

## ERGENLERDE CAN SIKINTISI VE MUTLULUK ARASINDAKİ İLİŞKİ: YAŞAMDA ANLAM ARAYIŞI VE ANLAMIN VARLIĞININ ARACI ROLÜ

Nesli BEKAR<sup>1</sup>  
Merve ATALAY<sup>2</sup>  
Aşkın SARIOĞLU<sup>3</sup>  
Nurdan BARAKAZI<sup>4</sup>  
Filiz ÜNVER TUNA<sup>5</sup>

### Özet

Bu araştırmada ergenlerde can sıkıntısı ve mutluluk arasındaki ilişkide yaşamda anlam arayışı ve anlamın varlığının aracı rolünü incelemek amaçlanmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu, liseye devam eden 897 ergen oluşturmaktadır. Araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak tasarlanmıştır. Araştırmada verileri, Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ile elde edilmiştir. Verilerin analizinde, bağımsız gruplar t testi, tek yönlü varyans analizi, Pearson momentler çarpımı ve regresyon temelli bootstrapping tekniği kullanılmıştır. Can sıkıntısı, mutluluk, yaşamda anlam arayışı ve anlamın varlığı arasında ilişkiler bulunmaktadır. Ayrıca, can sıkıntısı ve mutluluk arasındaki ilişkide anlam arayışı ve anlamın varlığının kısmi aracı rolü olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, araştırmanın sonuçlarına göre, ergenlerin mutluluk düzeyi cinsiyete ve sosyo-ekonomik düzeye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Mutluluk, can sıkıntısı, yaşamda anlam, anlam arayışı, anlamın varlığı

## THE RELATIONSHIP BETWEEN BOREDOM AND HAPPINESS IN ADOLESCENTS: THE MEDIATING ROLE OF THE SEARCH FOR MEANING, AND THE PRESENCE OF MEANING IN LIFE

### Abstract

This study aims to examine the mediating role of the search for meaning in life and the presence of meaning in the relationship between boredom and happiness in adolescents. The study group of the research consists of 897 adolescents attending high school. The study was designed in accordance with the relational survey model. The data were obtained with the Short Boredom Tendency Scale, Meaning in Life Scale and Oxford Happiness Scale Short Form. Independent groups t-test, one-way analysis of variance, Pearson product-moment test and regression-based bootstrapping technique were used to analyze the data. There are relationships between boredom, happiness, the search for meaning in life and the presence of meaning. In addition, the relationship between boredom and happiness was found to be partially mediated by the search for meaning and the presence of meaning. However, according to the results of the study, the happiness level of adolescents differs statistically significantly according to gender and socio-economic level.

**Key Words:** Happiness, boredom, meaning in life, search for meaning, existence of meaning

<sup>1</sup> Milli Eğitim Bakanlığı, [bekarnesli81@gmail.com](mailto:bekarnesli81@gmail.com), <https://orcid.org/0009-0003-8176-8571>

<sup>2</sup> Milli Eğitim Bakanlığı, [merwe.camci@gmail.com](mailto:merwe.camci@gmail.com), <https://orcid.org/0009-0000-5262-2651>

<sup>3</sup> Milli Eğitim Bakanlığı, [askinsarioglu1@gmail.com](mailto:askinsarioglu1@gmail.com), <https://orcid.org/0009-0003-6543-4432>

<sup>4</sup> Milli Eğitim Bakanlığı, [nurdanbarakazi@hotmail.com](mailto:nurdanbarakazi@hotmail.com), <https://orcid.org/0009-0004-8571-0454>

<sup>5</sup> Milli Eğitim Bakanlığı, [basak-8181@hotmail.com](mailto:basak-8181@hotmail.com), <https://orcid.org/0009-0003-9409-8546>

## GİRİŞ

Ergenlik dönemi, fiziksel, duygusal ve bilişsel değişimler ile bireyin yeni bir kimlik (Erikson, 1968) ve yeni ilişki kalıpları oluşturması ile sonuçlanan kademeli ve karmaşık bir keşif sürecidir (Huebner, Drane ve Valois, 2000). Fiziksel ve duygusal değişimlerin yoğun olduğu bu çalkantılı süreçte ergenlerin değişime karşı kaygı ve gerilimler yaşadığı ve ruh sağlığı sorunlarında artış olduğu görülmektedir. Değişimlerin yanı sıra ergenlerden gelişim döneminin görevleri gereği gelecekle ilgili plan yapmaları, yaşam amaçları belirlemeleri ve bu amaçlara ulaşmaları beklendiği için ergenlerin kaygı, endişe, depresyon, can sıkıntısı gibi olumsuz duygular yaşadıkları görülmektedir (Andersen ve Teicher, 2008; Farmer ve Sundberg, 1986). Bu doğrultuda ergenler mutluluğun belirleyicileri olan can sıkıntısının giderilmesine, yaşamda anlam gibi temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına ve korunan bir ruh sağlığına ihtiyaç duymaktadırlar (Eryılmaz, 2012; Fernandes ve diğ., 2020; Ryan ve Deci, 2000). Ergenin mutluluğunun korunmasının ise sağlıklı bir gelişim dönemi geçirmesinde önemli olduğu düşünülmektedir.

Mutluluk, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş ve yaşam doyumu kavramları ile karakterize edilmiştir. Bu kavramlar mutluluğun göstergeleri olarak kabul edilmekle birlikte (Cooper ve Layard, 2005; Seligman, 2011) mutluluk, kişinin yaşamına ilişkin bilişsel ve duygusal değerlendirmeleri sonucunda olumlu duygular hissetmesi ve yaşamını takdir etmesi olarak tanımlanmaktadır (Lucas ve Diener, 2009; Veenhoven, 2008). Bu konuda yapılan çalışmalar incelendiğinde, mutluluk kavramının “öznel iyi oluş” olarak ele alındığı görülmektedir (Diener, 1994; Eryılmaz, 2009). Kişinin olumsuz duygulardan çok olumlu duygular hissetmesi ve yaşamına ilişkin olumlu değerlendirmelerde bulunması olarak ele alınan öznel iyi oluş; olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu bileşenlerinden oluşmaktadır (Myers ve Diener, 1995). Olumlu duygulanım, gurur, memnuniyet, heyecan, sevinç ve güven gibi duyguları tanımlarken; olumsuz duygulanım ise öfke, nefret, sıkılma, depresyon, kaygı, utanma ve stres gibi duyguları tanımlamaktadır. Yaşam doyumu ise kişinin hayatındaki iş, evlilik, okul gibi alanlarından memnuniyet duymasını (Lyubomirsky, Sheldon ve Schade, 2005). Literatürde, ergen mutluluğu konusunda yapılan çalışmalarda, içinde bulunulan karmaşadan ve varoluşsal boşluktan kaynaklı olarak ergenlerin yaşadıkları can sıkıntısı, yaşamda anlam arayışı ve anlam bulmanın ergen öznel iyi oluşu üzerinde önemli faktörler olduğu görülmektedir (Caldwell ve diğ., 2004; Nielsen ve Hansson, 2007). Bu çalışmada da ergenlerin mutluluğu ve mutlulukla ilişkisi olduğu düşünülen can sıkıntısı ve yaşamda anlam değişkenleri üzerinde çalışılmıştır.

Can sıkıntısı, kişinin yaşamdaki uyarılma düzeyinin ve motivasyonunun düşük olması olarak tanımlanmaktadır (Fisher, 1993). Can sıkıntısına yatkın kişiler ise yaşam motivasyonu ve anlamını bulamayan kişiler olarak ele alınmaktadır (Farmer ve Sundberg, 1986). Yüksek düzeyde can sıkıntısı yaşayan kişilerin varoluşsal boşluğu doldurmak ve yaşamda anlamsızlığı gidermek ve yaşamdan doyum sağlamak için harekete ve arayışa geçeceği düşünülmektedir (Carlson, Johnson ve Jacobs, 2010). Mannell (1984) de kişilerin buldukları durumdan sıkıldıklarında, can sıkıntısını azaltmak için yaşamlarını aktif olarak yeniden yapılandırmaya ve yaşamlarına anlam katmaya çalışacaklarını ifade etmektedir. Görüldüğü gibi yetersiz uyarıcının olduğu bir ana veya duruma atfedilen nispeten düşük uyarılma ve yaşamdan duyulan tatminsizlik olarak tanımlanan can sıkıntısının (Mikulas ve Vodanovich, 1993), yaşanan anı daha tatmin edici hale getirmek için kişileri harekete geçireceği öngörülmektedir (Weybright, Caldwell, Ram, Smith ve Wegner, 2015).

Bireylerin kendilerini amaçsız, plansız, boşlukta hissettiği ve ne yapacağını bilemediği can sıkıntısı durumunda, yaşamda anlamsızlık ile varoluşsal bir boşluk içinde oldukları düşünülmektedir. Can sıkıntısı yaşayan ergenlerin de ne yapacağını bilemediği bu durumda, anlamsızlık ve varoluşsal boşluk ile birlikte yaşamda anlam arayışına girmesi beklenmektedir (Battista ve Almond 1973). Caldwell ve diğerleri (2004) da can sıkıntısı ile başa çıkmak için ergenlerin yaşamlarını yeniden yapılandırma yeteneği ile yaşamlarını daha anlamlı hale getirmek için arayış içinde olacaklarını ifade etmektedir. Bu doğrultuda, anlam arayışına giren bireylerin yaşamın anlamını bulması ile birlikte yaşamlarına mutluluğun da eşlik edeceği söylenebilir.

Yaşamda anlam, insanların ruh sağlığı ve mutluluğu üzerinde temel bir motivasyon kaynağıdır (Frankl, 1963) ve olayların, ilişkilerin ve nesnelerin zihinsel temsili olarak ele alınmaktadır (Baumeister, 1991). Steger (2012) da yaşamda anlamı, kişinin hayatını anlamlandırmasına yardımcı olan şeyin, kişinin bir hedefe, bir göreve veya yaşama yönelik bir amaca sahip olma derecesi olarak belirtmiştir. İnsan hayatındaki temel güdüleyici güç olan yaşamda anlam, alanyazında anlam arayışı ve anlamın varlığı olarak iki bileşen ile ele alınmaktadır (Frankl, 1998; Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006). Yaşamda anlam arayışı kişinin kendisine bir hedef belirlemesi için amaçlarını arama çabası ve anlamı bulmak için eyleme geçme olarak ele alınırken (Ryff ve Singer, 1998), anlamın varlığı ise

kişinin yaşamını hedef yönelimli olarak yaşaması ve değer, amaç, etkililik ve öz değer gibi ihtiyaçlarının karşılanması olarak ele alınmaktadır (Baumeister, 1991). Frankl'e (1963) göre, insanların yaşamlarındaki anlamı arama girişimi doğuştan gelen anlam arzusundan kaynaklanmakta ve anlam arayışının olumsuz sonuçlanması durumunda kişinin ruh sağlığı ve öznel iyi oluşunun olumsuz yönde etkileneceğini belirtmektedir. Anlamın varlığı ise kişinin yaşamına ilişkin olumlu duygular hissetmesi, kendini geliştirmesi, hayattan zevk alması, yaşamdan doyum sağlaması, olumlu bir ruh sağlığı ve mutluluk ile sonuçlanmaktadır (Bonebright, Clay ve Ankenmann, 2000).

Ergenlerin mutluluk düzeyi, buldukları gelişim dönemini sağlıklı bir şekilde geçirebilmeleri ve yetişkin dönemindeki ruh sağlığı açısından oldukça önemli bir faktördür (Flouri ve Buchanan, 2003; Natvig, Albrektsen ve Qvarnstrøm, 2003). Ergenlerin içinde buldukları karmaşık süreçte yaşadıkları anlam eksikliği ve varoluşsal boşluk ile can sıkıntısı yaşayarak anlam arayışına girecekleri ve bu girişimin anlamın varlığı ile beraber mutluluk ile sonuçlanacağı düşünülmektedir (Harlow, Newcomb ve Bentler 1986). İnsanların hayatlarında izledikleri nihai amaç ile yaşamlarındaki anlama ulaşarak mutluluğa ulaşmaları mümkündür. Seligman (2011) da benzer şekilde, insanların mutluluğa sahip olması için yaşam memnuniyetinden oluşan olumlu duygulara, bağlılığa ve yaşamda anlama vurgu yapmaktadır. Görüldüğü gibi, ergenlerin mutluluk düzeyini arttırmak için içinde buldukları olumsuz durumları azaltmak, olumlu duygularını artırmak, yaşamın anlamını aramaları ve bulmalarını desteklemek önemli bir faktördür (Huppert ve So, 2013; Malin, Liauw ve Damon, 2017). Alanyazında ergen mutluluğu üzerine yapılan çalışmalarda, psikolojik iyi oluşun (Singh, Salve ve Shejwal, 2017), yaşamda anlamın ve olumlu/olumsuz duyguların (Proctor, Linley ve Maltby, 2010), yaşam amaçlarının (Bronk ve Finch, 2010), aile faktörlerinin (Csikszentmihalyi ve Rathunde, 2014) mutluluğun yordayıcıları olduğuna ilişkin araştırmalar bulunmaktadır. Ancak, ergenlerin yaşadıkları can sıkıntısı ile mutlulukları arasındaki ilişkide anlam arayışı ve anlamın varlığının aracı rolünü ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte bu değişkenlerin ayrı ayrı incelendiği çalışmalara rastlansa da (Carlson, Johnson ve Jacobs, 2010; Nielsen ve Hansson, 2007; Steger, 2012), bu çalışma can sıkıntısı, anlam arayışı, anlamın varlığı ve mutluluk değişkenlerini ergen örnekleminde bir arada ele alan ilk çalışmadır. Ergenlerin içinde buldukları varoluşsal boşluktan kaynaklanan can sıkıntılarının refahları üzerindeki etkileri düşünüldüğünde (Harlow, Newcomb ve Bentler 1986), bu çalışmanın sonuçlarının ergenlik döneminin karmaşasını anlamaya yardımcı olacağı ve ergen refahına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Dolayısıyla yapılan bu çalışmada, ergenlerin yaşadıkları can sıkıntısı ile mutlulukları arasındaki ilişkide anlam arayışı ve anlamın varlığının aracı rolünü incelemek amaçlanmaktadır. Araştırmada şu sorulara yanıt aranmıştır;

- 1- Ergenlerin mutluluk düzeyi cinsiyete ve sosyoekonomik düzeye göre farklılaşmakta mıdır?
- 2- Ergenlerin yaşadıkları can sıkıntısı, yaşamda anlam arayışı, anlamın varlığı ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 3- Ergenlerin yaşadıkları can sıkıntısı yaşamda anlam arayışını, anlamın varlığını ve mutluluğu yordamakta mıdır?
- 4- Ergenlerin yaşamda anlam arayışı ve anlamın varlığı mutluluğu yordamakta mıdır?
- 5- Ergenlerin yaşadıkları can sıkıntısı ve mutlulukları arasındaki ilişkide yaşamda anlam arayışı ve anlamın varlığının aracı rolü bulunmakta mıdır?

## YÖNTEM

Bu başlık altında çalışmanın araştırma modeli, araştırma evreni, katılımcılar, verilerin toplanması ve analizine ilişkin süreçler yer almaktadır.

### Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada genel tarama araştırmalarına giren ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Karasar (2005) ilişkisel tarama modellerinin, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığı ve derecesini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modeli olduğunu ifade etmiştir. Bu çalışmada ergenlerin yaşadıkları can sıkıntısı, anlam arayışı, anlamın varlığı ve mutluluk arasındaki ilişkiler incelenip, ergenlerin yaşadıkları can sıkıntısı ile mutlulukları arasındaki ilişkide anlam arayışı ve anlamın varlığının aracı rolü incelenmiştir. Bu nedenle bu çalışma yordayıcı ilişki araştırması türündedir.

### Çalışma Grubu

Araştırma örneklemini, İstanbul il merkezinde bir devlet lisesine devam eden 897 ergenden oluşmaktadır.

Araştırmanın çalışma grubu seçilirken uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme; zaman, para ve işgücü açısından var olan sınırlılıklar nedeniyle örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir birimlerden seçilmesidir (Büyüköztürk, 2017). Çalışma grubu için 610 kız (%68) ve 287 (%32) erkek öğrenci olmak üzere toplam 897 lise öğrencisine ulaşılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin 488'i (%54,5) 13-15 yaş, 409'u (%45,5) 15-19 yaş arasındadır. Öğrencilere sosyo-ekonomik düzeyi belirlemek için algıladıkları sosyo-ekonomik düzey demografik bilgi formunda sorulmuş ve ekonomik düzeylerini tanımlamaları istenmiştir. Öğrencilerin 81'i (%9) düşük, 776'sı (%86,5) orta ve 40'i (%4,5) yüksek sosyoekonomik düzeyde olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca öğrencilerin 146'sı (%16,3) koronavirüs geçirdiğini ifade ederken 751'i (%83,7) bu hastalığı geçirmediğini belirtmiştir.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak için “Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği”, “Yaşamda Anlam Ölçeği”, “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu” ve çalışma grubunun demografik değişkenlerini içeren “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

#### *Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği*

Struk, Carriere Cheyne ve Danckert (2017) tarafından geliştirilen “Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeğinin”, Türkçe’ye uyarlama çalışması Koç, Ekşi ve Demirci (2017) tarafından yapılmıştır. Türkçe formuna ilişkin uyum indeksi değerleri sonuçlarında, 8 maddeli ve tek boyutlu ölçme modelinin yeterli olduğu görülmüştür ( $\chi^2 = 80.083$ ,  $Sd = 20$ ,  $p < .001$ ;  $CFI = .96$ ;  $TLI = .94$ ;  $SRMR = .039$ ;  $RMSEA = .078$ ). Ölçeğin maddelerin yol katsayıları faktör yükleri .52 ile .80 arasında değişmektedir. Ölçekteki maddelerin düzeltilmiş madde toplam puan korelasyonları .47 ile .71, arasında değişmektedir. Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği’nin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır (Koç, Ekşi ve Demirci, 2017). Ölçeğin bu araştırma kapsamında hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .83’tür.

#### *Yaşamda Anlam Ölçeği*

Yaşamda Anlam Ölçeği, Steger, Frazier, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, Demirbaş-Çelik ve İşmen-Gazioğlu (2015) tarafından Türk kültürüne uyarlama çalışması ile adapte edilmiştir. Yaşamda Anlam Ölçeği, yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışını ölçmek için her biri 5 maddeden oluşan 10 maddelik bir ölçektir. Ölçeğin maddeleri 1’den (Kesinlikle doğru değil) 7’ye (Kesinlikle doğru) doğru 7’li Likert tipi olarak derecelendirilmektedir. Ölçeğin yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı olmak üzere iki alt ölçeği bulunmaktadır. Ölçeğin bu iki alt ölçeği bu çalışmada aracı değişkenler olarak ele alınmıştır. Yaşamda Anlam Ölçeği’nin Varlık boyutunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .88, arayış alt boyutunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bu araştırma kapsamında hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı varlık boyutu için .86 ve arayış alt boyutu için .89’dur.

#### *Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu*

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu-OMÖ-K (Hills ve Argyle, 2002) mutluluk düzeyini değerlendirebilmek amacıyla geliştirilmiş 8 maddelik bir ölçektir. Ölçek, Doğan ve Çotak (2011) tarafından OMÖ-K Türkçe’ye çevrilmiş ve psikometrik özellikleri incelenmiştir. OMÖ-K’nun psikometrik özellikleri madde analizi, açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi, benzer ölçek geçerliği, iç tutarlık ve test tekrar test yöntemleriyle incelenmiştir. Faktör analizi sonuçları ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık ve test tekrar test güvenilirlik katsayıları sırasıyla .74 ve .85 olarak saptanmıştır. Ölçeğin bu araştırma kapsamında hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .81’dir.

#### *Kişisel Bilgi Formu*

Araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” cinsiyete, sınıf düzeyi, yaş ve sosyoekonomik düzeye ilişkin bilgileri içermektedir.

### Veri Toplama Süreci ve Prosedür

Tüm araştırma süreci, 1964 Helsinki deklarasyonuna, sonraki değişikliklerine ve karşılaştırılabilir etik standartlara uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılacak öğrencilerden veri toplanmadan önce okul idaresi araştırma hakkında bilgilendirilmiş ve gerekli izinler alınmıştır. Bununla birlikte araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrenciler ve onların ebeveynleri araştırma hakkında bilgilendirilmiş ve çocuk rıza formu aracılığıyla bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Araştırma için katılımcılar hakkında herhangi bir kimlik verisi toplanmamıştır. Toplanan veriler bilgisayar üzerinden SPSS22 programında çözümlenmiştir.

**Verilerin Analizi**

Verilerin analizlerine geçilmeden önce, normallik, tek yönlü uç değer, çok yönlü uç değer, çoklu bağlantısallık problemi açısından veri seti incelenmiş (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2018) ve veri setinin normal dağılım sergilediği görülmüştür. Bununla birlikte belirlenen 27 uç değer veri setinden çıkarılmıştır. Verilerin analizinde ilk olarak değişkenlerin normal dağılım sergileyip sergilemediğine bakılmıştır. Değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediğini anlamak için alınan puanların çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) katsayılarına bakıldığında değerlerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür (Can sıkıntısı,  $S = .04$ ,  $K = -.55$ ; Anlam arayışı,  $S = -.21$ ,  $K = -.79$ ; Anlamın varlığı,  $S = -.29$ ,  $K = -.72$ ; Mutluluk,  $S = -.09$ ,  $K = -.53$ ). Değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerleri  $\pm 1$  arasında olduğu için dağılımın normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir (Hair, Black, Babin, Anderson ve Tatham 2013). Levene testi sonucunda  $F$  değeri anlamsız bulunduğu için varyansların homojen dağıldığı değerlendirilmiştir ( $p > .05$ ). (Büyüköztürk, 2020; Can, 2016).

Araştırmada ergenlerin mutluluk düzeyinin cinsiyete ve sosyoekonomik düzeye göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacı ile Bağımsız Gruplar T Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Ergenlerin yaşadıkları can sıkıntısı, yaşamda anlam arayışı, anlamın varlığı ve mutluluk arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Analizi ile test edilmiştir. Araştırmada ergenlerin yaşadıkları can sıkıntısı ve mutlulukları arasındaki ilişkide yaşamda anlam arayışı ve anlamın varlığının aracı rolü Regresyon Temelli Bootstrapping Tekniğiyle ile Seri Çoklu Aracı Değişken analizi yapılmıştır (Hayes, 2013). Test edilen modelin analizinde Model 6 kullanılmıştır. Bu yöntem Preacher ve Hayes (2008) tarafından geliştirilen "Multiple Mediation (INDIRECT)" macrosunun IBM SPSS Statistic 22 programına yüklenmesiyle kullanılmaktadır.

**BULGULAR**

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın amacı ve alt problemlerin sırası doğrultusunda uygulanan istatistiksel analizlere ve analiz sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Analizlere geçmeden önce değişkenlerin ortalama ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Mutluluk değişkeni için Ortalama= 22.05,  $SS = 5.89$ ; Can sıkıntısı değişkeni için Ortalama= 30.37,  $SS = 10.33$ ; Anlam arayışı değişkeni için Ortalama= 21.46,  $SS = 7.89$  ve anlamın varlığı değişkeni için Ortalama= 22.84,  $SS = 7.54$ 'dir.

**Mutluluğun Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasına İlişkin Yapılan Analizler**

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan mutluluğa ait analizlere yer verilmektedir. Bu bağlamda örnekleme oluşturan ergenlerin mutluluk puanlarının araştırmanın süresiz değişkenlerine (cinsiyete, sosyoekonomik düzeye) göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan fark analizleri ve yorumları aşağıda yer almaktadır.

**Tablo 1.** Ergenlerin Mutluluk Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup T-Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	n	$\bar{x}$	SS	Sh $_{\bar{x}}$	T-Testi		
						t	Sd	p
Mutluluk	Kız	610	21.47	5.91	.24			
	Erkek	287	23.30	5.66	.33	-4.398	895	.00
	Toplam	897	22.06	5.90	.20			

Tablo 1'de görüldüğü üzere, ergenlerin mutluluk puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Grup T Testi analizi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılıklar anlamlı bulunmuştur ( $t = -4.398$ ;  $p < .05$ ). Sonuç olarak, erkeklerin mutluluk puanlarının kızlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

**Tablo 2.** Ergenlerin Mutluluk Puanlarının Sosyoekonomik Düzeye Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Puan	Grup	$f, \bar{x}$ ve $SS$ Değerleri			ANOVA Sonuçları					
		n	$\bar{x}$	SS	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Mutluluk	Düşük	81	19.78	5.79	G.Arası	633.843	2	316.92		
	Orta	776	22.18	5.80	G.İçi	30471.14	894	34.084	9.298	.0
	Yüksek	40	24.30	6.48	Toplam	31104.98	896			0
	Toplam	897	22.05	5.89						

Tablo 2’de görüldüğü üzere, ergenlerin mutluluk puanlarının sosyoekonomik düzeye göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ( $F= 9.298; p<.01$ ). Bu sonucun ardından farkların kaynaklarını belirlemek için tamamlayıcı analizlerden Scheffe Testi tercih edilmiş ve söz konusu farklılığın düşük sosyoekonomik düzeye sahip grup ile orta ve yüksek sosyoekonomik düzeye sahip gruplar arasında orta ve yüksek sosyo-ekonomik düzey lehine  $p<.05$  düzeyinde gerçekleştiği saptanmıştır. Sonuç olarak, üst sosyoekonomik seviyede mutluluğun anlamlı şekilde yüksek olduğu söylenebilir.

### Mutluluk, Can Sıkıntısı, Yaşamda Anlam Arayışı ve Anlamın Varlığı Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Tablo 3’te görüldüğü üzere, mutluluk, can sıkıntısı, yaşamda anlam arayışı ve anlamın varlığı değişkenleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçlarına göre, mutluluk ve can sıkıntısı arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki ( $r= -.61, p<.01$ ) vardır.

**Tablo 3.** Mutluluk, Can Sıkıntısı, Yaşamda Anlam Arayışı ve Anlamın Varlığı Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Momentler Çarpımı Analizi

Değişkenler		1	2	3	4
Mutluluk	(1)	1			
Can Sıkıntısı	(2)	-.61**	1		
Anlam Arayışı	(3)	-.28**	.42**	1	
Anlamın Varlığı	(4)	.63**	-.49**	-.34**	1

\*\* $p<.01$

Mutluluk ve anlam arayışı arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki ( $r= -.28, p<.01$ ); mutluluk ve anlamın varlığı arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki ( $r= .63, p<.01$ ); can sıkıntısı ve anlam arayışı arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki ( $r= .42, p<.01$ ); can sıkıntısı ve anlamın varlığı arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki ( $r= -.49, p<.01$ ) ve anlam arayışı ve anlamın varlığı arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki ( $r= -.34, p<.01$ ) bulunmaktadır.

**Tablo 4.** Can Sıkıntısının Mutluluğu Yordamasına Yönelik Regresyon Analizi

Değişkenler		B	(β)	R <sup>2</sup>	S.H.	K.D	p
Can Sıkıntısı → Mutluluk		-.35	-.61	.38	.01	-23.26	.00
Can Sıkıntısı → Anlam Arayışı		.32	.42	.18	.02	13.77	.00
Can Sıkıntısı → Anlamın Varlığı		-.36	-.49	.24	.02	-16.75	.00
Anlam Arayışı → Mutluluk		-.21	-.28	.08	.02	-8.78	.00
Anlamın Varlığı → Mutluluk		.49	.63	.40	.02	24.41	.00

Tablo 4’te görüldüğü üzere, ergenlerin can sıkıntısının mutluluk üzerindeki ( $\beta= -.61, p<.00$ ), anlam arayışı üzerindeki ( $\beta= .42, p<.00$ ) ve anlamın varlığı üzerindeki ( $\beta= -.36, p<.00$ ) doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur. Bununla birlikte can sıkıntısının mutluluk düzeyinin %38’ini, anlam arayışının %18’ini ve anlamın varlığının %24’ünü açıkladığı görülmüştür. Yine Tablo 6’da görüldüğü üzere, ergenlerin anlam arayışının mutluluk üzerindeki ( $\beta= -.21, p<.00$ ) ve anlamın varlığının mutluluk üzerindeki ( $\beta= .40, p<.00$ ) doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur. Bununla birlikte anlam arayışı mutluluğun %8’ini açıklarken; anlamın varlığı mutluluğun %40’ını açıklamaktadır.

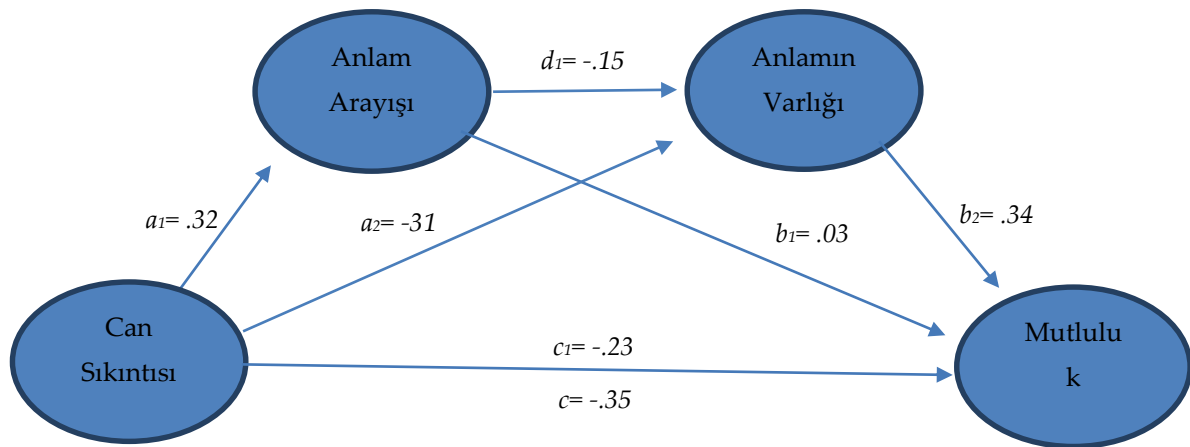
### Ergenlerin Can Sıkıntısı ve Mutlulukları Arasındaki İlişkide Yaşamda Anlam Arayışı ve Anlamın Varlığının Aracılığına İlişkin Bulgular

Araştırmada “ergenlerin can sıkıntısı ve mutlulukları arasındaki ilişkide yaşamda anlam arayışı ve anlamın varlığının seri aracılığı var mıdır?” sorusunun cevabı aranmıştır. Cevaba ulaşmak için veriler Regresyon Temelli Bootstrapping Tekniğiyle analiz edilmiştir. Aracılık rolüne yönelik olarak kullanılan model Hayes (2013) tarafından önerilen Seri Çoklu Aracılık Modeline (Model 6) göre tasarlanmıştır. Modelde bağımsız değişken olan can sıkıntısı  $x$  ifadesi ile, bağımlı değişken olan mutluluk  $y$  ifadesi ile, aracı değişkenlerden anlam arayışı  $m_1$  ve anlamın varlığı  $m_2$  ifadesi ile belirtilmiştir. İki aracı değişkenin olduğu bu model üç dolaylı etki ve bir doğrudan etki içermektedir. Bu etkiler, anlam arayışı aracılığıyla can sıkıntısının mutluluk üzerindeki dolaylı etkisi ( $a_1b_1$ ), anlamın varlığı aracılığıyla can sıkıntısının mutluluk üzerindeki dolaylı etkisi ( $a_2b_2$ ), anlam arayışı ve anlamın varlığı seri aracılığıyla

can sıkıntısının mutluluk üzerindeki dolaylı etkisidir ( $a_1d_1b_2$ ). Bu üç dolaylı etkinin toplamı can sıkıntısının mutluluk üzerindeki toplam dolaylı etkisini gösterir (X:  $a_1b_1 + a_2b_2 + a_1d_1b_2$ ). Toplam dolaylı etkilere can sıkıntısının mutluluk üzerindeki doğrudan etkisi ( $c'$ ) eklendiğinde, can sıkıntısının mutluluk üzerindeki toplam etkisini göstermektedir (c).

$$c = c' + a_1b_1 + a_2b_2 + a_1d_1b_2$$

Bu çalışmada dolaylı etkileri incelemek amacıyla SPSS programı üzerinden PROCESS eklentisi kullanılmıştır. Yapılan analizlerde, 10000 bootstrap örnekleme kullanılmış ve tahminler, yanlılık hatasından arındırılmış ve düzeltilmiş sonuçları yansıtan %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Dolaylı aracılık etkilerini açıklayabilmek için ind1, ind2 ve ind3 ifadeleri kullanılmıştır. Modelin şekli, Şekil 1'de verilmiştir. Ergenlerin can sıkıntısı ve mutlulukları arasındaki ilişkide yaşamda anlam arayışı ve anlamın varlığının aracılığına ait Bootstrapping Tekniği analizi sonuçları ise Tablo 6'de verilmiştir.



Şekil 1. Ergenlerin Can Sıkıntısı ile Mutlulukları Arasındaki İlişkide Yaşamda Anlam Arayışı ve Anlamın Varlığının Aracı Rolü

Tablo 5. Seri çoklu aracı değişken analizi

Değişken	Anlam Arayışı ( $m_1$ )			Anlamın Varlığı ( $m_2$ )			Mutluluk ( $y$ )		
	( $\theta$ )	SH	p	( $\theta$ )	SH	p	( $\theta$ )	SH	p
Can Sıkıntısı (x)	.32	.74	.00	-.31	.02	.00	-.35	.01	.00
Anlam Arayışı ( $m_1$ )	---	---	---	-.15	.03	.00	.03	.02	.00
Anlamın Varlığı ( $m_2$ )	---	---	---	---	---	---	.34	.02	.00
Sabit	11.77	.74	.00	35.46	.76	.00	20.67	.88	.00
	$R^2 = .17$			$R^2 = .26$			$R^2 = .52$		
	$F(1, 895) = 189.61$			$F(2, 894) = 156.67$			$F(3, 893) = 326.59$		

Seri çoklu aracı değişken analizine göre, can sıkıntısının mutluluk üzerindeki toplam etkisi anlamlıdır (c yolu;  $\beta = -.35$ , SH=.01,  $t = -23.26$ ,  $p < .01$ , CI [-.06, -.61]). Öte yandan aracı değişkenler (anlam arayışı ve anlamın varlığı) denkleme eş zamanlı alındığında can sıkıntısı ile mutluluk arasındaki doğrudan ilişki azalmış; ancak anlamlılık düzeyini kaybetmemiştir (c' yolu;  $\beta = -.23$ , SH=.01,  $t = -14.87$ ,  $p < .01$ , CI [-.04, -.41]). Bu bulgular, can sıkıntısı ve mutluluk arasındaki ilişkide anlam arayışı ve anlamın varlığının aracılık ettiği bazı dolaylı etkilerin anlamlı olabileceğine işaret etmektedir.

İlk dolaylı etki (ind1), can sıkıntısının anlam arayışı aracılığıyla mutluluk üzerindeki dolaylı etkisidir (can sıkıntısı → anlam arayışı → mutluluk),  $a_1b_1 = .00$ . Bu dolaylı etkibootstrap güven aralığında sıfır değerinin bulunmasından dolayı istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (CI [-.00, .02]). Bu bulgular, can sıkıntısı ve mutluluk, can sıkıntısı ile anlam arayışı ve anlam arayışı ile mutluluk arasında doğrudan ilişkiler bulunmakla birlikte, can sıkıntısı ve mutluluk arasındaki ilişkide anlam arayışının aracı etkisinin anlamlı olmadığını göstermektedir.

İkinci dolaylı etki (ind2), can sıkıntısının anlamın varlığı aracılığıyla mutluluk üzerindeki dolaylı etkisidir (can sıkıntısı → anlamın varlığı → mutluluk),  $a_2b_2 = -.11$ . Bu dolaylı etki anlamlı düzeyde negatiftir çünkü bootstrap güven aralığı sıfırın altındadır (CI [-.13, -.08]). Bu bulgular, can sıkıntısı yüksek olan kişilerin anlamın varlığının düşük olduğu ( $b_1$  negatif); anlamın varlığı düşük olan kişilerin buna bağlı olarak da mutluluk düzeyinin azaldığını göstermektedir ( $b_2$  negatif).

Üçüncü dolaylı etki (ind3), can sıkıntısının anlam arayışı ve anlamın varlığı aracılığıyla mutluluk üzerindeki seri etkisidir (can sıkıntısı → anlam arayışı → anlamın varlığı → mutluluk),  $a_1d_1b_2 = -.02$ . Bu dolaylı etki anlamlı düzeyde negatiftir çünkü bootstrap güven aralığı sıfıra rastlanmamıştır (CI [-.03, -.00]). Bu bulgular, can sıkıntısı yüksek olan kişilerin anlam arayışının arttığını ( $a_1$  pozitif); anlam arayışı yüksek olan kişilerin anlamın varlığının düşük düzeyde olduğu ( $d_1$  negatif); buna bağlı olarak da mutluluk düzeyinin azaldığını göstermektedir ( $b_2$  negatif).

Bu sonuçların yanı sıra, tüm modelin anlamlı olduğu ( $F_{(3,893)}=326.59, p<.001, R^2=.52$ ) ve toplam varyansın %52'sini açıkladığı görülmektedir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, öncelikle araştırmanın bağımlı değişkeni olan ergenlerin mutluluk düzeyinin cinsiyete ve sosyoekonomik düzeye göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bununla birlikte, araştırmada ergenlerin yaşadıkları can sıkıntısı, anlam arayışı, anlamın varlığı ve mutluluk arasındaki ilişkiler incelenip, ergenlerin yaşadıkları can sıkıntısı ile mutlulukları arasındaki ilişkide anlam arayışı ve anlamın varlığının aracı rolü incelenmiştir.

Araştırmanın sonucunda, ergenlerin mutluluğunun cinsiyete göre farklılaştığı, erkeklerin mutluluk düzeyinin kızlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Alanyazında erkek ve kız ergenler arasında mutluluğun farklılaşmadığına ilişkin araştırmalar (Lim, You ve Ha, 2015; Mahon, Yarcheski, Yarcheski, 2005) bulunmakla beraber; araştırma sonuçlarımızla tutarlı olarak erkek ergenlerin kızlara oranla daha yüksek mutluluğa sahip olduğu sonucuna ulaşan araştırmalar da bulunmaktadır (Moksnes ve Espnes 2013; Suldo, Minch, Hearon, 2015; Yüksel, Kurtuluş, Damar, 2015). Bu farklılığın sebebi alanyazında kadın cinsiyetinin kırılganlıkları, strese karşı daha fazla duyarlı olmaları ve daha fazla psikolojik sorunlar yaşamaları ile ilişkilendirilmektedir (Başterzi, 2011; Kurtuluş, 2019; Messina, Eric ve Susanna, 2000). Bununla beraber bu araştırmada, kızların mutluluk düzeyinin erkeklere göre daha düşük olmasının sebebi toplumsal cinsiyet özellikleri ve toplumun beklentileri ile açıklanabilir. Toplumsal beklentilerin kız çocuklarından ve kadınlardan sesli gülmemelerini beklemesi durumu bu cinsiyetin mutluluğu paylaşılırken utangaç davranmasına sebep olabilir.

Araştırmanın sonucunda, ergenlerin mutluluğunun sosyoekonomik düzeye göre farklılaştığı görülmüştür. Düşük sosyoekonomik düzeye sahip ergenlerin mutluluk puanlarının orta ve yüksek sosyoekonomik düzeye sahip ergenlerden daha düşük olduğu görülmüştür. Araştırma sonucuna göre, ergenlerin sosyoekonomik düzeyi arttıkça mutluluk düzeyleri de artmaktadır. Araştırma bulgularımızla benzer olarak, alanyazında da ergenlerin mutluluk düzeyinin sosyo-ekonomik düzey faktörüne göre değişiklik gösterdiği, sosyoekonomik düzey arttıkça mutluluğun arttığına ilişkin sonuçlar bulunmaktadır (Bergman ve Scott, 2001; Noor ve Alwi, 2013; Yüksel, Kurtuluş, Damar, 2015). Ergenlerin mutluluk düzeyinin sosyo-ekonomik düzeye göre değişmesinin sebebi, fiziksel, sosyal ve psikolojik ihtiyaçların maddi sebeplerden ötürü karşılanamaması ile ve düşük sosyo-ekonomik düzeyin getirdiği damgalanmanın getirdiği olumsuz duygular ile açıklanabilir.

Araştırmanın sonucunda, ergenlerin can sıkıntısı ile mutluluk düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve can sıkıntısının mutluluğu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında yapılan araştırmalarda da mevcut araştırma sonuçlarına benzer olarak, can sıkıntısının kişinin mutluluğunu azaltmakla beraber yaşadığı depresyonu arttırdığı görülmektedir (Blaszczynski, McConaghy ve Frankova, 1990; Giambra ve Traynor, 1978; Mikulas ve Vodanovich, 1993). Bununla birlikte, Farmer ve Sundberg (1986) da can sıkıntısı eğilimi üzerine yaptığı araştırmada, can sıkıntısının kişinin yaşam doyumunu ve iyi oluşunu azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlerin yaşadıkları can sıkıntısının mutluluk düzeylerini azaltmasının sebebi, can sıkıntısı durumunda motivasyon düzeylerinin de düşük olması, boşluk hissi, yaşamda bir anlam ve amaçlarının olmaması ile açıklanabilir.

Araştırmanın sonucunda, ergenlerin can sıkıntısı ile anlam arayışı arasında pozitif yönde; can sıkıntısı ile anlamın varlığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bununla birlikte ergenlerin can sıkıntısının



anlam arayışı ve anlamın varlığını anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Frankl (1963) da yaşamak için kişinin bir amaca ve bir anlama sahip olması gerektiğini belirterek, kişinin yaşadığı can sıkıntısı, boşluk hissi ve yaşamda anlam arasında güçlü bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. Alanyazında da yapılan araştırmalarda, mevcut araştırma sonuçlarına benzer olarak, kişinin can sıkıntısının anlam arayışını arttırdığı; bununla birlikte can sıkıntısı ile anlamın varlığı arasında ters yönde bir ilişki olduğu görülmüştür (Vodanovich ve Watt, 1999; MacDonald ve Holland, 2002). Ergenlerin can sıkıntısının yaşamda anlam arayışını arttırmasının ve can sıkıntısı ile anlamın varlığı arasındaki ters yönlü ilişkinin sebebi, can sıkıntısı durumunda ergenlerin yaşadıkları anlamsızlık ve varoluşsal boşluk ile anlam arayışına girmeleri ve can sıkıntısının az olduğu durumda da kişinin yeterli uyarıcı ve motivasyon ile anlamın varlığına ulaşabilmesi ile açıklanabilir.

Araştırmanın sonucunda, ergenlerin anlam arayışı ile mutluluk düzeyleri arasında negatif yönde; anlamın varlığı ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bununla birlikte ergenlerin anlam arayışı ve anlamın varlığının mutluluğu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Steger ve Kashdan (2007) da yaşamın anlamı ile yaşam doyumunu ele aldığı araştırma bulgularında, mevcut araştırma sonuçlarına benzer olarak, yaşamın anlamını arayan öğrencilerin yaşamlarından sağladıkları doyumun az olduğu; yaşamdaki anlama ulaşan öğrencilerin anlamın varlığı ile birlikte yaşam doyumlarının da yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmışlardır. Mutluluk ve mutluluğun göstergeleri olan psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş ve yaşam doyumunu değişkenleri (Seligman, 2011) ile yapılan çalışmalar incelendiğinde de (Ho, Cheung ve Cheung, 2010; Steger ve diğ., 2008) yaşamda anlam arayışı ruh sağlığının önemli bir göstergesi olmakla birlikte, kişinin henüz yaşam amaçlarını ve yaşamda anlamı bulamadığını, bu anlamsızlığın onun olumsuz duygular hissettirdiği düşünülmektedir. Frankl (1998) da yaşamdaki anlamsızlığın kişinin ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olduğunu belirtmiştir. Yaşamda anlamın varlığının ise kişinin iyi oluşu ve yaşam doyumunu üzerinde, dolayısıyla mutluluk düzeyleri üzerinde önemli bir etkisinin olduğu görülmektedir (Demir ve Murat, 2017; Ho, Cheung ve Cheung, 2010; Taş, 2011; Zika ve Chamberlain, 1992). Ergenlik döneminde yaşamda anlamın varlığı ise sağlıklı bir yaşama ve ruh sağlığı üzerindeki koruyucu faktörlere işaret etmektedir (Demirbaş ve Çelik, 2018; Nielsen ve Hansson, 2007; Sutin ve diğ., 2010). Ergenlik döneminde gelişim görevleri gereği ergenlerin soyut düşünmeye başladıkları, duygusal çalkantılar içinde oldukları, içinde buldukları varoluşsal boşluk ile sıkıntı içinde oldukları, kendilerine yeni bir kimlik ve yaşamda anlam aradıkları; yaşadıkları anlamsızlık ile mutsuz oldukları söylenebilir (Keklik, 2008; Lajoie, 1980). Ergenlerin yaşamda anlamını bulmaları ile psikolojik iyi oluşlarının da yükseleceği düşünülmektedir (Ryan ve Deci 2001). Nitekim Ryff (1989) da kişinin yaşam hedeflerini, yaşamın anlamı ve yaşam görevlerini psikolojik iyi oluşun merkezine koyduğunu ifade etmiştir.

Araştırmanın sonucunda, ergenlerin can sıkıntısı ve mutlulukları arasındaki ilişkide anlam arayışı ve anlamın varlığının aracı rolü anlamlı bulunmuştur. Yukarıda yapılan açıklamalarda da ergenlerin can sıkıntısı, yaşamda anlam arayışı ve anlamın varlığı ve mutluluk düzeyleri arasında ilişkiler olduğu görülmektedir. Ergenlerin yaşadıkları can sıkıntısı ile yaşamlarındaki anlamın eksikliğini fark ettikleri düşünülmektedir. Anlamsızlığın ve yaşanan bu varoluşsal boşluğun ergenlerin ruh sağlığı ve mutluluk düzeyleri üzerinde olumsuz etkileri olmaktadır (Ishida ve Okada, 2006). Can sıkıntısı ile başlayan anlam arayışı ise ergenlerin yaşam amaçlarını ve yeni bir kimliği hedefledikleri bu gelişim döneminde yaşamda anlamı bulmaları ile sonuçlanabilir. Yaşamda anlamın varlığı ergenin yaşam amaçlarının peşinden giderek yaşamından daha fazla doyum sağlaması ve mutlu olması üzerinde önemli bir faktör olmaktadır (Sutin ve diğ., 2010; Olsson, McGee, Nada-Raja ve Williams., 2013).

Görüldüğü gibi bu araştırmada, ergenlik döneminde yer alan bireylerin gelişim görevleri gereği yaşadıkları varoluşsal boşluk ile can sıkıntısı yaşadıkları ve bu doğrultuda yaşamda anlam arayışına girdikleri anlaşılmaktadır. Can sıkıntısı ile ortaya çıkan yaşamda anlam arayışının varlığı ve anlamın yokluğu durumunda ergenin mutluluk düzeyinin düşük olduğu, yaşamda anlamın varlığı durumunda ise ergenin yaşamına mutluluğun da eşlik ettiği sonucuna ulaşılabilir. Dolayısıyla bu araştırma ergenlik dönemi gelişim özelliklerini yansıtmaya, sağlıklı bir gelişim dönemi ve ergen iyi oluşuna ışık tutması açısından önemlidir.

Bu araştırma İstanbul'da bir devlet lisesine devam ergenlerden elde edilen veriler ile sınırlıdır. Bundan sonraki araştırmalarda yaşam koşullarının etkisi de dikkate alınarak başka bölgelerde yaşayan ergenler üzerinde çalışılabilir. Ayrıca bu araştırma nicel yöntemler ile yürütülmüştür ve araştırma sonuçları ergenlerin ölçeklere verdikleri yanıtlar ile sınırlıdır. Bundan sonraki araştırmalarda ergen can sıkıntısının nedenlerinin, yaşamda anlam bulma sürecinin ve mutluluğu etkileyen faktörlerin detaylı incelenebilmesi için nitel veya karma çalışmaların yapılması önerilebilir. Bununla birlikte araştırma sonuçları, alandaki eğitimcilere ve psikolojik danışma

uzmanlarına da bazı öneriler sunmaktadır. Okul psikolojik danışmanları okul rehberlik çerçeve planına ergenlerin gelişim döneminden kaynaklı can sıkıntısının refah üzerindeki olumsuz etkisini azaltmak için anlam temelli müdahale çalışmaları yapabilir.

## KAYNAKÇA

- Andersen, S. L., & Teicher, M. H. (2008). Stress, sensitive periods and maturational events in adolescent depression. *Trends in Neurosciences*, 31(4), 183–191.
- Battista J., & Almond R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36, 409-427.
- Başterzi, A. (2011). *Ruhsal hastalıklar kadınları daha fazla etkiliyor*. 03.02.2023 tarihinde Hastane.com.tr sitesi: <https://www.hastane.com.tr/saglik/ruhsal-hastaliklar-kadinlari-daha-fazla-66-etkiliyor> adresinden alındı.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York: Guilford Press.
- Bergman, M. M., & Scott, J. (2001). Young adolescents' wellbeing and health-risk behaviours: Gender and socio-economic differences. *Journal of Adolescence*, 24(2), 183-197.
- Blaszczynski, A., McConaghy, N., & Frankova, A. (1990). Boredom proneness in pathological gambling. *Psychological Reports*, 67, 35-42.
- Bonebright, C. A., Clay, D. L., & Ankenmann, R. D. (2000). The relationship of workaholism with work–life conflict, life satisfaction, and purpose in life. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 469 – 477.
- Bozkurt, Y., Zeybek, Z., & Aşkın, R. (2020). Covid-19 pandemisi: Psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), 304-318.
- Bronk, K. C., & Finch, W. H. (2010). Adolescent characteristics by type of long-term aim in life. *Applied Developmental Science*, 14(1), 35-44.
- Brooks, S. K., Webster R.K., Smith L. E., Woodland L., Wessely S., Greenberg N., & Gideon J. R. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, 395, 912-920.
- Büyüköztürk, Ş. (2017). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: Araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum*. Ankara: Pegem Atif İndeksi.
- Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Caldwell L. L., Younker A. S., Wegner L., Patrick M. E., Vergnani T., Smith E. A., & Flisher A. J. (2008). Understanding leisure-related program effects by using process data in the HealthWise South Africa project. *Journal of Park and Recreation Administration*, 26(2), 146–162.
- Carlson S. R., Carlson S. C., & Johnson, P. C. (2010) Disinhibited characteristics and binge drinking among university student drinkers. *Addictive Behaviors*, 35(3), 242-251.
- Cooper, R. N., & Layard, R. (2005). Happiness: Lessons from a New Science. *Foreign Aff*, 84(139), 1-14.
- Csikszentmihalyi, M., & Rathunde, K. (2014). Adolescent happiness and family interaction. *Applications of Flow in Human Development and Education*, 2, 359-378.
- Çokluk, B. Ö., Şekercioğlu, G., ve Büyüköztürk, Ş. (2018). Öğretmen adaylarında araştırma özyeterliliğinin farklı değişkenler açısından incelenmesi ve yordayıcılarının belirlenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 137-147.
- Demirbaş-Çelik, N. ve İşmen-Gazioğlu, E. (2015). Yaşamda Anlam Ölçeği Lise Formu : Türkçe geçerlik ve güvenilirliği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 42–60.
- Demirbaş-Çelik, N. (2018). Mental well-being predictivity of personal meaning profile in various age groups. *Journal of Education and Training Studies*, 6(10), 198-206.
- Demir, R. ve Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 347-378.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth and crisis*. New York: W. W. Norton Company.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989.
- Eryılmaz, A. (2012). A model of subjective well-being for adolescents in high school. *Journal of Happiness Studies*, 13(2), 275–289.
- Farmer, R. E., & Sundberg, N. D. (1986). Boredom proneness: The development and correlates of a new scale. *Journal of Personality Assessment*, 50(1), 4-17.

- Fernandes, H. I. V. M., Andrade, L. M. C., Martins, M. M., Rolim, K. M. C., Millions, R. M., Frota, M. A., & Albuquerque, F. H. S. (2020). Happiness as a strength in the promotion of adolescent and adult young health. *Revista Brasileira De Enfermagem*, 73(3), 1-11.
- Fisherl, C.D. (1993). Boredom at work: A neglected concept. *Human Relations*, 46(3), 395-417.
- Flouri, E., & Buchanan, A. (2003). The role of father involvement and mother involvement in adolescents' psychological well being. *British Journal of Social Work*, 33(3), 399-413.
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Boston: Beacon Press
- Frankl, V. E. (1998). *Duyulmayan Anlam Çığılığı*. İstanbul: Öteki Yayınları.
- Giambra, L. M., & Traynor, T. D. (1978). Depression and daydreaming: An analysis based on self-ratings. *Journal of Clinical Psychology*, 34, 14-25.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2013). *Multivariate data analysis*. Pearson Education Limited.
- Harlow L. L., Newcomb M. D., & Bentler P. M. (1986). Depression, self-derogation, substance use, and suicide ideation: lack of purpose in life as a mediational factor. *Journal of Clinical Psychology*, 42(1), 5-21.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: Methodology in the Social Sciences*. New York: The Guilford Press.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073-1082.
- Ho, M. Y., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 658-663.
- Huebner, E. S., Drane, W., & Valois, R. F. (2000). Levels and demographic correlates of adolescent life satisfaction reports. *School Psychology International*, 21(3), 281-292.
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110, 837-861.
- Ishida R., & Okada M. (2006). Effects of a firm purpose in life on anxiety and sympathetic nervous activity caused by emotional stress: assessment by psycho-physiological method. *Stress and Health*, 22, 275-281.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler ve teknikler*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Keklik, İ. (2008). Bilişsel Gelişim. In İ. Yıldırım (Ed), *Eğitim Psikolojisi içinde* (pp. 61-96). Ankara: Anı.
- Koç, E., Ekşi, H. ve Demirci, İ. (2018). Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. 1. Uluslararası Eğitimde Yeni Arayışlar Kongresi, 11-12 Mayıs İstanbul.
- Kurtuluş, E. (2019). *Kadın Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Eşitliği ile Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi ve Olumsuz Deđerlendirme Korkusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Lajoie, M. (1980). *Les stades du développement de l'enfant selon Henri Wallon* (Unpublished master dissertation). Ottawa University, Canada.
- Lim, S. A., You, S., & Ha, D. (2015). Parental emotional support and adolescent happiness: Mediating roles of self-esteem and emotional intelligence. *Applied Research in Quality of Life*, 10(4), 631-646.
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2009). Personality and subjective well-being. *The Science of Wellbeing*, 37, 75-102.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- MacDonald, D. A., & Holland, D. (2002). Examination of the psychometric properties of the temperament and character inventory self-transcendence dimension. *Personality and Individual Differences*, 32(6), 1013-1027.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A., & Yarcheski, T. J. (2005). Happiness as related to gender and health in early adolescents. *Clinical Nursing Research*, 14(2), 175-190.
- Mannell, R. C. (1984). Personality in leisure theory: The self-as-entertainment construct. *Loisir et Societe/Society and Leisure*. 7, 229-242.
- Malin, H., Liauw, I., & Damon, W. (2017). Purpose and character development in early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(6), 1200-1215.

- Messina, N., Eric, W., & Susanna N. (2000) Predictors of treatment outcomes in men and women admitted to a therapeutic community. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 26, 207-227.
- Mikulas, W., & Vodanovich, S. J. (1993). The essence of boredom. *The Psychological Record*, 43, 3-12.
- Moksnes, U. K., & Espnes, G. A. (2013). Self-esteem and life satisfaction in adolescents—gender and age as potential moderators. *Quality of Life Research*, 22(10), 2921-2928.
- Myers, G. D., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Natvig, G. K., Albrektsen, G., & Qvarnstrøm, U. (2003). Associations between psychosocial factors and happiness among school adolescents. *International Journal of Nursing Practice*, 9(3), 166-175.
- Nielsen, A. M., & Hansson, K. (2007). Associations between adolescents' health, stress and sense of coherence. *Stress Health*, 23, 331-341.
- Noor, N. M., & Alwi, A. (2013). Stressors and well-being in low socio-economic status Malaysian adolescents: The role of resilience resources. *Asian Journal of Social Psychology*, 16(4), 292-306.
- Olsson, C. A., McGee, R., Nada-Raja, S., & Williams, S. M. (2013). A 32-year longitudinal study of child and adolescent pathways to well-being in adulthood. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 1069-1083.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.
- Proctor, C., Linley, P., & Maltby, J. (2010). Very happy youths: Benefits of very high life satisfaction among adolescents. *Social Indicators Research*, 98(3), 519-532.
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General psychiatry*, 33(2), 1-3.
- Ryan R. M., & Deci E. L. (2001). On Happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff C. D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology* 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A new understanding of happiness and well-being and how to achieve them*. London: Nicholas Brealey
- Singh, B., Salve, S., & Shejwal, B. R. (2017). Role of gratitude, personality, and psychological well-being in happiness among young adults. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 8(6), 432-435.
- Suldo, S. M., Minch, D. R., & Hearon, B. V. (2015). Adolescent life satisfaction and personality characteristics: Investigating relationships using a five factor model. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 965-983.
- Steger, M. F. (2012). Making meaning in life. *Psychological Inquiry*, 23(4), 381-385.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93.
- Steger, M. F., & Kashdan T. B. (2007). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies*, 8(2), 161-179
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199-228.
- Struk, A. A., Carriere, J. S., Cheyne, J. A., & Danckert, J. (2017). A short Boredom Proneness Scale: development and psychometric properties. *Assessment*, 24(3), 346-359.
- Sutin, A. R., Costa Jr, P. T., Wethington, E., & Eaton, W. (2010). Turning points and lessons learned: stressful life events and personality trait development across middle adulthood. *Psychology and Aging*, 25(3), 524-536.
- Taş, İ. (2011). *Öğretmenlerde yaşamın anlamı, yaşam doyumu, sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Türkiye.
- Thakur, V., & Jain, A. (2020). COVID 2019-suicides: A global psychological pandemic. *Brain, Behavior, and Immunity*, 88, 952-963.
- Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health. *Journal of Happiness Studies*, 9(3), 449-469.

- Vodanovich, S. J., & Watt, J. D. (1999). The relationship between time structure and boredom proneness: An investigation within two cultures. *The Journal of Social Psychology, 139*(2), 143-152.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S. ve Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal Of Environmental Research And Public Health, 17*(5), 1-25.
- Weybright, E. H., Caldwell, L. L., Ram, N., Smith, E. A., & Wegner, L. (2015). Boredom prone or nothing to do? Distinguishing between state and trait leisure boredom and its association with substance use in South African adolescents. *Leisure Sciences, 37*(4), 311-331.
- Yüksel, M. Y., Kurtuluş, H. Y., & Damar, A. E. (2015). Investigating the Well-being of Adolescents Enrolled in Religious Vocational High Schools through Self-perception Figures. *Sanitas Magisterium, 1*(1), 47-64.
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology, 83*(1), 133-145.

<b>Makale Geçmişi</b>	<i>Geliş:</i> 11.04.2023	<i>Kabul:</i> 29.05.2023	<i>Yayın:</i> 30.05.2023
<b>Makale Türü</b>	Araştırma Makalesi		
<b>Önerilen Atıf</b>	Bekar, N., Atalay, M., Sarioğlu, A., Barakazi, N. & Ünver Tuna, F. (2023). Ergenlerde can sıkıntısı ve mutluluk arasındaki ilişki: Yaşamda anlam arayışı ve anlamın varlığının aracı rolü. <i>Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 12</i> (2), ss. 121-.133.		