarının, "gözü karalık" ve "tehdit karşısında fiziksel ya da davranışsal karşılık verme" ile iç içe geçtiği görülebilir (Uskul vd., 2024). Onur kültürleri, bireylerin hem kendi öz saygılarını hem de sosyal imajlarını korumak için tehditlere karşı güçlü, kararlı ve çoğu zaman agresif biçimde karşılık vermelerini bekleyen kültürel yapılarıdır (Uskul, Cross, Gunsoy & Gul, 2019). Bu bağlamda erkeklere yönelik onur kodları özellikle güç, sertlik ve tehdit karşısında hızlı misilleme gibi normlarla tanımlanırken; cesaret, bir kişinin dışarıya karşı kendisini savunma yetisiyle yakından ilişkilidir. Günümüz Akdeniz ve çevre kültürlerinde de benzer biçimde, bireylerin sosyal itibarlarını sürdürmek için cesareti davranışsal ve eylem odaklı biçimlerde göstermeleri beklendiği, hatta kimi durumlarda cesaretin kurumsallaşmış hâlinin (ör. askerî yapı) maskülen onur normlarını pekiştirdiği belirtilmektedir (Uskul vd., 2024). Bunun yanında, onur kültürü normlarının yalnızca kişiler arası şiddeti değil, aynı zamanda bireyin kendisine yönelttiği şiddeti de şekillendirebildiği; sosyal imajın düzeltilemediği durumlarda intiharın paradoksal biçimde "cesaret" veya "gücünü yeniden kanıtlama" aracı olarak anlamlandırılabilirdiği de gösterilmiştir (Vitiello, 2023). Bu çerçeve, cesaretin onur kültürlerinde neden daha çok dürtüsel, eylem odaklı ve toplumsal imajla ilişkili biçimlerde ortaya çıktığını açıklamaktadır.

Bu noktada cesaret kavramının, Aristoteles'in *Nikomakhos'a Etik*'te tanımladığı erdem olarak cesaret ile gündelik dilde "deli cesareti" olarak ifade edilen dürtüsel cesaret biçimi arasında ayırım yapmak gerekmektedir. Aristoteles'e göre cesaret, korkaklık ile atılganlık arasında yer alan bir orta yoldur; bireyin aklın rehberliğinde, durumun bilgisine sahip olarak eyleme geçmesi anlamına gelir. Atılganlık veya "deli cesareti" ise durumun koşullarını değerlendirmeden, ölçsüz bir şekilde ve çoğu zaman tehlikeyi küçümseyerek girişilen eylemleri ifade eder (Yanar, 2022). Dolayısıyla Aristotelesçi anlamda cesaret, ölçülülük, bilişsel değerlendirme ve öz-denetimi gerektirirken; halk arasındaki "deli cesareti" daha çok dürtüsellik, kontrolsüz risk alma ve yargısız davranma ile karakterize edilmektedir.

Aristoteles'in ölçülü cesaret anlayışı ile onur kültürlerinde görülen dürtüsel ve risk odaklı cesaret arasındaki bu ayrım, Türk kültürel mirası incelendiğinde de anlamlı bir karşılık bulmaktadır. Nitekim Türk kahramanlık anlatıları ve destanlarında “deli cesareti” çoğunlukla eleştirel bir çerçevede sunulmakta, plansız, düşüncesiz ve haksız cesaret biçimleri ideal kahramanlığın karşısında konumlandırılmaktadır. Doğan'ın (2023) belirttiği üzere, Dede Korkut Hikâyeleri'ndeki Deli Dumrul figürü bu durumun çarpıcı bir örneğini oluşturur: Dumrul'un ölçüsüz cesareti onu adaletten uzaklaştırarak başıboşluk, düşüncesizlik ve zalimlik gibi niteliklere sürüklemekte; Oğuz kültüründe yüceltilen erdemli kahramanlıkla bağdaşmamaktadır. Destanlarda makbul olan cesaret, ancak adalet, merhamet, bilgelik ve yüksek bir ülkeye bağlılıkla birleştiğinde anlam kazanmaktadır (Doğan, 2023). Bu bağlamda Türk destan geleneği, cesareti plansız ve dürtüsel bir eylemden ziyade, kontrol, amaçlılık ve hakkaniyetle bütünleşmiş bir erdem olarak tanımlamakta; böylece Aristotelesçi cesaret anlayışıyla paralel bir biçimde, düşüncesiz “deli cesareti”ni kültürel olarak sınırlandırmaktadır. Bu kültürel vurgu, cesaretin Türk kültür tarihinde dahi salt gözü karalıkla özdeşleştirilmediğini, aksine erdemli eylemin parçası olarak kavramsallaştırıldığını göstermektedir.

Bu ayrım, onur kültürlerinde cesaretin problematik yapısını anlamada kritik bir önem taşımaktadır. Barnes'ın (2011) belirttiği üzere, onur kültürlerinde cesaret ve korkusuzluk erkekliğin sürekli kanıtlanması gereken kırılgan bir sosyal statü olmasından dolayı merkezi bir değer hâline gelmektedir. Bu kültürel bağlamda risk alma, saldırganlık ya da tehlikeli davranışlar —örneğin kask takmadan motosiklet kullanmak veya ekstrem sporlarla uğraşmak— bireyin güç, sertlik ve korkusuzluk göstermesinin bir yolu olarak değerlendirilmekte ve erkekliği doğrulayan eylemler kategorisine girmektedir. Onur kültürü ideolojisi, bireyin güçlü ve korkusuz olduğunu kanıtlama gereksinimini önceliklendirdiğinden, riskli ve hatta potansiyel olarak ölümcül davranışlar sosyal açıdan ödüllendirilebilir hâle gelmektedir. Buna bağlı olarak, cesaretin Aristotelesçi anlamda akıl ve ölçülülükle bütünleşmiş bir erdemden ziyade, sosyal onuru koruma amacıyla sergilenen dürtüsel ve tehlikeli eylemler şeklinde yeniden çerçevelenmesi, bu kültürlerde kazara ölümlerin daha yüksek oranda görülmesine de katkıda bulunmaktadır (Barnes, 2011).

Toplumsal cinsiyet, cesaretin hem tanımlanma biçimini hem de beklenen davranış örüntülerini belirleyen temel yapılardan biridir. Cinsiyet Motivasyonu Teorisine göre erkeklerin riskli durumlarda cesaret, kararlılık ve koruyuculuk sergileyerek maskülenliği kanıtlamaları beklenmektedir; buna karşılık kadınların riskten kaçınma yönünde sosyal olarak teşvik edildiği belirtilir (Sowan, 2023). Nitekim hem erkekler hem kadınlar, kültürel olarak

erkeklerin daha cesur olması gerektiğine inanmakta; erkekler bu normatif beklentiye daha güçlü bir biçimde katılmakta ve riskli durumlarda statülerini artırma motivasyonu ile hareket etmektedir. Bu çerçevede risk almak, erkekler için hem cesaretin hem de “erkeklik” statüsünün toplumsal olarak doğrulanmasının bir yolu hâline gelmektedir (Sowan, 2023). Benzer şekilde, toplumsal cinsiyet rolleri sosyalleşmesi üzerine yapılan psikolojik araştırmalar erkek çocukların korku ifadesinin daha az tolere edildiğini, bunun yerine cesaret ve amaca yönelik başa çıkma davranışlarının desteklendiğini göstermektedir (McLean, 2009).

Erkekler, korkuyla yüzleşme ve kaçınmaktan kaçınma yönünde sistematik biçimde teşvik edilmekte; bu da cesaretin davranışsal temellerinin erken yaşlardan itibaren pekişmesine yol açmaktadır (Zubair ve Kamal, 2018). Buna karşılık geleneksel kadın cinsiyet rolü, bağımlılık ve korunma beklentilerini desteklediği için kaçınma davranışıyla daha uyumlu bir profil ortaya çıkarabilmektedir. Bu sosyalleşme süreçlerinin kültürler arası örneklemelerde de gözlemlendiği görülmektedir. Üniversite gençleri üzerinde yapılan çalışmalarda cesaretin bazı alt bileşenlerinde cinsiyet farklılıkları tespit edilmiş; özellikle ilişkisel alanla bağlantılı cesaret biçimlerinde kadınların erkeklerden daha yüksek puan aldığı rapor edilmiştir (Zubair ve Kamal, 2018).

Türkiye’de yürütülen bir çalışma da bu bulguları desteklemekte; kadınların ilişkisel cesaret, ilişkili olma, özgünlük, ilişkisel yönelim ve özgün davranış gibi ilişkisel nitelikli cesaret türlerinde erkeklerden anlamlı derecede daha yüksek puan aldığını göstermektedir (Yalçındağ, 2009). Benzer şekilde birçok araştırma, cinsiyetin yardım arama davranışını da önemli ölçüde etkilediğini tutarlı bir şekilde göstermektedir (Detaylı literatür için Bkz. Güney, Aydemir, Iyit ve Alkan, 2024). Köydemir, Erel, Yumurtacı ve Şahin (2010) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada da birçok erkek katılımcının psikolojik yardım ararken toplum tarafından reddedilme veya zihinsel olarak dengesiz olarak damgalanma korkuları öne çıkmıştır. Bu sonuçlar, cesaretin kültürel bağlamda tekil bir yapı değil; risk alma, fiziksel cesaret, ilişkisel cesaret gibi farklı yönleri olan çok boyutlu bir kavram olduğunu ve bu boyutların toplumsal cinsiyet rolleriyle farklı biçimlerde ilişkilenebildiğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle, erkeklerde gözlenen daha yüksek risk alma eğilimi cesaretin bilişsel ve erdem temelli yönünden ziyade sosyal olarak ödüllendirilen maskülen risk alma normlarıyla açıklanabilirken, kadınlarda görülen ilişkisel cesaret artışı toplumsal olarak teşvik edilen bakım, ilişkisellik ve duygusal ifade normlarının bir yansıması olarak değerlendirilebilir.

Beliren yetişkinlik dönemi, Arnett’in (2000, 2004, 2015) tanımladığı üzere kimlik keşfi, özerklik geliştirme, romantik ve profesyonel ilişkiler kurma ile geleceğe dair planlama

süreçlerini kapsayan yoğun bir geçiş evresidir. Bu dönemde bireyler, hem kişisel hem de toplumsal sorumluluklarını deneyimleyerek ontolojik iyi oluşlarını şekillendirmektedir. Mevcut çalışmada erkeklerin güvenli bağlanma ile ontolojik iyi oluş arasındaki ilişkide sorumluluk ve cesaret yoluyla daha güçlü bir aracı rol gösterdiği; kadınlarda ise yalnızca cesaretin anlamlı bir aracı olarak işlev gördüğü bulgusu, bu dönemin gelişimsel görevleriyle doğrudan ilişkilendirilebilir. Erkeklerin beliren yetişkinlik döneminde iş bulma, ekonomik bağımsızlık sağlama ve geleceği organize etme gibi toplumsal beklentilerle daha yoğun biçimde karşı karşıya kalması, sorumluluğun erkeklerde iyi oluşu güçlendiren merkezi bir mekanizma olarak çalışmasını açıklayabilir (Martinengo et al., 2010; Taşdelen-Karçkay vd., 2025). Kadınlarda ise toplumsal ve gelişimsel beklentiler daha çok ilişki kurma, uyum ve duygusal dayanışma alanlarına odaklanmaktadır; bu durum, sorumluluğun kadınların ontolojik iyi oluşunu aynı biçimde desteklememesini anlamlandırır.

Bağlanma kuramı perspektifinden bakıldığında, güvenli bağlanma bireylerin stres ve kaygı ile başa çıkma kapasitelerini artırmakta, cesaret gibi bireysel eyleme geçme davranışlarının iyi oluşa aracılık etmesini kolaylaştırmaktadır (Bowlby, 1969; Mikulincer & Shaver, 2007). Mevcut bulgular, bu mekanizmanın kadın ve erkeklerde farklı çalıştığını göstermektedir: erkeklerde toplumsal normlarla desteklenen sorumluluk ve bireysel cesaret birlikte ontolojik iyi oluşu güçlendirirken, kadınlarda yalnızca bireysel cesaretin etkili olduğu görülmektedir. Bu durum, beliren yetişkinlik döneminde güvenli bağlanmanın iyi oluşa katkısının toplumsal cinsiyet normları ve gelişimsel görevlerle etkileşime bağlı olarak farklılaştığını ortaya koymaktadır.

Dolayısıyla araştırma, güvenli bağlanmanın ve bireysel erdemlerin (cesaret ve sorumluluk) ontolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini yalnızca bireysel psikolojik düzlemde değil, aynı zamanda toplumsal cinsiyet normları ve gelişimsel bağlamla bütünleşik biçimde ele almanın önemini vurgulamaktadır. Bu sonuçlar, hem Arnett'in beliren yetişkinlik kuramı hem de bağlanma literatüründeki önerilerle tutarlı biçimde, erkek ve kadın yetişkinlerin psikolojik gelişim süreçlerinin toplumsal ve bireysel etkileşimlerle şekillendiğini göstermektedir.

Kağıtçıbaşı (1982, 2007), birey-aile-toplum etkileşimini açıklarken ailenin kültürel aktarımın temel birimi olduğunu vurgulamaktadır. Ona göre kültür, çocuklara öncelikle aile aracılığıyla iletilmekte; aile içi etkileşimler ise toplumsal değişimin hem nedeni hem de yansıtıcısı olan işlevsel bir bağlam sunmaktadır. Bu çerçevede geliştirdiği Aile Değişimi Kuramı (*Theory of Family Change*), çocuk değerine ilişkin çok uluslu araştırmalardan beslenmekte ve ebeveyn etnoteorilerinin kültürel bağlamlarla nasıl sistematik biçimde ilişkili

olduğunu göstermektedir. Araştırmalar, çocuk değerinin üç temel boyut içerdiğini ortaya koymuştur: ekonomik/faydacı katkılar, çocuk sahibi olmanın psikolojik getirileri ve toplumsal beklentiler. Kağıtçıbaşı, özellikle geleneksel bağımlı (*interdependent*) kültürlerde büyük, geniş aile yapılarının; ekonomik katkı beklentisinin; erkek çocuk tercihinin ve kadınların düşük statüsünün belirleyici olduğunu belirtirken, bağımsız (*independent*) kültürlerde psikolojik değerlerin, küçük çekirdek ailelerin ve kadınların daha yüksek toplumsal statüsünün öne çıktığına işaret etmektedir.

Ancak Kağıtçıbaşı (2007), artan eğitim, ekonomik gelişme ve kentleşme gibi süreçlere rağmen kültürlerin doğrudan bağımsız modele doğru evrilmediğini savunmaktadır. Bunun yerine, psikolojik/duygusal karşılıklı bağımlılık (*interdependence*) adını verdiği üçüncü bir model önermektedir. Bu modelde aileler ekonomik olarak daha az çocuklara ihtiyaç duyduklarında bile ilişkisel bağlılık ve karşılıklı duygusal dayanışma devam etmektedir. Dolayısıyla toplumsal kaynakların artmasıyla aile yapısı değişse bile temel bağımlılık varsayımları sürmekte, kültürel örüntüler yeniden üretilebilmektedir. Bu bakış açısı, kültürel bağlamın aile ilişkilerini, kaynak akışını ve toplumsal rollerin örgütlenişini belirlemedeki sürekliliğini anlamaya yönelik önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Bu kuramsal çerçeve, toplumsal cinsiyet rollerinin aile içindeki konumlanışı ve sorumluluk dağılımı üzerindeki etkilerini anlamak açısından da önemli ipuçları sunmaktadır. Kağıtçıbaşı (2007), kültürel ve aile değişimi çerçevesinde *interdependent* (bağımlı) kültürlerde kadınların ev içi sorumluluklarının ve çocuk yetiştirme görevlerinin oldukça yoğun olduğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda, kadınlar aile içi işbölümünde temel aktör konumundadır ve ev içi bakım, çocuk yetiştirme ve aile ilişkilerinin sürdürülmesi gibi görevler büyük ölçüde kadınların omuzlarına yüklenmiştir. Kağıtçıbaşı, ekonomik ve sosyal kaynakların artışıyla ailelerin yapısının değiştiğini; ailelerin daha küçük hale geldiğini ve kadınların toplumsal statüsünde bazı iyileşmeler olduğunu belirtse de, temel varsayımlarının değişmediğini savunmaktadır. Yani kadınların ev içi sorumlulukları hâlâ yüksek seviyededir ve kültürel normlar tarafından desteklenmektedir. Bu durum, günümüz beliren yetişkinlerinde toplumsal cinsiyet rollerinin ontolojik iyi oluş üzerindeki etkisini açıklamada önemli bir çerçeve sunmaktadır. Özellikle mevcut çalışmada gözlenen, kadınlarda sorumluluğun ontolojik iyi oluşu güçlendirmede erkekler kadar etkili olmaması bulgusu, Kağıtçıbaşı'nın tarif ettiği yüksek ev içi yük ve sorumluluk dağılımı ile tutarlılık göstermektedir. Kadınlar, zaten normatif olarak yüksek sorumluluk yükü altında bulunduklarından, ek sorumlulukların iyi oluş üzerindeki aracılık rolü sınırlı kalmaktadır. Bu perspektif, toplumsal cinsiyet rollerinin bireysel psikolojik süreçlerle

nasıl etkileşime girdiğini ve kültürel bağlamın bu süreçlerde belirleyici olduğunu vurgulayan önemli bir teorik altyapı sağlamaktadır.

OECD'nin Education at a Glance verileri, son yıllarda kız çocukları ve kadınların eğitim alanındaki başarılarının neredeyse tüm göstergelerde erkeklerin önüne geçtiğini ortaya koymaktadır. Buna göre Türkiye'de 25–34 yaş aralığındaki genç yetişkinler arasında eğitim düzeyine göre istihdam oranları belirgin şekilde cinsiyete bağlı farklılıklar göstermektedir. 2024 verilerine göre, lise diploması olmayan genç kadınların yalnızca dörtte biri (%24.5'i) istihdam edilmektedir; oysa bu oran düşük eğitim seviyesindeki genç erkeklerde %82.3'tür. Buna karşılık yükseköğretim mezunu genç kadınların istihdam oranı %61.8 iken, aynı düzeydeki erkeklerde bu oran %86.6'dır. OECD ortalamaları ise lise diploması olmayan kadınlar için %47, erkekler için %72; yükseköğretim mezunlarında ise kadınlar için %84, erkekler için %90'dır. Bu veriler cinsiyete dayalı istihdam farklarını açık bir şekilde ortaya koymaktadır: Türkiye'de lise altı eğitim almış genç kadınların iş gücüne katılım oranı OECD ortalamasının çok altında kalmakta, yükseköğretim mezunu genç kadınların istihdam oranı ise OECD genelinden belirgin bir şekilde düşük seyretmektedir. Üstelik, OECD verileri yükseköğretim düzeyinin dahi ücret eşitsizliğini ortadan kaldırmadığını göstermektedir; Türkiye'de de yükseköğretim mezunu kadınlar benzer biçimde erkeklerden daha düşük gelir elde etmektedir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde, kadınların toplumsal ve ekonomik hayata daha aktif katılımının yalnızca yapısal reformlarla değil, aynı zamanda bireysel düzeyde psikolojik kaynaklarla da ilişkili olduğu düşünülebilir. Cesaretin, kadınların kendi potansiyellerini gerçekleştirme ve toplumsal rolleri dönüştürme süreçlerinde merkezi bir rol oynadığı göz önüne alındığında, kadınların cesaretlendirilmesinin, yalnızca kişisel anlamda ontolojik iyi oluşu değil, aynı zamanda kamusal alanda görünürlüğü ve etkinliği de destekleyebileceği düşünülmektedir.

Mevcut araştırmada erkek katılımcıların anneye güvenli bağlanma ve cesaret düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu, kadın katılımcıların ise daha yüksek sorumluluk düzeyine sahip olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca yapısal modelde cesaretin kadınlarda ontolojik iyi oluş üzerinde anlamlı ve güçlü bir etkisinin bulunmasına karşın, sorumluluğun bu etkiyi göstermemesi, sorumluluk kavramının kadınlar tarafından farklı deneyimlemesi ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu durum empatik eğilimler ve sosyal sorumluluk gibi özelliklerin kadınlara daha erken yaşlardan itibaren toplumsal olarak yüklenmesiyle ya da toplumsal cinsiyet rollerinin kız çocuklarını bakım verme, ev işlerine yönlendirmesi ve bu rollerin erken yaşta içselleştirilmesi ile ilişkili olabilir (Kağıtçıbaşı, 1982). Kadınların

sorumluluğu daha çok sosyal beklentiler bağlamında deneyimlemeleri, bu değişkenin iyi-oluş üzerindeki etkisini zayıflatıyor olabilir.

Wong'un varoluşçu pozitif psikoloji bağlamında geliştirdiği sorumluluk anlayışı da bu durumu açıklamada yol gösterici olabilir. Wong'a göre, sorumluluk bireyin anlam yaratma kapasitesinin temel bileşenlerinden biri olsa da özgürlükten kopuk biçimde deneyimlendiğinde bireyde baskı ve yük hissi yaratabilir (Wong, 2001). Bu bağlamda, kadınlar sorumluluğu çoğu zaman özgürce seçilmiş bir eylem değil, toplumsal cinsiyet rollerinden ötürü içselleştirilmiş bir zorunluluk olarak deneyimleyebilir. Bu da sorumluluğun, otantiklikle çelişen bir yapıya bürünmesine neden olur. Varoluşçu psikolojide sorumluluk, bireyin kendi değerleri doğrultusunda yaşamasını mümkün kılan dönüştürücü bir güçken, kadınlar için bu kavram daha çok bakım emeği, duygusal emek ve başkalarının ihtiyaçlarını karşılama yönünde biçimlenmiş olabilir. Dolayısıyla kadınlar bu tür bir sorumluluğu anlam üretici bir unsurdan çok, zaten *doğal* bir görev olarak değerlendirmiş olabilir. Sorumluluğun bu içselleştirilmiş ve görünmez hale gelmiş biçimi, onun öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin modellenmesinde istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde gözlemlenememesine neden olmuş olabilir. Wong'un (2001) şu ifadesi bu çelişkiyi iyi özetler: "Özgürlük olmadan sorumluluk tiranlığa dönüşür". Kadınların özgür iradede çok normatif rollerin etkisiyle sorumluluk üstlenmeleri, bu kavramın varoluşsal iyi oluşla ilişkisinin zayıf kalmasına yol açmış olabilir.

Sonuç olarak bu çalışma, bireyin psikolojik iyi-oluşunun sadece güvenli bağlanmaya bağlı olmadığını, aynı zamanda bu bağlanma stiline bireyde gelişmesini teşvik ettiği cesaret ve sorumluluk gibi değer temelli psikolojik yapılar aracılığıyla daha sağlam bir iyi-oluş duygusunun gelişebileceğini ortaya koymuştur. Ayrıca çalışmada ortaya konan cinsiyet temelli farklar, anlamlı bir yaşam ve varoluşsal doyuma ulaşma süreçlerinin cinsiyete özgü dinamiklerle şekillenebileceğini göstermektedir. Bu durum hem psikolojik danışma uygulamaları hem de kişisel gelişim süreçleri açısından farklı cinsiyet gruplarının ihtiyaçlarını dikkate alan bütüncül yaklaşımlara duyulan gereksinimi vurgulamaktadır.

Güvenli bağlanmanın ontolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerine yönelik bulgular özetlenecek olursa, bireyin erken dönem ilişkilerinde geliştirdiği bağlanma örüntülerinin, yalnızca duygusal güvenlik hissiyle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda bireyin varoluşsal düzeydeki gelişimine de etki ettiğini göstermektedir. Bu durum güvenli bağlanmanın, bireylerde dış dünyaya yönelik temel güven duygusu tesis ederek, bireylerin sorumluluk üstlenme ve zorluklar karşısında cesaret gösterme becerilerini desteklemesi şeklinde açıklanabilir. Kabigting'in (2022) de vurguladığı gibi, özgürlük, umut ve akış gibi olumlu bilinç durumları ancak sorumlulukla bütünleştiğinde bireysel ve toplumsal düzeyde

gelişimi destekleyici bir erdem hâline gelebilir. Bu bağlamda mevcut araştırmanın bulguları, güvenli bağlanma ile ontolojik iyi-oluş arasındaki bağlantıyı açıklarken, varoluşsal yönelimi yüksek olan bireylerin aynı zamanda cesaret ve sorumluluk gibi içsel kaynakları da daha etkin biçimde kullanabildiklerini ortaya koymaktadır.

Ontolojik iyi-oluş, yalnızca içsel bir dinginlik hali değil; cesaret, sorumluluk ve anlamlı ilişkiler üzerine kurulu aktif bir yaşam duruşudur. Bu bağlamda psikolojik danışma süreçlerinde bireylerin bağlanma örüntüleriyle çalışmak, onların bu duruşu geliştirmelerine katkı sunabilir. Özellikle erken dönem bağlanma deneyimlerinin yeniden ele alınması, bireyin bugünkü yaşamına dair daha derin bir farkındalık geliştirmesini sağlar. Böylece birey, kendi varoluşsal gerçekliğiyle daha sahici bir temas kurarak, anlamlı seçimler yapma kapasitesini artırabilir. Araştırmanın bulguları, yalnızca bireysel değil, toplumsal düzeyde de uygulanabilir niteliktedir. Eğitimden psikolojik danışma hizmetlerine kadar pek çok alanda güvenli bağlanmayı destekleyen yapılar kurmak, bireylerin daha sağlam bir ontolojik temel üzerinde yaşamalarını sağlayabilir. Ayrıca bu yaklaşım, kriz zamanlarında bile umudu ve dayanıklılığı sürdürebilen toplulukların inşasına katkıda bulunur. Kuramsal çerçevede yer alan cesaret ve sorumluluk kavramları, yalnızca bireysel psikolojinin değil, toplumsal dönüşümün de merkezinde yer alabilir.

Buradan hareketle, mevcut araştırmanın bulguları düşünüldüğünde varoluşun anlamsızlığını kabullenmek ve hatta kabulün ötesinde bu anlamsızlığı kucaklamak ve boşluğun ötesinde kendi varoluşunu sahiplenmek korkutucu olabilir. Böylesine cesaret isteyen bir yüzleşme ve yolculukta bireyin kurduğu yakın bağlar, bireyi nihilizmin etkisine girmekten koruyor ve kendi eylemlerinin sorumluluğunu almaya teşvik ediyor olabilir. Bağ kurmak birey için hayatı anlamlı hale getiriyor ya da getiriyor olabilir ancak kurulan bağlar sayesinde birey varoluşunun anlamsızlığı ile yüzleşmekte ve hayata dair anlamlı bulduğu şeyler çok az olsa da pasif durmak ve anlamsızlık girdabında sürüklenmek yerine kendi anlamlarını yaratmak için daha aktif bir duruş sergileyebilmektedir. Bu sayede bireyin kendi yaşamıyla ilgili yaptığı değerlendirmeler, “*Ben iyi bir hayat yaşıyor muyum?*” sorusuna vereceği cevaplar daha doyum verici olmaktadır.

Van Deurzen’a (2012) göre insan yaşamı, doğası gereği hem trajik hem de paradoksal; kayıplar, belirsizlikler ve acılar yaşamın ayrılmaz bir parçasıdır. Ancak insanın en derin büyüme ve dönüşüm potansiyeli de tam olarak bu kırılma anlarında ortaya çıkar. Kierkegaard gibi van Deurzen da kaygıyı patolojik bir durum değil, insanın canlılığına ve potansiyeline işaret eden bir uyanış biçimi olarak görür. Bu bakış, bizi kaygıyı bastırmak ya da kaçmak yerine onunla bağ kurmaya, onu anlamaya ve dönüştürücü enerjisine yön vermeye

çağırır. Bu varoluşsal duruş, yalnızca cesareti değil, aynı zamanda bilgelik, dayanıklılık ve anlam yaratma kapasitesini de içinde barındırır. Nietzsche'nin "*amor fati*" çağrısında olduğu gibi, varoluşun kaçınılmaz acısını bir kader mahkûmu gibi değil; yaşamı tüm canlılığıyla kucaklayan bir özne olarak sahiplenmek mümkündür. Cesaret bu noktada yalnızca bir reaksiyon değildir, yaşamı olduğu gibi kabul etme, kendi değerlerini yaratma ve insan olmanın tüm çelişkileriyle yüzleşme cesaretidir. Dolayısıyla, varoluşçu psikolojinin sunduğu bu perspektif, bireyin yalnızca sorunlarla baş etmesini değil, aynı zamanda kendini aşma, dönüşme ve köklerinden yeniden filizlenme ihtimalini de içinde taşır.



5.2. Öneriler

5.2.1. Uygulamaya yönelik öneriler

1. Bu araştırmada güvenli bağlanmanın ontolojik iyi-oluş üzerinde hem doğrudan hem de dolaylı etkileri olduğu bulunmuştur. Bu doğrultuda, rehberlik ve psikolojik danışmanlık uygulamalarında bireylerin bağlanma stillerini tanımlarına ve güvenli bağlanmayı geliştirmelerine yönelik çalışmalara ağırlık verilmelidir. Bu kapsamda, özellikle erken çocukluk dönemine yönelik ebeveyn eğitim programları da geliştirilerek bireyin güvenli bağlanma stilini küçük yaşlardan itibaren desteklemek mümkün olabilir.
2. Araştırma bulguları, cesaret ve sorumluluk değerlerinin ontolojik iyi-oluşta aracı rol üstlendiğini göstermektedir. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerine yönelik olarak cesaret ve sorumluluğu geliştirmeye odaklanan grup çalışmaları uygulanabilir. Bu programlar; bireyin anlamlı hedefler belirlemesini, risk alma kapasitesini, karar verme süreçlerini ve sorumluluk bilincini geliştirmeyi hedeflemelidir.
3. Bulgular, cesaret ve sorumlulukta cinsiyete bağlı anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, kadınlar için cesaret gelişimini, erkekler için ise sorumluluk becerilerini destekleyen cinsiyete duyarlı psikoeğitim programları tasarlanabilir. Bununla birlikte, bu değerlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi yalnızca bireysel süreçlere değil, aynı zamanda bireyin içinde bulunduğu sosyal çevrenin cesaret ve sorumluluğu destekleyici biçimde yapılandırılmasına da bağlıdır. Genç yetişkinlerin özerklik, yeterlik ve ilişkilene ihtiyaçlarını besleyen bu tür ortamlar, bu niteliklerin daha sağlıklı bir şekilde gelişmesine katkı sağlayabilir.
4. Cinsiyete duyarlı psikoeğitim programları, katılımcıların kendilerini tanımladıkları cinsiyet kimlikleri (gender identity) dikkate alınarak tasarlanabilir. Örneğin, kendini kadın, erkek, non-binary ya da diğer olarak tanımlayan bireyler için çeşitli cesaret odaklı atölye ve grup çalışmaları düzenlenebilir.
5. Toplumsal cinsiyet normlarından bağımsız olarak farklı cinsiyet kimliklerinin deneyimlerini yansıtacak şekilde ihtiyaca yönelik esnek ve kapsayıcı programlar da tasarlanabilir. Cesaret ve sorumluluk temalı role-play etkinlikleri tasarlanabilir.
6. Cesaretlendirme odaklı kendine yardım grupları, koçluk hizmetleri, danışmanlık hizmetleri sunulabilir.
7. Bireylerin liderlik, özyeterlik, risk-alma kapasitelerinin güçlendirilmesini hedefleyen psikoeğitim çalışmaları gerçekleştirilebilir.
8. Varoluşsal değerlere dayalı yapıların ontolojik iyi-oluşu desteklediği göz önüne alındığında, psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanındaki eğitim-öğretim programları,

varoluşçu psikoloji yaklaşımını ve değer temelli psikolojik değişkenleri daha fazla içerecek biçimde güncellenmelidir. Bu sayede psikolojik danışman adayları, yaşam anlamı, varoluşsal doyum, sorumluluk ve cesaret gibi derin yapıları mesleki gelişimleri sürecinde tanıma ve uygulama şansı bulabilir.

9. Ontolojik iyi-oluşun gelişmesinde bireyin yaşam amacı ve değer temelli hedefler belirlemesi önemli bir rol oynamaktadır. Bu doğrultuda, üniversite psikolojik danışma ve rehberlik servislerinde uygulanabilecek “yaşam amacı” ve “değer temelli hedef belirleme” temalı atölye çalışmaları, öğrencilerin kendi varoluşsal yönelimlerini keşfetmelerini ve iyi-oluşlarını desteklemelerini sağlayabilir.



5.2.2. Araştırmaya yönelik öneriler

1. Bu çalışmada güvenli bağlanma ile ontolojik iyi-oluş arasında anlamlı ilişkiler ve bu ilişkide cesaret ile sorumluluğun aracı rolleri gösterilmiştir. Ancak çalışma kesitsel bir tasarıma sahip olduğundan, neden-sonuç ilişkileri sınırlı düzeyde değerlendirilebilmektedir. Bu nedenle, gelecekte yapılacak boylamsal ya da deneysel çalışmalarla bu psikolojik yapıların zaman içindeki etkilerinin izlenmesi, nedenselliğe dair daha güçlü sonuçlar elde edilmesini sağlayacaktır.
2. Mevcut çalışma tek bir üniversitenin öğrencileriyle sınırlandırılmıştır ve bulgular bu örneklem çerçevesinde değerlendirilmiştir. Farklı üniversitelerden, farklı yaş gruplarından, farklı aile yapıları ve kültürel arka planlardan katılımcıların yer aldığı çalışmalarda aynı modelin tekrar test edilmesi, bulguların genellenebilirliğini ve kültürel geçerliliğini artıracaktır.
3. Mevcut çalışma kapsamında uyarlama çalışmaları gerçekleştirilen Varoluşsal Doyum Ölçeği'nin *kendini aşma* alt boyutundan iki maddenin çıkarılmış olması, ölçüm aracının bütüncül geçerliliğini sınırlamaktadır. Gelecek araştırmalarda, aşkınlık gibi kültürel olarak hassas olabilecek olguların kültürel bağlama göre maddelerin geliştirilmesi daha bütüncül değerlendirilme sağlayabilir.
4. Araştırmada kullanılan varoluşsal doyum ölçeği, geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış olmakla birlikte, bu yapının soyut ve kültüre duyarlı doğası göz önüne alındığında, yalnızca nicel verilerle sınırlandırılmış bir değerlendirme yetersiz kalabilir. Bu nedenle, varoluşsal doyumun bireysel anlamları ve deneyimleri nitel araştırma yöntemleriyle daha derinlemesine incelenmelidir.
5. Araştırma modeli güvenli bağlanma, cesaret, sorumluluk ve ontolojik iyi-oluş değişkenleriyle sınırlandırılmıştır. Ancak ontolojik iyi-oluşu etkileyebilecek umut, öz-sefkat, psikolojik esneklik gibi başka önemli psikolojik değişkenlerin de modele dahil edilmesi, bireyin varoluşsal bütünlüğünü daha kapsamlı şekilde açıklayan yeni modellerin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.
6. Çalışmada kadın ve erkek katılımcılar arasında cesaret ve sorumluluk düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu farklılıkların yalnızca biyolojik cinsiyetle açıklanması yetersiz olabileceğinden, ileride yapılacak araştırmalarda toplumsal cinsiyet rolleri, bireyin kendilik algısı, değer sistemleri ve sorumluluk/cesaret eğilimleri bağlamında ele alınarak daha derinlemesine analizler yapılabilir.
7. Türk kültüründe cesaret çoğu zaman daha keskin, daha gözü kara ve davranışsal ağırlıklı biçimlerde tanımlanabilmektedir. Bu nedenle, mevcut ölçeklerin yakalamakta

zorlanabileceği kültürel cesaret temsillerini içeren Türk kültürüne özgü bir cesaret ölçeğinin geliştirilmesi gelecekteki araştırmalar için önemli bir ihtiyaçtır. Böyle bir ölçek, cesaretin kültüre özgü alt boyutlarını ölçerek cinsiyet farklarının açıklanmasına ve kuramsal modellerin daha hassas test edilmesine katkı sağlayabilir.



KAYNAKÇA

- Achieng, L. A., Momanyi, M., & Okpalaenwe, E. N. (2018). Affluent parents' behaviour and adolescents' levels of assertiveness in Karen Zone, Nairobi County, Kenya. *The Cradle of Knowledge: African Journal of Educational and Social Science Research*, 6(3), 24–31.
- Adams, M. (2019). Existential-phenomenological therapy: Method and practice. In E. van Deurzen, E. Craig, A. Längle, K. J. Schneider, S. du Plock, & D. Tantam (Eds.), *The Wiley world handbook of existential therapy* (pp. 167–180). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781119167198.ch9>
- Adler, A. (1956). *The individual psychology of Alfred Adler*. H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher (Eds.). Basic Books. <https://doi.org/10.1002/9781119547143.ch20>
- Ainsworth, M., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203758045>
- Akcan, G., Erol, E., & Kose, O. B. (2023). The mediating role of ontological well-being in the relationship between psychological resilience, psychological well-being, and depression in refugee women. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 7(4), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2023.100345>
- Akın, A. & Taş, İ. (2015). Yaşam anlamı ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10(3). 27–36. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.7860>
- Alhusen, J. L., Hayat, M. J., & Gross, D. (2013). A longitudinal study of maternal attachment and infant developmental outcomes. *Archives of Women's Mental Health*, 16(6), 521–529. <https://doi.org/10.1007/s00737-013-0357-8>
- Alimujiang, A., Wiensch, A., Boss, J., Fleischer, N. L., Mondul, A. M., McLean, K., ... & Pearce, C. L. (2019). Association between life purpose and mortality among US adults older than 50 years. *JAMA Network Open*, 2(5), 1–13. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2019.4270>
- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Arnania-Kepuladze, T. (2010). Gender stereotypes and gender feature of job motivation: Differences or similarity?. *Problems and Perspectives in Management*, 8(2), 84–93. <https://doi.org/10.4236/jcc.2020.83006>
- Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence through midlife. *Journal of Adult Development*, 8, 133–143. <https://doi.org/10.1023/A:1026450103225>

- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Relationships to well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(5), 427–454. <https://doi.org/10.1007/BF02202939>
- Arslan, G. (2020). Anlamalı yaşam ölçeğinin geliştirilmesi: Anlamalı yaşama ilişkin kısa ve etkili bir ölçme aracı. *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Education Faculty*, 56, 227–242. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.773686>
- Arslan, G. (2024). Positive parenting, prosocial behavior, meaning in life, and subjective well-being in adolescents: A parallel and serial mediation analysis. *Child Indicators Research*, 17(4), 1547–1561. <https://doi.org/10.1007/s12187-024-10144-3>
- Arslan, E., Arslan, C., & Ari, R. (2012). An investigation of interpersonal problem solving approaches with respect to attachment styles. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12(1), 15–23.
- Arslan, G., & Wong, P. (2022). Measuring personal and social responsibility: An existential positive psychology approach. *Journal of Happiness and Health*, 2(1), 1–11. <https://doi.org/10.47602/johah.v2i1.5>
- Arslan, G., & Yıldırım, M. (2021a). Coronavirus stress, meaningful living, optimism, and depressive symptoms: A study of moderated mediation model. *Australian Journal of Psychology*, 73(2), 113–124. <https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1882273>
- Arslan, G., & Yıldırım, M. (2021b). Perceived risk, positive youth–parent relationships, and internalizing problems in adolescents: Initial development of the Meaningful School Questionnaire. *Child Indicators Research*, 14(5), 1911–1929. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09841-0>
- Arslan, G., Yıldırım, M., Karataş, Z., Kabasakal, Z., & Kılınç, M. (2022). Meaningful living to promote complete mental health among university students in the context of the COVID-19 pandemic. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20, 930–942. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00416-8>
- Avcioğlu, G. Ş. (2014). Internet survey applications in social sciences: Response rate, data quality, sample problems and solutions. *Journal of Human Sciences*, 11(2), 89–113. <https://doi.org/10.14687/ijhs.v11i2.2789>
- Balkıs, M., & Duru, E. (2023). Negative life events associated with COVID-19 and psychological distress: The role of irrational and rational beliefs. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 41(1), 144–161. <https://doi.org/10.1007/s10942-022-00457-z>
- Balkin, E. J., Grønkjær, M., Martinsen, B., Kymre, I. G., & Kollerup, M. G. (2024). Existential well-being for the oldest old in nursing homes: A meta-ethnography. *Ageing & Society*, 44(10), 2327–2349. <https://doi.org/10.1017/S0144686X22001155>

- Banziger, G. & Roush, S. (1983). Nursing homes for the birds: A control-relevant intervention with bird feeders. *The Gerontologist*, 23(5), 527–531. <https://doi.org/10.1093/geront/23.5.527>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244.
- Barzoki, S. T., Rafieinia, P., Bigdeli, I., & Najafi, M. (2018). The role of existential aspects in predicting mental health and burnout. *Iranian Journal of Psychiatry*, 13(1), 40–45.
- Bar-Tur, L., Savaya, R., & Prager, E. (2001). Sources of meaning in life for young and old Israeli Jews and Arabs. *Journal of Aging Studies*, 15(3), 253–269. [https://doi.org/10.1016/S0890-4065\(01\)00022-6](https://doi.org/10.1016/S0890-4065(01)00022-6)
- Batthyany, A. (2016). *Logotherapy and existential analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna, Volume 1*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-29424-7>
- Batthyany, A., & Russo-Netzer, P. (Eds.). (2014). *Meaning in positive and existential psychology*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4939-0308-5>
- Baum, S. K., & Stewart, R. B. Jr. (1990). Sources of meaning through the lifespan. *Psychological Reports*, 67(1), 3–14. <https://doi.org/10.2466/pr0.1990.67.1.3>
- Becker, E. (2013). *Ölümü İnkâr*. (çev. A. Tüfekçi). İstanbul: İz Yayıncılık. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 1973).
- Berberyan, A. (2025). *Interrelation between motivation, meaning of life and existential fulfillment of student youth*. 9th International Conference “The Current Issues in Theoretical and Applied Psychology”. Yerevan State University, Yerevan.
- Bieliavskiy, V. (2018). *Free will and responsibility in personality theories of Freud and Rogers: Meaning, application, and integration*. Unpublished doctoral dissertation. University of Warwick, England.
- Biricheva, E. V. (2020). Existential foundations of social responsibility. *RUDN Journal of Sociology*, 20(4), 763–777. <https://doi.org/10.22363/2313-2272-2020-20-4-763-777>
- Bland, A. M. & Roberts-Pittman, B. J. (2013). Existential and chaos theory: “Calling” for adaptability and responsibility in career decision making. *Journal of Career Development*, 41(5), 382–401. <https://doi.org/10.1177/0894845313498303>
- Blum, D. (2002). *Love at Goon Park: Harry Harlow and the science of affection*. Perseus Publishing.
- Bockorny, K. M. & Youssef-Morgan, C. M. (2019). Entrepreneurs’ courage, psychological capital, and life satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 10, 1–6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00789>

- Bodner, E., Bergman, Y. S., & Cohen-Fridel, S. (2014). Do attachment styles affect the presence and search for meaning in life? *Journal of Happiness Studies*, 15(5), 1041–1059. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9462-7>
- Bojanowska, A., & Kaczmarek, Ł. D. (2022). How healthy and unhealthy values predict hedonic and eudaimonic well-being: Dissecting value-related beliefs and behaviours. *Journal of Happiness Studies*, 23, 211–231. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00396-z>
- Botti, S. & McGill, A. L. (2006). When choosing is not deciding: The effect of perceived responsibility on satisfaction. *Journal of Consumer Research*, 33(2), 211–219. <https://doi.org/10.1086/506302>
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203440841>
- Bowlby, J. (2012). *Bağlanma*. (çev. T. V. Soylu). Pinhan Yayıncılık. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 1969).
- Bowlby, J. (2014). *Ayrılma*. (çev. M. Günay). Pinhan Yayıncılık. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 1973).
- Boyle, P. A., Barnes, L. L., Buchman, A. S., & Bennett, D. A. (2009). Purpose in life is associated with mortality among community-dwelling older persons. *Psychosomatic Medicine*, 71(5), 574–579. <https://doi.org/10.1097/psy.0b013e3181a5a7c0>
- Boyle, P. A., Buchman, A. S., Barnes, L. L., & Bennett, D. A. (2010). Effect of a purpose in life on risk of incident Alzheimer disease and mild cognitive impairment in community-dwelling older persons. *Archives of General Psychiatry*, 67(3), 304–310. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2009.208>
- Burroughs, J. E., & Rindfleisch, A. (2002). Materialism and well-being: A conflicting values perspective. *Journal of Consumer Research*, 29(3), 348–370. <https://doi.org/10.1086/344429>
- Buruk, P. (2019) *Yetişkin bağlanması ve varoluşsal öfke arasındaki ilişkide mentalizasyonun ve depresyonun aracılık etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Campetti, P. H. de M. (2021). Overview on well-being theories and the role of individual responsibility. *Revista Ciências Humanas*, 14(1), 1–11. <https://doi.org/10.32813/2179-1120.2021.v14.n1.a594>
- Camus, A. (2014). *Sisifos söyleni* (çev. T. Yücel). Can Yayınları. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 1942).
- Chae, S. H., & Kim, J. (2020). A meta-analysis on variables related to the meaning in life. *Journal of the Korean Psychological Association: Counseling and Psychotherapy*, 32(1), 439–468. <https://doi.org/10.4040/jkan.2012.42.4.537>

- Chambers, J. (2017). The neurobiology of attachment: From infancy to clinical outcomes. *Psychodynamic Psychiatry*, 45(4), 542–563. <https://doi.org/10.1521/pdps.2017.45.4.542>
- Chao, M. M., & Kesebir, P. (2013). Culture: The grand web of meaning. In J. A. Hicks & C. Routledge (Eds.), *The experience of meaning in life: Classical perspectives, emerging themes, and controversies* (pp. 317–331). Springer Science. https://doi.org/10.1007/978-94-007-6527-6_24
- Chen, W., Zhang, D., Pan, Y., Hu, T., Liu, G., & Luo, S. (2017). Perceived social support and self-esteem as mediators of the relationship between parental attachment and life satisfaction among Chinese adolescents. *Personality and Individual Differences*, 108, 98–102. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.009>
- Chen, J., Chen, X. Y., & Miao, C. (2025). Validation of existential fulfillment scale in Chinese university students. *Frontiers in Psychology*, 15, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1497422>
- Cheng, C., & Huang, X. (2016). An exploration of courage in Chinese individuals. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 141–150. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1163406>
- Chit, Y. Z., & Aung, S. T. (2022). Parent and Peer Attachment and Assertiveness of Grade 10 Students in Budalin Township. *University Research Journal*, 12(6), 253–264. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.19375031.v1>
- Chmiel, M., & Kroplewski, Z. (2025). Personal values and psychological well-being among emerging adults: The mediating role of meaning in life. *Brain Sciences*, 15(9), 930. <https://doi.org/10.3390/brainsci15090930>
- Chowkase, A. A., Parra-Martinez, F. A., Ghahremani, M., Finora, G., Bernstein, Z., & Sternberg, R. J. (2024). Dual-process model of courage. *Frontiers in Psychology*, 15, 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1376195>
- Chrystal, M., Karl, J. A., & Fischer, R. (2019). The complexities of “minding the gap”: Perceived discrepancies between values and behavior affect well-being. *Frontiers in Psychology*, 10, 736. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00736>
- Clayton, S. (2023). *Mental Health and Our Changing Climate Children and Youth Report 2023*. American Psychological Association and ecoAmerica. <https://doi.apa.org/doi/10.1037/e504642023-001>
- Cohen, R., Bavishi, C., & Rozanski, A. (2016). Purpose in life and its relationship to all-cause mortality and cardiovascular events: A meta-analysis. *Psychosomatic Medicine*, 78(2), 122–133. <https://doi.org/10.1097/psy.0000000000000274>
- Cohen, S. R., Mount, B. M., Tomas, J. J., & Mount, L. F. (1996). Existential well-being is an important determinant of quality of life: Evidence from the McGill quality of life questionnaire. *Journal of Palliative Care*, 12(3), 34–42.

[https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-0142\(19960201\)77:3%3C576::AID-CNCR22%3E3.0.CO;2-0](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-0142(19960201)77:3%3C576::AID-CNCR22%3E3.0.CO;2-0)

- Cooper, M., Craig, E., & van Deurzen, E. (2019). Introduction: What is existential therapy? In E. van Deurzen, E. Craig, A. Längle, K. J. Schneider, S. du Plock, & D. Tantom (Eds.), *The Wiley world handbook of existential therapy* (pp. 1–27). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119167198.ch0>
- Costanza, A., Prelati, M., & Pompili, M. (2020). The meaning in life in suicidal patients: The presence and the search for constructs. *Medicina (Kaunas)*, 55(8), 1–18. <https://doi.org/10.3390/medicina55080465>
- Craparo, G., Magnano, P., Zapparrata, M. V., Gori, A., Costanzo, G., Pace, U., & Pellerone, M. (2018). Coping, attachment style and resilience: The mediating role of alexithymia. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 6(18), . <https://doi.org/10.6092/2282-1619/2018.6.1773>
- Cushing, T., Robertson, S., Mannes, J., Marshall, N., Carey, M., Duschinsky, R., & Meiser-Stedman, R. (2023). The relationship between attachment and posttraumatic stress in children and adolescents: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 149(1), 1–19. <https://doi.org/10.1017/s0954579423000299>
- Cunsolo, A. & Ellis, N. R. (2018). Ecological grief as a mental health response to climate change-related loss. *Nature Climate Change*, 8(4), 275–281. <https://doi.org/10.1038/s41558-018-0092-2>
- Czekierda, K., Banik, A., Park, C. L., & Luszczynska, A. (2017). Meaning in life and physical health: Systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 11(4), 387–418. <https://doi.org/10.1080/17437199.2017.1327325>
- Çelik, N. D. (2016). Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve yaşam amaçları arasındaki ilişki. *Mediterranean Journal of Humanities*, 6(1), 133–141. <https://doi.org/10.13114/MJH.2016119294>
- Çelik, H. E., & Yılmaz, V. (2013). *LISREL 9.1 ile yapısal eşitlik modellemesi: Temel kavramlar, uygulamalar, programlama*. Anı Yayıncılık.
- Çelik, O. (2024). The mediating role of academic motivation in the relationship between career engagement and personal responsibility in university students. *International Journal of Turkish Education Sciences*, 12(3), 1397–1422. <https://doi.org/10.46778/goputeb.1507696>
- Damásio, B. F., Melo, R. L. P., & Silva, J. P. (2013). Health aspects in teachers. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 23(54), 79–86. <https://doi.org/10.1590/1982-43272354201309>
- Danilenko, O. I., & Nosova, A. S. (2020). Existential fulfillment and socio-psychological adaptability as predictors of subjective well-being of students. *Perspectives of Science and Education*, 46(4), 315–325. <https://doi.org/10.32744/pse.2020.4.21>

- Danner, H. (1998). Existential responsibility - The civic virtue. *Studies in Philosophy and Education*, 17(1), 1–17. <https://doi.org/10.1023/A:1005130828239>
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 561–574. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.2.561>
- de Beauvoir, S. (2011). *İkinci Cinsiyet* (çev. A. Kansu). Remzi Kitabevi. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 1949).
- Debats, D. L. (1999). Sources of meaning: An investigation of significant commitments in life. *Journal of Humanistic Psychology*, 39(4), 30–57. <https://doi.org/10.1177/0022167899394003>
- Delle Fave, A., Brdar, I., Wissing, M. P., & Vella-Brodrick, D. A. (2013). Sources and motives for personal meaning in adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 517–529. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.830761>
- Demir, R., & Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 347–378. <https://doi.org/10.26466/opus.347656>
- Deniz, M. E. (2011). An investigation of decision making styles and the five-factor personality traits with respect to attachment styles. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 11(1), 105–113.
- Deniz, B. N. (2016). *Varoluşsal öfke ölçeği geliştirme çalışması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Deurzen, E. van (2009). *Everyday mysteries: A handbook of existential psychotherapy*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203864593>
- Deurzen, E. van (2012). *Existential counselling and psychotherapy in practice*. Sage.
- Deurzen, E. V., & Adams, M. (2017). *Varoluşçu danışmanlıkta ve psikoterapide beceriler*. Pan Yayıncılık, İstanbul. <https://doi.org/10.4135/9781473983205>
- Deurzen, E. van, Craig, E., Längle, A., Schneider, K. J., Tantam, D. & du Plock, S. (2019). *The Wiley world handbook of existential therapy*. John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781119167198>
- Deurzen, E. van (2019). Existential-phenomenological therapy. In E. van Deurzen, E. Craig, A. Längle, K. J. Schneider, D. Tantam & S. du Plock (Eds.), *The Wiley world handbook of existential therapy* (pp. 127–131). Wiley Blackwell.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103–157. <https://doi.org/10.1007/BF01207052>

- Dittmar, H., Bond, R., Hurst, M., & Kasser, T. (2014). The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(5), 879–924. <https://doi.org/10.1037/a0037409>
- Dudenredaktion. (2025). *Sinn*. Duden online. <https://www.duden.de/rechtschreibung/Sinn> sayfasından erişilmiştir.
- Dulinets, T. G., Ben'kova, O. A., Savel'eva, T. G., Mashanov, A. A., & Dogadaev, O. N. (2022). Personal well-being and existential fulfillment: Theoretical and philosophical aspect. *Philosophy and Culture*, 10, 75–91. <https://doi.org/10.7256/2454-0757.2022.10.39033>
- Eakman, A. M. (2014). A prospective longitudinal study testing relationships between meaningful activities, basic psychological needs fulfillment, and meaning in life. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 34(2), 93–105. <https://doi.org/10.3928/15394492-20140211-01>
- Elliot, A. J., & Reis, H. T. (2003). Attachment and exploration in adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 317–331. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.317>
- Ergüner-Tekinalp, B. (2016). Adleryan kuramın pozitif psikoloji bağlamında değerlendirilmesi. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 34–49.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd Ed.). Norton.
- Erikson, E. H. (1994). *Identity and the life cycle*. WW Norton & Co.
- Fardid, S., & Dortaj, F. (2020). Comparing attachment styles, loneliness and assertiveness of adolescents as victims of bullying and normal adolescents in 7th and 8th graders. *Journal of School Psychology*, 8(4), 200–216. <https://doi.org/10.22098/JSP.2020.872>
- Federation for Existential Therapy. (2025). About existential therapy. <https://existentialtherapies.org/about-existential-therapy/> sayfasından erişilmiştir.
- Fischer, I. C., Davis, L. W., Cyders, M. A., Salyers, M. P., & Rand, K. L. (2023). Posttraumatic stress and depressive symptoms and symptom clusters in a sample of treatment-seeking US veterans: Longitudinal associations with meaning in life and general self-efficacy. *Journal of Affective Disorders*, 339, 781–787. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.07.100>
- Finfgeld, D. L. (1995). Becoming and being courageous in the chronically ill elderly. *Issues in Mental Health Nursing*, 16(1), 1–11. <https://doi.org/10.3109/01612849509042959>
- Finfgeld, D. L. (1998). Courage in middle-aged adults with long-term health concerns. *Canadian Journal of Nursing Research Archive*, 153–170.
- Fiza Fathimma, K. M., & Naila, P. (2024) Adulthood behavior: Investigating impact of attachment styles on personality and emotional quotient among adults. Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=4884998> or <https://doi.org/10.2139/ssrn.4884998>

- Fonagy, P., & Target, M. (2005). Bridging the transmission gap: An end to an important mystery of attachment research? *Attachment & Human Development*, 7(3), 333–343. <https://doi.org/10.1080/14616730500269278>
- Fonagy, P., Luyten, P., & Strathearn, L. (2011). Borderline personality disorder, mentalization, and the neurobiology of attachment. *Infant Mental Health Journal*, 32(1), 47–69. <https://doi.org/10.1002/imhj.20283>
- Fonagy, P., Steele, H., & Steele, M. (1991). Maternal representations of attachment during pregnancy predict the organization of infant-mother attachment at one year of age. *Child Development*, 62, 891–905. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1991.tb01578.x>
- Frankl, V. E. (2017). *İnsanın anlam arayışı*. (çev. S. Budak). Okuyan Us Yayınları. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 1946).
- Frankl, V. E. (1962). Psychiatry and Man's Quest for Meaning. *Journal of Religion and Health*, 1, 93–103.
- Frankl, V. E. (2018). *Anlam istenci: Logoterapinin temelleri ve logoterapi uygulamaları* (çev. M. Yalçinkaya). Öteki Yayınları. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 1969).
- Gal, D., & Rucker, D. D. (2021). Act boldly: Important life decisions, courage, and the motivated pursuit of risk. *Journal of Personality and Social Psychology*, 120(6), 1607–1620. <https://doi.org/10.1037/pspi0000329>
- Gerstorf, D., Ram, N., Mayraz, G., Hidajat, M., Lindenberger, U., Wagner, G. G., & Schupp, J. (2010). Late-life decline in well-being across adulthood in Germany, the United Kingdom, and the United States: Something is seriously wrong at the end of life. *Psychology and Aging*, 25(2), 477–485. <https://doi.org/10.1037/a0017543>
- Georganda, E. T. (2019). Attachment and affect regulation theories and the existential/developmental model. *Journal of the Society for Existential Analysis*, 30(2), 239–248.
- George, L. S., & Park, C. L. (2014). Existential mattering: Bringing attention to a neglected but central aspect of meaning? In A. Batthyany & P. Russo-Netzer (Eds.), *Meaning in positive and existential psychology* (pp. 39–51). Springer Science https://doi.org/10.1007/978-1-4939-0308-5_3
- George, L. S., & Park, C. L. (2016). Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward integration and new research questions. *Review of General Psychology*, 20(3), 205–220. <https://doi.org/10.1037/gpr0000077>
- Greenblatt-Kimron, L., Kagan, M., & Zychlinski, E. (2022). Meaning in life among older adults: An integrative model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416762>

- Ginevra, M. C., & Capozza, D. (2015). Il coraggio: Dalle definizioni ad alcune considerazioni per le attività di counselling. In L. Nota & S. Soresi (Eds.), *Il counselling del futuro* (pp. 111–122). Cleup.
- Ginevra, M., Magnano, P., Lodi, E., Annovazzi, C., Camussi, E., Patrizi, P., & Nota, L. (2018). The role of career adaptability and courage on life satisfaction in adolescence. *Journal of Adolescence*, 62, 119–129. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.11.002>
- Goud, N. H. (2005). Courage: Its nature and development. *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 44(1), 103–115. <https://doi.org/10.1002/j.2164-490X.2005.tb00060.x>
- Graci, M. E., & Fivush, R. (2017). Narrative meaning making, attachment, and psychological growth and stress. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(4), 486–509. <https://doi.org/10.1177/0265407516644066>
- Greitemeyer, T., Fischer, P., Kastenmüller, A., & Frey, D. (2006). Civil courage and helping behavior: Differences and similarities. *European Psychologist*, 11(2), 90–98. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.11.2.90>
- Grouden, M. E., & Jose, P. E. (2014). How do sources of meaning in life vary according to demographic factors? *New Zealand Journal of Psychology*, 43(3), 29–38.
- Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C., & Deci, E. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 367–384. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.367>
- Güler, M., & Çetin, F. (2020). Örgütsel davranış araştırmalarında madde parselleme: Yöntem ve uygulama. *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13(1), 61–71.
- Günaydın, G., Selçuk, E., Sümer, N., & Uysal, A. (2005). Ebeveyn ve arkadaşlara bağlanma envanteri kısa formunun psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 13–23.
- Halian, O. I. (2019). Responsibility and emotional burnout of teachers. *Insight*, 2, 16–23. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2019-2-2>
- Hanfstingl, B. (2013). Ego and spiritual transcendence: relevance to psychological resilience and the role of age. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013(1), 1–9. <https://doi.org/10.1155/2013/949838>
- Hannah, S. T., Avolio, B. J., & Walumbwa, F. O. (2011). Relationships between authentic leadership, moral courage, and ethical and pro-social behaviors. *Business Ethics Quarterly*, 21(4), 555–578. <https://doi.org/10.5840/beq201121435>

- Hannah, S. T., Sweeney, P. J., & Lester, P. B. (2007). The courageous mind-set: A dynamic personality system approach to courage. *Journal of Personality*, 79(6), 552–569. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00449.x>
- Hannush, M. J. (2021). Responsibility (response-ability): The capacity for the acceptance, assumption, and owning of responsibility. In *Markers of Psychosocial Maturation* (pp. 287–296). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-74315-4_19
- Hapon, N., Vovk, A., Snyadanko, I., & Fedyna, L. (2021). *Ontological security of an individual: Attachment styles and coping strategies*. *Journal of Education Culture and Society*, 2, 317–329. <https://doi.org/10.15503/jecs2021.2.317.329>
- Hardani, A., & Marashian, F. S. (2023). The mediating role of meaning in life in relationships of responsibility and spiritual health with prospective personality in competent teachers. *Health, Spirituality and Medical Ethics*, 10(3), 163–170. <https://doi.org/10.32598/hsmej.10.3.500.1>
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(2), 270–280. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.2.270>
- Heidegger, M. (2018). *Varlık ve Zaman*. (çev. K. Ökten). Alfa Yayınları. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 1927).
- Heintzelman, S. J. (2018). Eudaimonia in the contemporary science of subjective well-being: Psychological well-being, self-determination, and meaning in life. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.) *Handbook of well-being*, Salt Lake City, Utah: DEF Publishers.
- Herman, J. (1992). *Trauma and recovery: Aftermath of violence*. New York: Basic Books.
- Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., ... & Van Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: A global survey. *The Lancet Planetary Health*, 5(12), 863–873. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3)
- Hiebler-Ragger, M., Kamble, S. V., Aberer, E., & Unterrainer, H. F. (2020). The relationship between existential well-being and mood-related psychiatric burden in Indian young adults with attachment deficits: A cross-cultural validation study. *BMC Psychology*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-0388-7>
- Hill, P. L., & Turiano, N. A. (2014). Purpose in life as a predictor of mortality across adulthood. *Psychological Science*, 25(7), 1482–1486. <https://doi.org/10.1177/0956797614531799>
- Honig, A. S. (1981). *The gifts of families: Caring, courage, and competence*. National Institute of Education.
- Howard, M. C. (2018). Applying the approach/avoidance framework to understand the relationships between social courage, workplace outcomes, and well-being

- outcomes. *The Journal of Positive Psychology*, 14(6), 755–781. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1545043>
- Howarth, A. M., Swain, N., & Treharne, G. J. (2011). Taking personal responsibility for well-being increases birth satisfaction of first-time mothers. *Journal of Health Psychology*, 16(8), 1221–1230. <https://doi.org/10.1177/1359105311403521>
- Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837–861. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>
- Hunt, Q. A., Young, T. A., & Hertlein, K. M. (2019). The process of long-term suicide bereavement: Responsibility, familial support, and meaning making. *Contemporary Family Therapy*, 41(4), 335–346. <https://doi.org/10.1007/s10591-019-09499-5>
- van IJzendoorn, M. H. (1995). Adult attachment representations, parental responsiveness, and infant attachment: A meta-analysis on the predictive validity of the Adult Attachment Interview. *Psychological Bulletin*, 117(3), 387–403. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.387>
- Ilali, E. A., Loleti, H. A., Charati, J. Y., & Khatir, M. A. (2019). The relationship between attachment styles and meaning in life in elders. *Pharmacophore*, 10(5), 37–44.
- Işık, Ş., & Üzbe, N. (2015). Personality traits and positive/negative affects: An analysis of meaning in life among adults. *Educational Sciences-Theory & Practice*, 15(3), 587–595. <https://doi.org/10.12738/estp.2015.3.2436>
- Iwanaga, M., Yokoyama, H., & Seiwa, H. (2000). Effects of personal responsibility and latitude for type A and B individuals on psychological and physiological stress responses. *International Journal of Behavioral Medicine*, 7, 204–215.
- Kaba, İ. (2020). Ontolojik iyi-oluş (Yaşam projesi). *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 143–154. <https://doi.org/10.18863/pgy.521397>
- Kabigting Jr, F. J. (2022) Responsibility: Enabling human consciousness and flourishing using paradox theory and existential positive psychology (PP 2.0). *International Journal of Existential Positive Psychology*, 11(1), 1–7. <https://doi.org/10.20935/AL368>
- Kağıtçıbaşı, Ç., & Kansu, A. (1976–77). Cinsiyet rollerinin sosyalleşmesi ve aile dinamiği: Kuşaklararası bir karşılaştırma. *Boğaziçi Üniversitesi Dergisi*, 4–5, 35–48.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1982). The changing value of children in Turkey (Papers of the East-West Population Institute No. 60-E). East-West Center.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1984). Sex roles, value of children and fertility in Turkey. In *Sex Roles, Family and Community in Turkey* (pp. 151–180). Indiana University Press.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2007). *Family, self, and human development across cultures, theory and applications* (2nd ed.). London: Lawrence Erlbaum Associates.

- Kalashnikova, O., Leontiev, D., Rasskazova, E., & Taranenko, O. (2022). Meaning of life as a resource for coping with psychological crisis: Comparisons of suicidal and non-suicidal patients. *Frontiers in Psychology*, 13, 957782. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.957782>
- Karapetyan, L. V. (2019). Responsibility as a Predictor of Emotional and Personal Wellbeing. *Wellbeing and Security in the Face of Social Transformations*, 45, 44–53. <https://doi.org/10.35853/LAU.WS.2019.SP04>
- Kashdan, T. B., & Breen, W. E. (2007). Materialism and diminished well-being: Experiential avoidance as a mediating mechanism. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(5), 521–539. <https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.5.521>
- Kay, J. (2014). Existential fulfillment, work engagement and job burnout. *Kabarak Journal of Research & Innovation*, 2(1), 89–101.
- Kay, J., & Kiptiony, G. J. (2017). The relationship between existential fulfilment and job burnout among Kenya universities' professional counsellors. *International Journal of Research in Social Sciences*, 7(1), 73–92.
- Kaya, A., Türk, N., Batmaz, H., & Griffiths, M. D. (2024). Online gaming addiction and basic psychological needs among adolescents: The mediating roles of meaning in life and responsibility. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 22(4), 2413–2437. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00994-9>
- Keller, C. J. (2016). *Courage, psychological well-being, and somatic symptoms*. Unpublished doctoral dissertation. Seattle Pacific University.
- Kesebir, P. & Pyszczynski, T. (2014). Meaning as a buffer for existential anxiety. In P. Russo-Netzer & A. Batthyany (Eds.), *Meaning in positive and existential psychology* (pp. 53–64). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-0308-5_4
- Kesebir, P. (2018). Scientific answers to the timeless philosophical question of happiness. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.) *Handbook of well-being*. Salt Lake City, Utah: DEF Publishers.
- Khan, F., Chong, J. Y., Theisen, J. C., Fraley, R. C., Young, J. F., & Hankin, B. (2020). Development and change in attachment: A multiwave assessment of attachment and its correlates across childhood and adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 118(6), 1188–1206. <https://doi.org/10.1037/pspi0000211>
- Kierkegaard, S. (2020) *Ya/Ya da*. (çev. N. Beier). Alfa Yayınları. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 1843).
- Kim, E. S., Kawachi, I., Chen, Y., & Kubzansky, L. D. (2017). Association between purpose in life and objective measures of physical function in older adults. *JAMA Psychiatry*, 74(10), 1039–1045. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2017.2145>

- Kim, G., Shin, S. H., Scicolone, M. A., & Parmelee, P. (2019). Purpose in life protects against cognitive decline among older adults. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(6), 593–601. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2019.01.010>
- King, L. A., & Hicks, J. A. (2021). The science of meaning in life. *Annual Review of Psychology*, 72(1), 561–584. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-072420-122921>
- Kocayörük, E., Altıntaş, E., Şimşek, Ö. F., Bozanoğlu, İ., & Çelik, B. (2018). Ontological wellbeing of university students: A cluster-analysis approach. *Hacettepe University Journal of Education*, 33(3), 550-564. <https://doi.org/10.16986/HUJE.2017032927>
- Koerner, M. M. (2014). Courage as identity work: Accounts of workplace courage. *Academy of Management Journal*, 57(1), 63–93. <https://doi.org/10.5465/amj.2010.0641>
- Kornev, S. A. (2021). Trust as a leading socio-psychological relationship in the experience of existential given. *Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*, 27(1), 40–45. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-1-40-45>
- Kozhukhar, G., Breus, E., & Belousova, A. (2023). *Readiness for changes in life and experiencing the existential fulfillment of life among university students*. In *Proceedings of the 17th International Technology, Education and Development Conference (INTED2023)* (pp. 7094–7098). <https://doi.org/10.21125/inted.2023.1938>
- Krause, N. (2009). Meaning in life and mortality. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 64(4), 517–527. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbp047>
- Kuokkanen, L., & Leino-Kilpi, H. (2001). The qualities of an empowered nurse and the factors involved. *Journal of Nursing Management*, 9(5), 273–280. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2834.2001.00253.x>
- Längle A. (1988) Wende ins Existentielle. Die Methode der Sinnerfassung. In: Längle A. (Eds.) *Entscheidung zum Sein. Viktor E. Frankls Logotherapie in der Praxis*. München: Piper.
- Längle, A., Orgler, C., & Kundi, M. (2003). The existence scale: A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfillment. *European Psychotherapy*, 4(1), 135–151.
- Längle, A. (2003). The art of involving the person: Fundamental existential motivations as the structure of the motivational process. *European Psychotherapy*, 4(1), 25–36.
- Längle, A. (2004). The search for meaning in life and the existential fundamental motivations. *International Journal of Existential Positive Psychology*, 1(1), 28–37.
- Längle, A. (2019). The history of logotherapy and existential analysis. In E. van Deurzen, E. Craig, A. Längle, K. J. Schneider, S. du Plock, & D. Tantam (Eds.), *The Wiley world*

- handbook of existential therapy* (pp. 309–323). John Wiley & Sons.
<https://doi.org/10.1002/9781119167198.ch19>
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Fincham, F. D., Hicks, J. A., & Graham, S. M. (2010). Family as a salient source of meaning in young adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 367–376.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2010.516616>
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Hicks, J. A., Kamble, S., Baumeister, R. F., & Fincham, F. D. (2013). To belong is to matter: Sense of belonging enhances meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(11), 1418–1427.
<https://doi.org/10.1177/0146167213499186>
- Laing, R. D. (1960). *The Divided Self: An existential study in sanity and madness*. Tavistock Publications.
- Langer, E. J., & Rodin, J. (1976). The effects of choice and enhanced personal responsibility for the aged: A field experiment in an institutional setting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(2), 191. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.34.2.191>
- Leak, G. K., & Cooney, R. R. (2001). Self-determination, attachment styles, and well-being in adult romantic relationships. *Representative Research in Social Psychology*, 25, 55–62.
- Leontopoulou, S. & Triliva, S. (2012). Explorations of subjective wellbeing and character strengths among a Greek university student sample. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 251–270. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2.i3.6>
- Levchenko, L. S. (2024). Correlation of various aspects of internet addiction with characteristics of existential fulfillment. In *2024 IEEE 25th International Conference of Young Professionals in Electron Devices and Materials (EDM)* (pp. 2290–2293). IEEE. <https://doi.org/10.1109/EDM61683.2024.10615205>
- Lewis, N. A., Turiano, N. A., Payne, B. R., & Hill, P. L. (2017). Purpose in life and cognitive functioning in adulthood. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 24(6), 662–671.
<https://doi.org/10.1080/13825585.2016.1251549>
- Little, T. D., Cunningham, W. A., Shahar, G., & Widaman, K. F. (2002). To parcel or not to parcel: Exploring the question, weighing the merits. *Structural equation modeling*, 9(2), 151–173. https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0902_1
- Little, T. D., Slegers, D. W., & Card, N. A. (2013). A non-arbitrary method of identifying and scaling latent variables in SEM and MACS models. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 20(3), 359–366.
<https://doi.org/10.1080/10705511.2013.798019>
- Lodi, E., Perrella, L., Zarbo, R., & Patrizi, P. (2022). Courage as mediator between positive resources and general/domain-specific well-being indices. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12(8), Article: 1076.
<https://doi.org/10.3390/ejihpe12080076>

- Loonstra, B., Brouwers, A., & Tomic, W. (2007). Conceptualization, construction and validation of the existential fulfilment scale. *European Psychotherapy*, 7(1), 5–18.
- Loonstra, B., Brouwers, A., & Tomic, W. (2009). Feelings of existential fulfilment and burnout among secondary school teachers. *Teaching and Teacher Education*, 25(5), 752–757. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2009.01.002>
- Lopez, F. G., Ramos, K., Nisenbaum, M., Thind, N., & Ortiz-Rodriguez, T. (2015). Predicting the presence and search for life meaning: Test of an attachment theory-driven model. *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 103–116. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9498-8>
- Macdonald, D. A. (2000). Spirituality: Description, measurement, and relation to the five factor model of personality. *Journal of Personality*, 68(1), 153–197. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00094>
- Macek, P. (2007). Responsibility as an aspect of individual's well-being: Comparison of young Czechs and Scots. In *Proceedings of the Xth European Congress of Psychology* (pp. 3–6).
- Maddi, S. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3), 279–298. <https://doi.org/10.1177/0022167804266101>
- Magnano, P., Paolillo, A., Platania, S., & Santisi, G. (2017). Courage as a potential mediator between personality and coping. *Personality and Individual Differences*, 111, 66–70. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.047>
- Magnano, P., Lodi, E., Zammitti, A., & Patrizi, P. (2021). Courage, career adaptability, and readiness as resources to improve well-being during the University-to-Work Transition in Italy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 1–16. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062919>
- Makuh N.O., & Glazova A.S. (2023). Features of the existential fulfillment of the personality of convicted women and men of middle adulthood. *Psychology and Law*, 13(4), 24–36. <https://doi.org/10.17759/psylaw.2023130403>
- Manning, R. P., Dickson, J., Palmier-Claus, J., Cunliffe, A., & Taylor, P. (2017). A systematic review of adult attachment and social anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 211, 44–59. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.12.020>
- Marlowe, N., Perry, K. N., & Lee, J. (2019a). Ontological insecurity II: Relationship to attachment, childhood trauma, and subclinical psychotic-like experiences. *Journal of Clinical Psychology*, 75(12), 2176–2192. <https://doi.org/10.1002/jclp.22931>
- Marlowe, N., Perry, K. N., & Lee, J. (2019b). Ontological insecurity I: Psychometric development of a new measure and relationship to subclinical psychotic-like experiences. *Journal of Clinical Psychology*, 75(9), 1675–1690. <https://doi.org/10.1002/jclp.22849>

- Marrero-Quevedo, R. J., Blanco-Hernández, P. J., & Hernández-Cabrera, J. A. (2019). Adult attachment and psychological well-being: The mediating role of personality. *Journal of Adult Development*, 26(1), 41–56. <https://doi.org/10.1007/s10804-018-9297-x>
- Martela, F., Laitinen, E., & Hakulinen, C. (2024). Which predicts longevity better: Satisfaction with life or purpose in life? *Psychology and Aging*, 39(6), 589–598. <https://doi.org/10.1037/pag0000802>
- Martin, R., & Wall, T. D. (1989). Attentional demand and cost responsibility as stressors in shopfloor jobs. *Academy of Management Journal*, 32(1), 69–86. <https://doi.org/10.2307/256420>
- Maslow, A. H. (1960). Remarks on existentialism and psychology. *Existentialist Inquiries*, 1, 1–5.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50, 370–396.
- May, R. (1982) The problem of evil: An open letter to Carl Rogers, *Journal of Humanistic Psychology*, 22(3), pp. 10–21.
- May, R. (2003). Yaratma Cesareti. (çev. A. Oysal). İstanbul: Metis Yayınları. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 1975).
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100–122. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100>
- Medina, M. (2008). Everyday courage: Living courageously without being a hero. *Existential Analysis*, 19(2), 280–298.
- Merriam-Webster. (2025). *Meaning*. In *Merriam-Webster.com dictionary*. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/meaning> sayfasından erişilmiştir.
- Mergler, A. G. (2007). *Personal responsibility: The creation, implementation and evaluation of a school-based program*. Unpublished doctoral dissertation. Queensland University of Technology.
- Mert, I., Şen, C., & Alzghoul, A. (2021). Organizational justice, life satisfaction, and happiness: the mediating role of workplace social courage. *Kybernetes*, 51(1), 1–28. <https://doi.org/10.1108/K-02-2021-0116>
- Michel, L. M. (2007). Personal responsibility and volunteering after a natural disaster: The case of Hurricane Katrina. *Sociological Spectrum*, 27(6), 633–652. <https://doi.org/10.1080/02732170701533855>
- Mikheeva, L. A. (2020). Personal responsibility in early adulthood as a predictor of perfectionism and psychological well-being. *Herald of Omsk University. Series: Psychology*, 4, 76–82.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.

- Mikulincer, M., Florian, V., & Hirschberger, G. (2003). The existential function of close relationships: Introducing death into the science of love. *Personality and Social Psychology Review*, 7(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0701_2
- Molero, F., Shaver, P., Fernández, I., & Recio, P. (2017). Attachment insecurities, life satisfaction, and relationship satisfaction from a dyadic perspective: The role of positive and negative affect. *European Journal of Social Psychology*, 47, 337–347. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2276>
- Mount Sinai Medical Center. (2015). Have a sense of purpose in life? It may protect your heart. *ScienceDaily*. <http://www.sciencedaily.com/releases/2015/03/150306132538.htm> sayfasından erişilmiştir.
- Nasr, R., Nasr, N., Haddad, C., Saab, S. A., Ibrahim, S. A., Karam, J., & Rahman, A. A. (2024). Financial insecurity and mental well-being: Experiences of parents amid the Lebanese economic crisis. *BMC Public Health*, 24(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20544-3>
- Nietzsche, F. (2009). *Beyond good and evil* (W. Kaufmann, Trans.). Vintage Books. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 1886).
- Nisa, C. F., Bélanger, J. J., Schumpe, B. M., & Sasin, E. M. (2021). Secure human attachment can promote support for climate change mitigation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 118(37), 1–10. <https://doi.org/10.1073/pnas.2101046118>
- Nişanyan, S. (2025). *Anlam*. <https://www.nisanyansozluk.com/kelime/anla-> sayfasından erişilmiştir.
- Obeldobel, C. A., Brumariu, L. E., & Kerns, K. A. (2023). Parent-child attachment and dynamic emotion regulation: A systematic review. *Emotion Review*, 15(1), 10–26. <https://doi.org/10.1177/17540739221136895>
- O'Connor, K., & Chamberlain, K. (1996). Dimensions of life meaning: A qualitative investigation at mid-life. *British Journal of Psychology*, 87(3), 461–477. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1996.tb02602.x>
- OECD. (2024). *Education at a Glance 2024: OECD Indicators*. <https://www.oecd.org/> adresinden erişilmiştir.
- Ostafin, B. D., & Proulx, T. (2020). Meaning in life and resilience to stressors. *Anxiety, Stress, & Coping*, 33(6), 603–622. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1800655>
- Owens, G. P., Steger, M. F., Whitesell, A. A., & Herrera, C. J. (2009). Posttraumatic stress disorder, guilt, depression, and meaning in life among military veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 22(6), 654–657. <https://doi.org/10.1002/jts.20460>
- Owens, G. P., Held, P., Hamrick, L., & Keller, E. (2018). The indirect effects of emotion regulation on the association between attachment style, depression, and meaning

- made among undergraduates who experienced stressful events. *Motivation and Emotion*, 42(3), 429–437. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9688-0>
- Palacios, A. F. (2021). A life deliberately lived: An existential portrait of authenticity, freedom, and responsibility in counseling. *The Journal of Humanistic Counseling*, 60(1), 2–5. <https://doi.org/10.1002/JOHC.12147>
- Pallini, S., Chirumbolo, A., Morelli, M., Baiocco, R., Laghi, F., & Eisenberg, N. (2018). The relation of attachment security status to effortful self-regulation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 144(5), 501–531. <https://doi.org/10.1037/bul0000134>
- Park, Y. W. (2021). *Predictors of courage in adolescents* Unpublished master's thesis. West Virginia University. <https://doi.org/10.33915/etd.10182>
- Park, Y., & Gentzler, A. (2023). Parenting and courage: Exploring the mediating role of self-esteem and emotion regulation among adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 89, 1–46. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2023.101558>
- 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), 1–13. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01024.x>
- Pedersen, H. F., Birkeland, M. H., Jensen, J. S., Schnell, T., Hvidt, N. C., Sørensen, T., & La Cour, P. (2018). What brings meaning to life in a highly secular society? A study on sources of meaning among Danes. *Scandinavian Journal of Psychology*, 59(6), 678–690. <https://doi.org/10.1111/sjop.12495>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Pukhareva, T. S., & Shutova, Y. A. (2023). The relationship between the parameters of life meaningfulness and responsibility of medical workers. *University Bulletin*, 2, 196–203. <https://doi.org/10.26425/1816-4277-2023-2-196-203>
- Puig, J., Englund, M. M., Simpson, J. A., & Collins, W. A. (2013). Predicting adult physical illness from infant attachment: A prospective longitudinal study. *Health Psychology*, 32(4), 409–417. <https://doi.org/10.1037/a0028889>
- Pury, C. L. S. & Kowalski, R. M. (2007). Human strengths, courageous actions, and general and personal courage. *The Journal of Positive Psychology*, 2(2), 120–128. <https://doi.org/10.1080/17439760701228813>
- Pury, C. L. S., Kowalski, R. M., & Spearman, J. (2007). Distinctions between general and personal courage. *The Journal of Positive Psychology*, 2(2), 99–114. <https://doi.org/10.1080/17439760701237962>
- Pury, C. L. S., & Lopez, S. J. (2010). *The psychology of courage: Modern research on an ancient virtue*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/12168-000>

- Pury, C. L. S., & Saylor, S. (2017). Courage, courageous acts, and positive psychology. In D. S. Dunn (Ed.), *Positive psychology: Established and emerging issues* (pp. 153–168). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315106304-10>
- Pury, C. L. S., & Starkey, C. B. (2010). Is courage an accolade or a process? A fundamental question for courage research. In C. L. S. Pury & S. J. Lopez (Eds.), *The psychology of courage: Modern research on an ancient virtue* (pp. 67–87). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/121688-004>
- Putman, D. (2010). Philosophical roots of the concept of courage. In C. L. S. Pury & S. J. Lopez (Eds.), *The psychology of courage: Modern research on an ancient virtue* (pp. 9–22). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/12168-001>
- Raja, S. N., McGee, R., & Stanton, W. R. (1992). Perceived attachments to parents and peers and psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 21(4), 471–485. <https://doi.org/10.1007/BF01537898>
- Rasmussen, P. D., Storebø, O. J., Løkkeholt, T., Voss, L. G., Shmueli-Goetz, Y., Bojesen, A., Simonsen, E., & Bilenberg, N. (2018). Attachment as a core feature of resilience: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Reports*, 122(4), 1259–1296. <https://doi.org/10.1177/0033294118785577>
- Rate, C. R., Clarke, J. A., Lindsay, D. R., & Sternberg, R. J. (2007). Implicit theories of courage. *The Journal of Positive Psychology*, 2(2), 80–98. <https://doi.org/10.1080/17439760701228755>
- Reker, G. T., Peacock, E. J., & Wong, P. T. (1987). Meaning and purpose in life and well-being: A life-span perspective. *Journal of Gerontology*, 42(1), 44–49. <https://doi.org/10.1093/geronj/42.1.44>
- Reker, G. T. & Wong, P. T. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren, & V. L. Bengtson (Eds.), *Emergent Theories of Aging*, pp. 214–246. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4612-3126-4_6
- Reker, G. T. (2008). *Global meaning as a mediator of stressful life events and subjective well-being, existential regret, and physical health in older adults*. Unpublished manuscript, Trent University, Peterborough, ON, Canada.
- Reuther, B. T. (2013). On our everyday being: Heidegger and attachment theory. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 34(2), 101–115. <https://doi.org/10.1037/a0033040>
- Rodin, J., & Langer, E. J. (1977). Long-term effects of a control-relevant intervention with the institutionalized aged. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(12), 897. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.35.12.897>
- Rogers, C. (2024). *Kişi olmaya dair*. Okuyan Us Yayınevi. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 1961).
- Rogers, C. (1980). *A way of being*. Houghton Mifflin.

- Rostovtseva, M. V., Popov, V., Dulinets, T. G., Smirnova, L., & Avdeeva, T. G. (2022). Psychological well-being and existential fulfillment in late adolescence. *Psychology and Psychotechnology*, 3, Article 38293. <https://doi.org/10.7256/2454-0722.2022.3.38293>
- Routledge, C. (2018). Suicides have increased. Is this an existential crisis. *New York Times, Opinion-Sunday* Review. <https://www.nytimes.com/2018/06/23/opinion/sunday/suicide-rate-existential-crisis> sayfasından erişilmiştir.
- Rubin, S., Hoffman, L., & Yang, M. (2019). Integrative Therapy. In E. van Deurzen, E. Craig, A. Längle, K. J. Schneider, S. du Plock, & D. Tantam (Eds.), *The Wiley world handbook of existential therapy* (pp. 282–289). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781119167198.ch17>
- Rubtcova, M., Pavenkov, O., & Stankovskaya, E. B. (2017). *The role of existential fulfillment in interpersonal relations: Methodological aspects*. Paper presented at the Conference on Spirituality and Psychology, Bangkok, Thailand. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3042237>
- Sağlam, H. İ., & Kaplancı, B. (2018). İlkokul öğrencilerinin sorumluluk duygusunun okul memnuniyeti ve okula bağlanma açısından incelenmesi. *Journal of Family Counseling and Education*, 3(1), 1–16. <https://doi.org/10.32568/jfce.400528>
- Santilli, S., Ginevra, M.C., Camussi, E., Lodi, E., Nota, L., Patrizi, P. (2020) Courage in childhood: Classifying the actions of courage performed by elementary school students. *European Journal of Developmental Psychology*. 18, 678–694. <https://doi.org/10.1080/17405629.2020.1822161>
- Santisi, G., Lodi, E., Magnano, P., Zarbo, R., & Zammitti, A. (2020). Relationship between psychological capital and quality of life: The role of courage. *Sustainability*, 12(13), Article: 5238. <https://doi.org/10.3390/su12135238>
- Sartre, J. P. (2018) *Varlık ve hiçlik*. (çev. T. Ilgaz ve G. Çankaya Eksen). İthaki Yayınları. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 1943).
- Sartre, J. P. (2005) *Bulantı*. (çev. S. Hilal). Can Yayınları. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 1938).
- Seligman, M. E. P. (1999). The President's Address. *American Psychologist*, 54(8), 559–562. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.8.559>
- Scharbert, J., Humberg, S., Kroencke, L., Reiter, T., Sakel, S., Ter Horst, J., ... & Back, M. D. (2024). Psychological well-being in Europe after the outbreak of war in Ukraine. *Nature Communications*, 15(1), 1202. <https://doi.org/10.1038/s41467-024-44693-6>
- Schilpzand, P., Hekman, D. R., & Mitchell, T. R. (2015). An inductively generated typology and process model of workplace courage. *Organization Science*, 26(1), 323–341. <https://doi.org/10.1287/orsc.2014.0928>

- Schindler, A. (2019). Attachment and substance use disorders—Theoretical models, empirical evidence, and implications for treatment. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00727>
- Schlegel, R. J., Hicks, J. A., King, L. A., & Arndt, J. (2011). Feeling like you know who you are: Perceived true self-knowledge and meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(6), 745–756. <https://doi.org/10.1177/0146167211400424>
- Schnell, T. (2012). „Für meine freunde könnte ich sterben“ – Implizite religiosität und die sehnsucht nach transzendenz. In U. Kropac, U. Meier, & K. König (Eds.), *Jugend – religion – religiosität. resultate, probleme und perspektiven der aktuellen religiositätsforschung* (pp. 87–108). Pustet.
- Schnell, T. (2025). *The Psychology of Meaning in Life: Insights and Applications*. New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780367823160>
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2012). An attachment perspective on coping with existential concerns. In P. R. Shaver & M. Mikulincer (Eds.), *Meaning, mortality, and choice: The social psychology of existential concerns* (pp. 291–307). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13748-016>
- Shek, D. T. L. (2001). Meaning in life and sense of mastery in Chinese adolescents with economic disadvantage. *Psychological Reports*, 88(3), 711–712. <https://doi.org/10.2466/pr0.2001.88.3.711>
- Shek, D. T. L. (2003). Economic stress, psychological well-being and problem behavior in Chinese adolescents with economic disadvantage. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(4), 259–266. <https://doi.org/10.1023/A:1023080826557>
- Shek, D. T. (2004). Beliefs about the causes of poverty in parents and adolescents experiencing economic disadvantage in Hong Kong. *The Journal of Genetic Psychology*, 165(3), 272–292. <https://doi.org/10.3200/GNTP.165.3.272-292>
- Shek, D. T. L. (2005). Economic stress, emotional quality of life, and problem behavior in Chinese adolescents with and without economic disadvantage. *Social Indicators Research*, 71(1), 363–383. <https://doi.org/10.1007/s11205-004-8028-9>
- Shi, X., Wang, B., He, T., Wu, L., & Zhang, J. (2020). Secure attachments predict prosocial behaviors: A moderated mediation study. *PsyCh Journal*, 9(5), 597–608. <https://doi.org/10.1002/pchj.348>
- Shiba, K., Kubzansky, L. D., Williams, D. R., VanderWeele, T. J., & Kim, E. S. (2021). Associations between purpose in life and mortality by SES. *American Journal of Preventive Medicine*, 61(2), 53–61. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2021.02.003>
- Shumskiy, V., Ukolova, E., Osin, E., & Lupandina, Y. (2016). Measuring existential fulfillment: An original Russian version of the test of existential motivations. *Psychology Journal of the Higher School of Economics*, 13(4), 763–788. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2016-4-763-788>

- Skrabski, Á., Kopp, M., Rózsa, S., Réthelyi, J., & Rahe, R. H. (2005). Life meaning: an important correlate of health in the Hungarian population. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12, 78–85. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm1202_5
- Sørensen, T., la Cour, P., Danbolt, L. J., Stifoss-Hanssen, H., Lien, L., DeMarinis, V., Pedersen, H. F., & Schnell, T. (2019). The sources of meaning and meaning in life questionnaire in the Norwegian context: Relations to mental health, quality of life, and self-efficacy. *International Journal for the Psychology of Religion*, 29(1), 32–45. <https://doi.org/10.1080/10508619.2018.1547614>
- Sørensen, T., Hestad, K., & Grov, E. K. (2021). Relationships of sources of meaning and resilience with meaningfulness and satisfaction with life: A population-based study of Norwegians in late adulthood. *Frontiers in Psychology*, 12, 685125. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.685125>
- Solobutina, M. M., & Miyassarova, L. R. (2019). Dynamics of existential personality fulfillment in the course of psychotherapy. *Behavioral Sciences*, 10(1), 21. <https://doi.org/10.3390/bs10010021>
- Sone, T., Nakaya, N., Ohmori, K., Shimazu, T., Higashiguchi, M., Kakizaki, M., & Tsuji, I. (2008). Sense of life worth living (ikigai) and mortality in Japan: Ohsaki study. *Psychosomatic Medicine*, 70, 709–715. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e31817e7e64>
- Sroufe, L. A., Egeland, B., Carlson, E. A., & Collins, W. A. (2005). *The development of the person: The Minnesota study of risk and adaptation from birth to adulthood*. Guilford Press.
- Stanley, S. K., Hogg, T. L., Leviston, Z., & Walker, I. (2021). From anger to action: Differential impacts of eco-anxiety, eco-depression, and eco-anger on climate action and wellbeing. *The Journal of Climate Change and Health*, 1, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100003>
- Steger, M. F. (2012). Making meaning in life. *Psychological Inquiry*, 23(4), 381–385. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2012.720832>
- Stephens, T., & Layne, D. (2023). A national survey of nursing faculty resilience, moral courage, and purpose. *Nurse Educator*, 48(1), 5–10. <https://doi.org/10.3928/01484834-20230509-01>
- Sutin, A. R., Luchetti, M., Stephan, Y., & Terracciano, A. (2020). Meaning in life and risk of cognitive impairment: A 9-year prospective study in 14 countries. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 88, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2020.104014>
- Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 1–22.

- Şahin, S., & Kabasakal, Z. (2023). Viewing meaning in life in three generations: A qualitative study in Turkey. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 13(71), 409–428. https://doi.org/10.17066/tpdrd.1205390_1
- Şimşek, Ö. F. (2009). Happiness revisited: Ontological well-being as a theory-based construct of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 10(5), 505–522. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9105-6>
- Şimşek, Ö. F., & Kocayörük, E. (2013). Affective reactions to one's whole life: Preliminary development and validation of the ontological well-being scale. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 309–343. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9333-7>
- Taşçı, F., & Bilge, Y. (2021). Anlam arayışı ve psikopatoloji: Varoluşsal öfke ve savunma mekanizmalarının psikolojik belirtilerle ilişkilerinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 1561–1579. <https://doi.org/10.15869/itobiad.810952>
- Taşkaya, R. (2019). *Ergenlerin bağlanma stilleri sorumluluk duygusu ve davranışı ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Karabük Üniversitesi, Karabük.
- Tiberius, V. (2004). Cultural differences and philosophical accounts of well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 5(3), 293–314. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-8791-y>
- Tidwell, B. L., Larson, E. D., & Bentley, J. A. (2020). Attachment security and continuing bonds: The mediating role of meaning-made in bereavement. *Journal of Loss and Trauma*, 1–18. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1753389>
- Tillich, P. (2014). *Olmak Cesareti*. (çev., F. C. Dansuk). Okuyan Us Yayınları. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 1952).
- Tomic, W., Evers, W., & Brouwers, A. (2004). Existential fulfillment and teacher burnout. *European Psychotherapy*, 5(1), 65–73.
- Torquati, J. C., & Raffaelli, M. (2004). Daily experiences of emotions and social contexts of securely and insecurely attached young adults. *Journal of Adolescent Research*, 19(6), 740–758. <https://doi.org/10.1177/0743558403260023>
- Üzbe Atalay, N. (2019). *LGBT bireylerde kendini toparlama gücü, cesaret, algılanan stres ve sosyal destek*. Yayınlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Veide, M. (2021). Learning Self-Reliance and Responsibility from the Point of View of Existentialism. In *Rural Environment. Education. Personality.(REEP). Proceedings of the International Scientific Conference (Latvia)*, 14(1), 127–137.
- Visser, A., Garssen, B., & Vingerhoets, A. (2017). Existential well-being: Spirituality or well-being?. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 205(3), 234–241. <https://doi.org/10.1097/nmd.0000000000000617>

- Vogler, K. L. de, & Ebersole, P. (1981). Adults' meaning in life. *Psychological Reports*, 49(1), 87–90. <https://doi.org/10.2466/pr0.1981.49.1.87>
- Vos, J., Craig, M., & Cooper, M. (2015). Existential therapies: a meta-analysis of their effects on psychological outcomes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(1), 115. <https://doi.org/10.1037/a0037167>
- Vos, J. (2019). A review of research on existential-phenomenological therapies. In E. van Deurzen, E. Craig, A. Längle, K. J. Schneider, S. du Plock, & D. Tantam (Eds.), *The Wiley world handbook of existential therapy* (pp. 592-614). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781119167198.ch37>
- Wang, G., & Hackett, R. D. (2016). Conceptualization and measurement of virtuous leadership: Doing well by doing good. *Journal of Business Ethics*, 137, 321–345. <https://doi.org/10.1007/s10551-015-2560-1>
- Wernimont, N. A. (2012). *An existential-cognitive expansion of Tedeschi and Calhoun's Posttraumatic Growth model: The roles of perceived agency, freedom and responsibility in secular worldview change*. Unpublished doctoral dissertation. Palo Alto University.
- Wiesmann, U., & Hannich, H. J. (2011). Salutogenic perspectives on health maintenance: The role of resistance resources and meaningfulness. *GeroPsych: The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*, 24(3), 127–135. <https://doi.org/10.1024/1662-9647/a000040>
- Wong, P. T. P. (1998). Implicit theories of meaningful life and the development of the personal meaning profile. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 111–140). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Wong, P. T. P. (2001). *Freedom, responsibility and justice: The cornerstones of the good life*. Paper presented at the 109th Annual Convention of the American Psychological Association, San Francisco. Retrieved from <https://www.drpaulwong.com/freedom-responsibility-and-justice/>
- Wong, P. T. P. & McDonald, M. (2002). Tragic optimism and personal meaning in counselling victims of abuse. *Pastoral Sciences*, 20(2), 231–249.
- Wong, P. T. P., Wong, L. C. J., & Scott, C. (2006). Beyond Stress and Coping: The Positive Psychology of Transformation. In: Wong, P. T. P., Wong, L. C. J. (Eds.) *Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping* (pp. 1-26). Springer. https://doi.org/10.1007/0-387-26238-5_1
- Wong, P. T. P. (2008) *Responsibility is the Key to Surviving and Thriving in Dangerous Times*. <http://www.drpaulwong.com> sayfasından erişilmiştir.
- Wong, P. T. P. (2009). Positive existential psychology. In S. J. Lopez (Ed), *The encyclopedia of positive psychology* (pp. 345–351). Wiley-Blackwell.

- Wong, P. T. P. (2010). What is existential positive psychology. *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.4236/psych.2010.31001>
- Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology*, 52(2), 69–81. <https://doi.org/10.1037/a0022511>
- Wong, P. T. (Ed.). (2012). *The human quest for meaning: Theories, research, and applications*. Routledge.
- Wong, P. T. P. (2016). Meaning-seeking, self-transcendence, and well-being. In A. Batthyany (Ed.), *Logotherapy and existential analysis* (pp. 311–321). Springer.
- Wong, P. T. P. & Weiner, B. (2017). Existential positive psychology. In M. A. Warren & S. I. Donaldson (Eds.), *Scientific advances in positive psychology* (pp. 141–159). Bloomsbury Publishing.
- Wong, P. T. P. (2017, May 16). Courage, faith, meaning, and mature happiness in dangerous times. *Positive Living Newsletter*.
- Wong, P. T. P. (2019). Second wave positive psychology's (PP 2.0) contribution to counselling psychology. *Counselling Psychology Quarterly*, 32(3-4), 275–284. <https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1671320>
- Wong, P. T. P. (2020). Existential positive psychology and integrative meaning therapy. *International Review of Psychiatry*, 32(7-8), 565–578. <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1814703>
- Wong, P. T. P. (2021, February 4–7). *Transcend the pandemic: How to redesign the future of work* [Symposium]. Society of Counselling Psychology Annual Convention (online). <http://www.dr paulwong.com/transcend-the-pandemic-how-to-redesign-the-future-of-work> sayfasından erişilmiştir.
- Wong, P. T. P. (2025) President's column: Is existential wellbeing the key to positive mental health?. *Positive Living Newsletter*. <http://www.dr paulwong.com> sayfasından erişilmiştir.
- Wong, P. T. P. & Wong, L. C. J. (2020). Meaning-in-life measures and development of a brief version of the Personal Meaning Profile. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning* (pp. 357–382). Routledge.
- Wong, P. T. P., Mayer, C. H., & Arslan, G. (2021). Existential positive psychology (PP 2.0) and the new science of flourishing through suffering. *Frontiers in Psychology*, 13, 189–207. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.800308>
- Wong, P. T. P., Cowden, R. G., Mayer, C. H., & Bowers, V. L. (2022). Shifting the paradigm of positive psychology: Toward an existential positive psychology of wellbeing. In A. H. Kemp & D. J. Edwards (Eds.) *Broadening the scope of wellbeing science: Multidisciplinary and interdisciplinary perspectives on human flourishing and wellbeing*. Palgrave Macmillan.

- Wong, P. T., & Laird, D. (2023). Varieties of suffering in the clinical setting: re-envisioning mental health beyond the medical model. *Frontiers in Psychology*, 14, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1155845>
- Woodard, C. R. (2004). Hardiness and the concept of courage. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 56(3), 173–185. <https://doi.org/10.1037/1065-9293.56.3.173>
- Woodard, C. R., & Pury, C. L. (2007). The construct of courage: Categorization and measurement. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 59(2), 135–147. <https://doi.org/10.1037/1065-9293.59.2.135>
- Wright, M. J. (2010). The Secure Preschooler: Nurturing creativity with courage, wisdom with responsibility. *Canadian Psychology*, 51(4), 231–240.
- Yalom, I. (1999) *Varoluşçu psikoterapi*. (çev. Z. İyidoğan Babayiğit). Kabalcı Yayınevi. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 1980).
- Yang, J., Milliren, A., & Blagen, M. (2010). *The psychology of courage: An Adlerian handbook for healthy social living*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203893517>
- Yang, Y., Zhu, S., Wang, X., & Wang, L. (2024). Dare to be yourself: Courage promotes self-authenticity via sense of power. *The Journal of Positive Psychology*, 20(1), 94–110. <https://doi.org/10.1080/17439760.2024.2338806>
- Yu, Q., Wang, H., Tian, Y., Wang, Q., Yang, L., Liu, Q., & Li, Y. (2023). Moral courage, job-esteem, and social responsibility in disaster relief nurses. *Nursing Ethics*, 30(7-8), 1051–1067. <https://doi.org/10.1177/09697330231174540>
- Yüksel, R. (2013). Genç yetişkinlerde yaşamın anlamı. *Sakarya University Journal of Education*, 2(2), 69–83. <https://doi.org/10.19126/suje.15640>
- Zeegers, M., Colonnese, C., Stams, G., & Meins, E. (2017). Mind matters: A meta-analysis on parental mentalization and sensitivity as predictors of infant–parent attachment. *Psychological Bulletin*, 143(12), 1245–1272. <https://doi.org/10.1037/bul0000114>
- Zhang, X., Li, J., Xie, F., Chen, X., Xu, W., & Hudson, N. B. (2022). The relationship between adult attachment and mental health: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 122(1), 58–80. <https://doi.org/10.1037/pspp0000437>
- Zhang, Y. (2024). Daring to Thrive: The Unseen Force of Courage in Navigating Life's Challenges and Catalyzing Success. *International Journal of Social Science Research and Review*, 7(11), 11–18. <https://doi.org/10.47814/ijssrr.v7i11.2316>

EKLER

Ek 1. Gönüllü Katılım ve Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı,

Bu anket PAÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı Doktora Programı kapsamında Prof. Dr. Murat BALKIS danışmanlığında gerçekleştirdiğim tez çalışması için oluşturulmuştur. Araştırmanın amacı güvenli bağlanma, sorumluluk ve cesaretin ontolojik iyi oluş üzerindeki rolünün belirlenerek bu konuda yapılacak çalışmalara zemin hazırlamaktır.

Vereceğiniz yanıtlar yalnızca bu araştırma için kullanılacak ve bireysel değerlendirme yapılmayacaktır. Çalışmaya katılmak gönüllük esasına dayalıdır. Maddeleri içtenlikle yanıtlamanız ve hiçbir maddeyi yanıtsız bırakmamanız çalışmamıza büyük katkı sağlayacaktır. Lütfen her bir maddede size uygun olan seçeneği 'X' işareti ile belirtiniz. Araştırmama sunacağınız katkı için teşekkür ederim.

Uzm. Psk. Dan. Deniz Küçüker

Gönüllü Katılım Formu:

Bu bilgiler ışığında araştırmaya katılmayı onaylıyor musunuz?

Evet, onaylıyorum ()

Hayır, onaylamıyorum ()

Açıklama: Onay vermemeniz durumunda doldurduğunuz form araştırmaya dahil edilmeyecektir.

Kişisel Bilgi Formu:

Cinsiyet: Kadın () Erkek ()

Yaş:

Fakülte / Yüksekokul / Meslek Yüksekokulu:

Sınıf: Hazırlık () 1 () 2 () 3 () 4 () Yüksek Lisans () Doktora ()

Ek 2. Varoluşsal Doyum Ölçeği

Aşağıdaki her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve size ne kadar yansıttığını 0 ile 4 arasında puan vererek belirtiniz.

0	1	2	3	4
Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum

VDÖ		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
3	Aslında yapmamayı tercih ettiğim pek çok şey yaparım.	0	1	2	3	4
4	Kendimi benden daha büyük ve anlamlı bir oluşuma dahil olmuş hissedirim.	0	1	2	3	4
5	İçimde en derinlerde kendimi özgür hissedirim.	0	1	2	3	4
12	Çoğu zaman bir şeyleri gerçekten yapmak istediğim için değil, yapmak zorunda olduğum için yaparım.	0	1	2	3	4
13	Hayatımın öyle derin bir anlamı var ki, kişisel çıkarlarımı aşıyor.	0	1	2	3	4

Ek 3. Anlamlı Yaşam Ölçeği

Aşağıdaki her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve size ne kadar yansıttığını 1 ile 7 arasında puan vererek belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

AYÖ		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
2	Yaşadığım zorluklarda bir anlam ve amaç bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
5	Anlamli sosyal ve yakın ilişkilere sahibim.	1	2	3	4	5	6	7
6	Sahip olduğum değerler ve inancım yaşamıma anlam katıyor.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 4. Sorumluluk Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadelerin her birine ne kadar katıldığınızı veya katılmadığınızı 5'li ölçekte size en uygun olan rakamı daire içine alarak belirtiniz.

1	2	3	4	5
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

SÖ		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Kendimi, zamanımı en iyi şekilde kullanarak anlamlı şeyler yapmak için ayarlıyorum.	1	2	3	4	5
4	Elimden geldiği kadar aileme, topluma, dünyaya ve gezegene karşı sorumluluk duyuyorum.	1	2	3	4	5
7	Zor şartlar altında bile başkalarının beklentilerinden ziyade doğru olanı yapmayı tercih ediyorum.	1	2	3	4	5
8	Dünyayı daha iyi bir yer haline getirmek için üzerime düşeni yapmaktan sorumluyum.	1	2	3	4	5

Ek 5. Adleryen Cesaret Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadelerin her birine ne kadar katıldığınızı veya katılmadığınızı 5'li ölçekte size en uygun olan rakamı daire içine alarak belirtiniz.

1	2	3	4	5
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

ACÖ		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Hedefime ulaşma yolunda hiçbir güçlük beni yıldırmaz.	1	2	3	4	5
2	Olumsuz sonuçlanacak bir durum söz konusu olsa bile üstesinden gelebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
3	Yaşamımda bir değişim yaratmak için gerekli seçenekleri görebilme gücüne sahibim.	1	2	3	4	5
8	Korku, acı veya tehditle başa çıkabilirim.	1	2	3	4	5
9	Tüm olumsuzluklara rağmen yola devam etme gücünü kendimde bulurum.	1	2	3	4	5
12	Yaşamımdaki zorluklara meydan okumak benim en belirgin özelliklerim arasındadır.	1	2	3	4	5

Ek 6. Ebeveyne ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri – Kısa Form (Anne)

Lütfen annenizle devam eden veya geçmişteki ilişkinizi düşünerek cevaplayınız.
Herhangi bir sebeple bu formu doldurmak istemiyorsanız boş bırakabilirsiniz.

Her maddenin karşısında bulunan; 1=Asla, 2=Nadiren, 3=Ara Sıra, 4=Bazen, 5=Sık sık, 6=Çoğunlukla ve 7=Daima anlamına gelmektedir.								
EABE-AN		Asla	Nadiren	Ara Sıra	Bazen	Sık Sık	Çoğunlukla	Daima
1	Annem duygularıma saygı gösterir.	1	2	3	4	5	6	7
8	Bir sorunum olduğunda ya da başım sıkıştığında bunu anneme anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
9	Anneme kızgınlık duyuyorum.	1	2	3	4	5	6	7
10	Annemden pek ilgi görmüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
11	Kızgın olduğumda annem anlayışlı olmaya çalışır.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 7. Ebeveyne ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri – Kısa Form (Baba)

Lütfen babanızla devam eden veya geçmişteki ilişkinizi düşünerek cevaplayınız.
Herhangi bir sebeple bu formu doldurmak istemiyorsanız boş bırakabilirsiniz.

Her maddenin karşısında bulunan; 1=Asla, 2=Nadiren, 3=Ara Sıra, 4=Bazen, 5=Sık sık, 6=Çoğunlukla ve 7=Daima anlamına gelmektedir.								
EABE-B		Asla	Nadiren	Ara Sıra	Bazen	Sık Sık	Çoğunlukla	Daima
1	Babam duygularıma saygı gösterir.	1	2	3	4	5	6	7
8	Bir sorunum olduğunda ya da başım sıkıştığında bunu babama anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
9	Babama kızgınlık duyuyorum.	1	2	3	4	5	6	7
10	Babamdan pek ilgi görmüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
11	Kızgın olduğumda babam anlayışlı olmaya çalışır.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 8. Araştırma İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 30.04.2024-E.520279



T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı



Sayı : E-93282220-600-520279
Konu : Araştırma İzni - Deniz KÜÇÜKER

30.04.2024

Dağıtım Yerlerine

İlgi : Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğünün 29.04.2024 tarihli ve E-30575850-302.08.01-518857 sayılı yazısı.

841
1.05.2024

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora programı 192909005 numaralı öğrencisi Deniz KÜÇÜKER'in, "Güvenli Bağlanma, Sorumluluk ve Cesaretin Ontolojik İyi Oluş Üzerindeki Rolünün İncelenmesi" başlıklı tez çalışması kapsamında, Üniversitemizde öğrenim gören öğrencilerden, görev yapan akademik ve idari personelden veri toplama talebi Rektörlüğümüzce uygun görülmüş olup gerekli duyuruların yapılması hususunda;
Bilgilerini ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Durmuş AKALIN
Rektör Yardımcısı

Dağıtım:
Gereği:
Bilgi İşlem Daire Başkanlığı

Bilgi:
Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BS5CL1NAM1 Pin Kodu :24552 Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/pau-ebys>
Adres:Kınıklı Yerleşkesi Rektörlük Binası 20160/DENİZLİ
Telefon:0 (258) 296 21 51 Faks:0 (258) 296 23 32
e-Posta:oid@pau.edu.tr Elektronik Ağ:http://www.pau.edu.tr/oidb
Kep Adresi: paurektorluk@hs01.kep.tr

Bilgi için: Necla ÇABUK
Unvanı: Bilgisayar İşletmeni



Tel No: 0258 296 2155

Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 9. Tez Kontrol Listesi

	KONTROL EDİLDİ
Tez düzeni tez yazım kılavuzuna uygun düzenlenmiştir.	
Sayfa boşlukları uygun düzenlenmiştir.	
Tüm metin Times New Roman yazı stili 1,5 satır aralıklı 12 punto ile yazılmıştır.	
Sayfa numaraları kâğıdın sağ üst köşesine yazılmıştır.	
Metin içindeki başlıklar APA stiline uygun düzenlenmiştir.	
İçindekiler, tablolar ve şekiller listeleri tez yazım kılavuzuna uygun düzenlenmiştir.	
Tezde bulunan tüm tablolar gereklidir.	
Tüm tablo başlıkları tez yazım kılavuzuna uygun yazılmıştır.	
Tüm şekil başlıkları tez yazım kılavuzuna uygun yazılmıştır.	
Tüm tablo ve şekillere metindeki bölüm sırasına göre numara verilmiştir.	
Tablolar APA stiline uygun hazırlanmıştır.	
Metin içindeki tüm alıntılar uygun şekilde belirtilmiştir.	
Metin içerisinde verilen tüm kaynaklar, kaynakça listesinde bulunmaktadır.	
Kaynak gösterimleri tez yazım kılavuzuna uygun düzenlenmiştir.	
Kaynakça listesi APA stiline uygun düzenlenmiştir.	

ÖZGEÇMİŞ

KİTAP ÇEVİRİLERİ

- 2021 Leahy, R. L. (2020). Hissettiğin Her Şeye İnanma. (çev. D. Küçüker, B. Orman, Ed. H. Şahin Baltacı). Anı Yayıncılık.

ULUSLARASI YAYINLAR

- 2021 Şahin Baltacı, H., Küçüker, D., Özkılıç, I., Karataş, U. Y., & Özdemir, H. A. Investigation of Variables Predicting Depression in College Students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 92, 211-225.
- 2021 Şahin Baltacı, H., Küçüker, D., Karataş, U. Y., Özkılıç, I. ve Özdemir H. A. Psikolojik Danışma Merkezine başvuran üniversite öğrencilerinin depresyon, sosyal kaygı, durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18.

ULUSLARARASI KONGRE BİLDİRİLERİ

- 2021 *Pamukkale Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi'nin Pandemi Sürecine Uyumlanması*, Hülya Şahin Baltacı, Turnel Altan, Deniz Küçüker, Işıl Özkılıç, 10. Üniversite Psikolojik Danışmanlığı Sempozyumu, Boğaziçi Üniversitesi.
- 2020 *Flört Şiddetinin Fenomenolojisi, Sosyal Temsilleri ve Çeşitli Değişkenlerle İlişkilerinin İncelenmesi*, Deniz Küçüker, Ahu Arıcıoğlu, VIIth International Eurasian Educational Research Congress, Eskişehir Anadolu Üniversitesi, EJERCongress 2020 Bildiri Özetleri Kitabı.
- 2020 *Toplumsal Travmalarda Bağlanma ve Olayın Merkeziliğinin Bireyin Ontolojik İyi Oluş ile Yaşam Anlamı Üzerindeki Rolünün İncelenmesi*, Deniz Kucuker, VIIth International Eurasian Educational Research Congress, Eskişehir Anadolu Üniversitesi, EJERCongress 2020 Bildiri Özetleri Kitabı.
- 2020 *COVID-19 ile Başa Çıkmak: Aile Yılmazlığı, Sosyal Destek, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, Deniz Küçüker, Erdinç Duru, Betül Orman, Yılmaz Hasret, VIIth International Eurasian Educational Research Congress, Eskişehir Anadolu Üniversitesi, EJERCongress 2020 Bildiri Özetleri Kitabı.
- 2020 *COVID-19 Salgını Sürecinde Kişisel Deneyimlerin İncelenmesi*, Yılmaz Hasret, Erdinç Duru, Deniz Küçüker, Betül Orman, VIIth International Eurasian Educational Research Congress, Eskişehir Anadolu Üniversitesi, EJERCongress 2020 Bildiri Özetleri Kitabı.
- 2020 *COVID-19 Salgını Sürecinde Ebeveynlerin Gözünden Çocukların ve Ergenlerin Kişisel Deneyimlerinin İncelenmesi*, Betül Orman, Erdinç Duru, Yılmaz Hasret, Deniz Küçüker, VIIth International Eurasian Educational Research Congress, Eskişehir Anadolu Üniversitesi, EJERCongress 2020 Bildiri Özetleri Kitabı.
- 2020 *Covid-19 Pandemisinin Üniversite Öğrencileri Üzerindeki Psikolojik Etkileri*, Hülya Şahin Baltacı, Işıl Özkılıç, Deniz Küçüker, Turnel Altan, VIIth International Eurasian Educational Research Congress, Eskişehir Anadolu Üniversitesi, EJERCongress 2020 Bildiri Özetleri Kitabı.
- 2019 *Psikolojik Danışma Merkezi Altyapı Sisteminin Oluşturulması*, Hülya Şahin Baltacı, Işıl Özkılıç, Deniz Küçüker, Turnel Altan, Uğur Yiğit Karataş, Hilal Asena Özdemir, IX.Yükseköğretimde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Araştırmaları Kongresi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- 2019 *Psikolojik Danışma Merkezine Başvuran Üniversite Öğrencilerinin Ruh Sağlığı Profili*, Hülya Şahin Baltacı, Deniz Küçüker, Uğur Yiğit Karataş, Işıl Özkılıç, Hilal Asena Özdemir, IX.Yükseköğretimde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Araştırmaları Kongresi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- 2019 *Üniversite Öğrencilerinde Flört Şiddeti Tutumunun Yordayıcısı Olarak Özduyarlılık ve Öfke İfade Tarzı*, Hülya Şahin Baltacı, Turnel Altan, Işıl Özkılıç, Deniz Küçüker, Uğur Yiğit Karataş, 21. Uluslararası Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Antalya.
- 2019 *Psikolojik Danışma Merkezine Başvuran Öğrencilerin Depresyon, Sosyal Kaygı, Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*, Hülya Şahin Baltacı, Deniz Küçüker, Hilal Asena Özdemir, Işıl Özkılıç, Uğur Yiğit Karataş, VIth International Eurasian Educational Research Congress, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- 2018 *İletişim Becerileri Psikoeğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri Üzerindeki Etkisi*, Hülya Şahin Baltacı, Işıl Özkılıç, Deniz Küçüker, Uğur Yiğit Karataş, Hilal Asena Özdemir, Vth International Eurasian Educational Research Congress, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- 2018 *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Danışma Merkezine Başvuru Nedenleri*, Hülya Şahin Baltacı, Deniz Küçüker, Işıl Özkılıç, Uğur Yiğit Karataş, Hilal Asena Özdemir, Vth International Eurasian Educational Research Congress, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- 2017 *Transaksiyonel Analize Dayalı Kişilerarası İletişim Becerileri Psikoeğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin İletişim ve Problem Çözme Becerileri Üzerindeki Etkisi*, Deniz Küçüker, Asım Çivitci, IVth International Eurasian Educational Research Congress, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- 2017 *Affetme, Affetmeme, Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, Deniz Küçüker, Erdiñ Duru, IVth International Eurasian Educational Research Congress, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- 2017 *Pamukkale Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezine İlişkin İhtiyaç Analizi*, Hülya Şahin Baltacı, Deniz Küçüker, IVth International Eurasian Educational Research Congress, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- 2016 *Affetmeme Ölçeğinin Geçerlik Güvenirlik Çalışmaları*, Deniz Küçüker, Erdiñ Duru, IIIrd International Eurasian Educational Research Congress, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.

ULUSAL KONGRE BİLDİRİLERİ

- 2016 Özdemir, H. A., Küçüker, D. *Üniversite Öğrencilerinin Akademik Risk Alma Davranışları ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, XIII. Ulusal PDR Öğrencileri Kongresi, Sözlü Bildiri, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- 2016 Özkan, Y., Küçüker D. *Psikolojik Danışma Sürecinde Kültüre Uygun Metafor Kullanımı: Türk Kültürü Örneği*, XIII. Ulusal PDR Öğrencileri Kongresi, Poster Bildiri, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.

SERTİFİKALI EĞİTİMLER

- Varoluşçu Psikoterapi Formasyon Eğitimi (devam ediyor), Varoluşçu Akademi, İstanbul.
- Temel Varoluşçu Analiz Eğitimi, 200 saat, Varoluşçu Akademi, İzmir.

- Duygu Odaklı Çift Terapisi 1.Düzey, Externship, (28 saat), Psikolog, Aile ve Grup Psikoterapisti Kyriaki Polychroni, The International Centre for Excellence in Emotionally Focused Therapy (ICEEFT), Duygu Odaklı Birey, Çift ve Aile Terapileri Derneği, İstanbul.
- Satir Dönüşümsel Sistemik Terapi “İçsel Parçaları Dönüştürmek ve Bütünleştirmek”, Atölye, (16 saat), Birey, Çift ve Aile Terapisti Kathlyne Maki-Banmen, Satir İnsan Gelişimi ve Aile Terapisi Enstitüsü, İstanbul.
- Aile Danışmanlığı Sertifika Programı, 450 saat, PAÜSEM, Denizli.
- Terapötik Kartlar, (16 saat), Dr. Öğr. Üyesi Nevin Dölek, Denizli.
- Kriz, Yas ve Ölüm, (16 saat), Dr. Öğr. Üyesi Nevin Dölek, Denizli.
- SPSS, (25 saat), Pamukkale Üniversitesi Ekonomi Yaz Seminerleri, Denizli.
- Çok Değişkenli İstatistik, (25 saat), Pamukkale Üniversitesi Ekonomi Yaz Seminerleri, Denizli.
- Yapısal Eşitlik Modeli, (15 saat), Pamukkale Üniversitesi Ekonomi Yaz Seminerleri, Denizli.
- Meta-Analiz, (15 saat), Pamukkale Üniversitesi Ekonomi Yaz Seminerleri, Denizli.
- Çocuk Resimlerinin Analizi, (16 saat), Dr. Öğr. Üyesi Sultanberk Halmatov, Denizli.
- Tematik Algı Testinin (TAT) Projektif Yorumu, (36 saat), Uzm. Klnk. Psk. Talip Çabuk, Denizli.
- Bender-Geşalt Görsel Motor Algılama Testinin Projektif Yorumu, (36 saat), Uzm. Klnk. Psk. Talip Çabuk, Denizli.

GÖNÜLLÜLÜK

2022	Pamukkale Üniversitesi Hayvan Hakları Komisyonu, Üye.
2021	Pamukkale Üniversitesi Genç Eğitimciler Topluluğu, Çevrimiçi Atölye: “Pandemi Döneminde Zor Duygularla Baş Etmek”, Atölye Lideri.
2020	Pamukkale Üniversitesi Genç Eğitimciler Topluluğu, Atölye: “Psikolojik İyi Oluş”, Atölye Lideri.
2020	Pamukkale Üniversitesi Genç Eğitimciler Topluluğu, Çevrimiçi Atölye: “Psikolojik İyi Oluş”, Atölye Lideri.
2018-2019	Denizli Vegan İnisyatifi, Atölye: “Aktivizm ve İletişim Becerileri”; Atölye: “Empati Halkası”.
2017-2018	Pamukkale Üniversitesi Psikoloji ve Sanat Topluluğu, Üye.
2016	Pamukkale Üniversitesi Ekonometri Topluluğu, Seminer: “Ekonometriyi Bitirmemenin 18 Yolu”.
2014-2016	Pamukkale Üniversitesi PDR Topluluğu, Üye.
2014-2016	Denizli Koruyucu Aile Derneği, Psikolog, Aile Danışmanı.
2009	Ankara Uluslararası Film Festivali, Organizasyon Ekibi.
2008-2009	!F Bağımsız Film Festivali, Organizasyon Ekibi.
2008	9. Dünya Üniversitelerarası Triatlon Şampiyonası, Çevirmen.
2005-2006-2007	Aphrodisias- Laodikeia Uluslararası Gençlik Spor, Kültür ve Sanat Festivali, Grup Lideri, Çevirmen.