

ANLAMLI YAŞAM ÖLÇEĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ: ANLAMLI YAŞAMA İLİŞKİN KISA VE ETKİLİ BİR ÖLÇME ARACI

DEVELOPMENT OF THE MEANINGFUL LIVING MEASURE: A BRIEF AND EFFECTIVE MEASURE OF MEANINGFUL LIVING

Gökmen ARSLAN¹

Başvuru Tarihi: 24-07-2020 Yayına Kabul Tarihi: 16.10.2020 DOI: 10.21764/maeuefd.773686

(Araştırma Makalesi)

Özet: Bu çalışmanın amacı Anlamlı Yaşam Ölçeği'ni (AYÖ) geliştirmek, yetişkinlerde geçerlik ve güvenilirlik çalışması yürütmektir. Çalışmaya 384 yetişkin katılmıştır. Ölçeğin faktör yapısını incelemek için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğin toplam varyansın %46'sını açıklayan tek faktörlük bir yapı sergilediğini göstermiştir. Ölçek maddeleri için faktör yük değerleri .58 ile .82 arasında değişmektedir. Açımlayıcı faktör analizinin ardından altı maddeden oluşan ölçeğe ilişkin modeli test etmek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları ölçeğe ilişkin ölçme modelinin mükemmel uyum değerleri ürettiğini ortaya koymuştur. Standardize edilmiş faktör yük değerleri .47 ile .80 arasında değişmektedir. Ölçeğin güvenilirlik çalışması için iç tutarlılık ve gizli yapı güvenilirlik değerleri incelenmiştir. Ölçek, her iki çalışma grubunda da güçlü iç tutarlılık değerleri ortaya koymuştur ve ölçeğin güçlü gizli yapı güvenilirliğine de sahip olduğu görülmüştür. Son olarak ölçeğin ölçüt geçerliliği kapsamında yaşam doyumu, olumlu ve olumsuz duygular ile ilişkisine bakılmıştır. Analiz sonuçları anlamlı yaşamanın yaşam doyumu ve olumlu duygular ile pozitif ve güçlü bir ilişkiye sahip olduğunu ve olumsuz duygular ile negatif ve orta düzeyde bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. Çalışma sonuçları ilgili alanyazın ışığında tartışılmış, araştırma ve uygulamalar için bazı öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Anlamlı yaşam, yaşamda anlam, anlam, pozitif psikoloji

Abstract: The purpose of this study is to develop the Meaningful Living Measure (MLM) and to conduct the validity and reliability study of the measure in adults. The participants in the study consisted of 384 adults. Exploratory and confirmatory factor analysis were performed to examine the factor structure of the scale. Exploratory factor analysis results showed that the scale yielded a single factor structure, accounting for 46% of the total variance. Factor loading values for scale items ranged between .58 and .82. Next, confirmatory factor analysis was conducted to test the measurement model of the scale including six items. The results of the analysis revealed that the scale's measurement model produced excellent data-model fit values. Standardized factor loading values ranged from .47 to .80. The internal consistency and latent construct reliability estimates were examined for reliability study. The scale provided strong internal consistency scores in both samples and had a strong latent construct reliability estimate. Finally, the criterion validity of the scale was investigated through life satisfaction, positive and negative affect. The results of the analysis indicated that meaningful living had a positive and strong association with life satisfaction and positive emotions and a negative and moderate relationship with negative emotions. The results of the study were discussed in the light of the literature and some suggestions for research and practice were provided.

Keywords: Meaningful living, meaning in life, meaning, positive psychology

¹Doç. Dr., Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, garslan@mehmetakif.edu.tr, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9427-1554>

Giriş

Son yıllarda pozitif psikoloji alanında yaşanan gelişmeler, bireylerin anlamlı yaşam algısını araştırmacılar için önemli çalışma alanlarından biri hâline getirmiştir. Frankl (1985) anlamlı yaşam kavramını ruh sağlığı alanına kazandırırken yaşamda anlam ve amaç sahibi olan kişilerin tüm zorluklara rağmen hayatta kaldıklarını ifade etmiştir. Ona göre “insanın anlam arayışı” temel güdülerden biridir ve ruhsal sorunların temelinde anlam eksikliği yatar. Anlamlı bir yaşam, varoluşun önemli olduğu inancını, dünyanın anlaşılabilir ve tutarlı olduğu görüşünü ve kişinin kendi yaşamındaki amaç duygusunu içinde barındırır (Baumeister, 1991). Bu açıdan insanların amaçları ve anlamlı yaşam arasında sıkı bir ilişki vardır ve önemli amaçları olan bireyler yaşamlarını daha anlamlı olarak algırlar (Emmons, 2005). Seligman (2002) anlamlı yaşamın kişinin kendisini büyük bir amaca adanması olarak ele almıştır. Ayrıca anlamlı yaşam süren kişilerin iyilik hallerinin daha uzun vadeli olduğunu belirtmiştir (Seligman, 2002). Mutluluk ile yaşamda anlam arasındaki fark burada ortaya çıkmaktadır. Çünkü yaşamda anlamsızlık veya anlam bulamama, bireyin amaç, değer, öz gibi bir takım özelliklerden yoksun olması anlamına gelmektedir (Eagleton, 2017).

Anlamlı yaşam, tanımı yapılması zor kavramlardan biridir. Bu nedenle farklı araştırmacılar tarafından farklı şekillerde ele alınmış ve tanımlanmaya çalışılmıştır. Son yıllarda pozitif psikolojinin ikinci akımı olarak nitelendirilen yaklaşımla birlikte, varoluşçu bakış açısının pozitif psikolojiye daha fazla etki ettiği söylenebilir. Bu akımla birlikte anlama dayalı yaklaşımların pozitif psikoloji alanında daha fazla kendine yer bulduğu görülmektedir. Arslan, Yıldırım ve Wong (2020) anlamlı yaşam kavramını, kişinin yaşamda anlam ve amaç bulmak ve buna göre yaşamak için iradesini kullanması olarak ele almışlardır. Özellikle Wong (2010) ileri sürmüş olduğu kuramsal çerçeve ile anlamlı yaşamın anlaşılmasında ve tanımlanmasında dört temel unsurun yer aldığını vurgulamıştır. Ona göre amaç (purpose), anlama (understanding), sorumluluk (responsibility) ve zevk–tatmin veya önem duygusu–(enjoyment) kavramları anlamlı yaşamın tanımlanmasında anahtar konumundadır ve bu kavramlar PURE modeli olarak tanımlanmıştır. Bu bakımdan anlamlı yaşam, kişinin sınırlarını kabul etmesi ile başarı arasındaki farklı anlam kaynakları arasındaki dengeyi kurabilmesinin yanı sıra pozitifler ve negatifler arasındaki dinamik etkileşimden kaynaklanan dengeli bir yaşam ile karakterize edilebilir (Arslan ve ark., 2020; Wong, 1998). Burada anlamlı yaşamak veya anlamlı bir yaşam, kişinin en uygun dengeyi elde etmek için karşıt güçler arasında geçiş yapabilmesi merkezi konumundadır (Arslan ve ark., 2020).

Anlamli yaşam, birçok iyi oluş ve ruh sağlığı değişkeni ile yakından ilişkili bir kavramdır. Yapılan çalışmalarda anlamli yaşam ve iyi oluş arasında güçlü bir ilişki olduğu, yaşamda anlam bulan bireylerin daha fazla olumlu duygulara sahip oldukları, yaşamda anlamın yaşam memnuniyeti ve mutluluk için olumlu etkiye sahip olduğu ortaya konmuştur (Steger, Oishi, & Kashdan, 2009). Örneğin anlamli yaşam; iyimserlik, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, umut, öz yeterlik, benlik saygısı kabul ve hayat tatmini gibi birçok değişken ile pozitif ilişki göstermiştir (Arslan ve Allen, 2020; Braaten, Huta, Tyrany, & Thompson., 2019; Dezutter ve ark., 2013; DeWitz, Woolsey ve Walsh, 2009; Ho, Cheung ve Cheung, 2010; Schlegel, Hicks, King ve Arndt, 2011). Anlamın bu göreceli varlığı (veya yokluğu); anlam, tutarlılık ve amaç için motivasyon ve aktif arayışı içeren anlam arayışından bağımsız olarak değişir (Steger, Frazier, Oishi & Kaler, 2006). Anlamli yaşam algısı olan bireylerin daha düşük depresyon, kaygı gibi psikolojik belirti düzeyine sahip oldukları da yapılan araştırmalarda elde edilen diğer bulgulardandır (Arslan ve Yıldırım, 2020; Bauer-Wu & Farran, 2005; Mascaró, & Rosen, 2005; Minkkinen, Auvinen ve Mauno, 2020; Ko, Hooker, Manoogian ve McAdams, 2020). İlgili alanyazın göz önüne alındığında, anlamli yaşam kavramının iyi oluş ve ruh sağlığı için kritik öneme sahip olduğu söylenebilir (Arslan ve Coşkun, 2020; Iasiello, Bartholomaeus, Jarden, & Kelly, 2017). Bu nedenle bu değişkenin ölçülmesi önleyici ve müdahale hizmetlerinin planlanması ve değerlendirilmesi açısından önemli bir yer edinmektedir.

Anlamli yaşamın aksine, yaşamda anlam kavramı anlam varlığı ve anlam arayışı olarak kavramsallaştırılmıştır (Steger ve ark., 2006). Alanyazında geliştirilen ölçme araçlarının genellikle yaşamda anlam üzerine odaklandığı görülmektedir. Örneğin Yaşamda anlamı ölçmeye yönelik geliştirilen Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ; Steger ve ark., 2006) ilgili alanyazında yaygın olarak kullanılan ölçme araçlarından biridir. Ölçek 10 maddeden ve anlam varlığı ve anlam arayışı olmak üzere iki alt ölçekten oluşmaktadır. Güçlü iç tutarlılık değerlerine ($.85 < \alpha$; Steger ve ark., 2006) sahip olan ölçek, farklı kültürlere uyarlanmış ve ölçeğin ülkemizde de geçerlik ve güvenirlik çalışması hem lise hem de üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir (Akın ve Taş, 2015; Demirbaş-Çelik ve İşmen-Gazioğlu, 2015). YAÖ alanyazında yaygın olarak kullanılsa da anlamli yaşam kavramının karmaşık yapısı ve kültürel faktörlerin anlam üzerindeki etkisi göz önüne alındığında, yeni bir ölçme aracının kültürel bağlamda geliştirilmesinin alanyazında önemli bir boşluğu dolduracaktır. Örneğin batı kültürleri ile karşılaştırıldığında Türk kültür yapısındaki ailesel ve toplumsal değerlerin bireyin davranışları ve duyguları üzerinde daha etkili olduğu görülmektedir (Kağıtcıbaşı ve

Ataca, 2005). Dolayısıyla bu ve buna benzer etkiler, ölçek geliştirme süreçlerinde kültürel faktörlerin dikkate alınması gerektiğini göstermektedir (Arslan, 2019). Bu bağlamda bu çalışmada Anlamlı Yaşam Ölçeği'nin (AYÖ) geliştirilmesi ve yetişkinlerde geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yürütülmesi amaçlanmıştır. Ölçeğin alanyazında önemli bir boşluğu dolduracağı ve gerek anlam temelli ruh sağlığı hizmetlerin düzenlenmesinde ve değerlendirmesinde gerekse koruyucu ruh sağlığı hizmetleri açısından önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Yöntem

Çalışma Etik kurul raporu için Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik kuruluna gönderilmiş ve 13.05.2020 tarihli GO 2020/120 karar nolu etik kurul raporu alınarak sisteme yüklenmiştir.

Katılımcılar

Bu araştırma kapsamında iki veri seti kullanılmıştır. Araştırmanın ilk örneklemini yaşları 17 ile 37 arasında değişen 180 üniversite öğrencisi oluşturmuştur (*Ortalama*= 19.51, *Standart sapma*= 2.09). Katılımcıların %77'si kadınlarda oluşmaktadır. Bu örneklem açılımlayıcı faktör analizi için kullanılmıştır. Araştırmanın ikinci örneklemini yaşları 18 ile 43 arasında değişen 204 katılımcı oluşturmuştur (*Ortalama*= 21.65, *Standart sapma*= 4.44). Katılımcıların %64'ü kadınlardan oluşmaktadır. Bu çalışma grubu doğrulayıcı faktör analizi için kullanılmıştır. Gerekli etik kurul izni alındıktan sonra, veri toplama süreci online olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma öncesi katılımcılara araştırmanın amacı ve kullanılan ölçme araçları hakkında bilgi verilmiş ve katılımcılardan onama formu alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Anlamlı Yaşam Ölçeği: Anlamlı Yaşam Ölçeği'nin (AYÖ) geliştirilmesinde öncelikle ilgili alanyazın ve kuramsal çerçeveler incelenmiş ve 12 maddelik bir havuz oluşturulmuştur. Oluşturulan madde havuzu görünüş ve kapsam geçerliği kapsamında varoluşçu pozitif psikoloji yönelimli çalışan ikisi psikoloji alanında diğer ikisi de psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında doktora derecesine sahip dört uzmana gönderilmiştir. Uzmanlardan maddeleri anlam, kuramsal yapı ve dil açısından incelemeleri istenmiştir. 100 üzerinden puanlamaları istenilen maddelerden aritmetik ortalamının altında kalan 2 madde ve görünüş geçerliği kapsamında uzmanlar tarafından çıkarılması önerilen 2 madde elenmiştir. Sekiz maddelik havuz ile sürece devam edilmiştir. Ön uygulama kapsamında bu sekiz maddelik ölçek 42 üniversite öğrencisine uygulanmış ve sonrasında anlaşılabilirliği arttırmak amacıyla bazı

maddelerde dilsel açıdan düzeltilmeler yapılmıştır. Son aşamada ölçek maddelerine ilişkin Likert tipi, *kesinlikle katılmıyorum* ile *kesinlikle katılıyorum* arasında değişen yedili derecelendirme olarak belirlenmiştir. Ölçeğe son hâli verilerek uygulama sürecine geçilmiştir.

Yaşam Doyumu Ölçeği: Katılımcıların yaşamlarına ilişkin değerlendirmelerini ölçmek için Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ; Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985) kullanılmıştır. Ölçek beş maddeden oluşmakta ve *kesinlikle katılmıyorum* (1) ile *kesinlikle katılıyorum* (7) arasında değişen yedili Likert bir yapı kullanılarak puanlanmaktadır (“Yaşam koşullarım mükemmeldir”). Yapılan çalışmalar ölçeğin Tük kültüründe iyi uyum değerleri ürettiği ve güçlü iç tutarlık değerine sahip olduğunu göstermiştir (Dağlı ve Baysal, 2016). Bu çalışmada da ölçeğin iç tutarlık değerine bakılmış ve iç tutarlık değeri .85 olarak bulunmuştur.

Olumlu ve Olumsuz Yaşantılar Ölçeği: Olumlu ve Olumsuz Yaşantılar Ölçeği (OOYÖ) olumlu ve olumsuz duyguyu ve iyi oluşu değerlendirmek için Diener ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte altı olumlu ve altı olumsuz olmak üzere 12 madde yer almaktadır. Ölçeğin her bir maddesi 1 ile 5 aralığında puanlanmakta ve 1 “Çok nadir ya da hiçbir zaman”, 5 “Çok sık ya da her zaman” şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Telef (2015) tarafından yapılmış ve ölçeğin iyi uyum değerleri ürettiği ve güçlü iç tutarlık değerlerine sahip olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada ise iç tutarlık değerlerinin olumlu duygular için .90, olumsuz duygular için .76 olduğu görülmüştür.

Verilerin Analiz Edilmesi

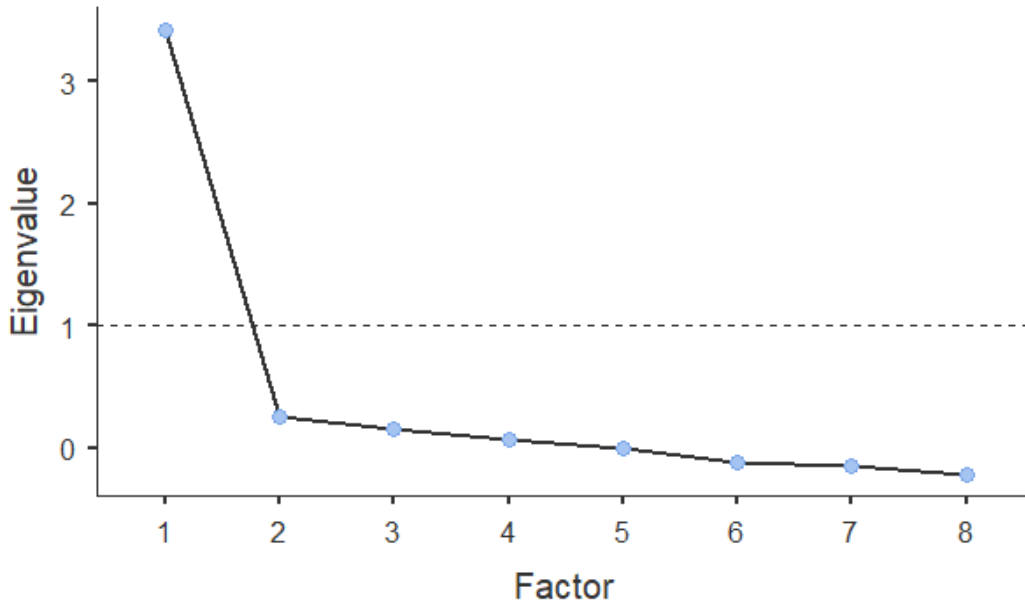
Veriler iki aşamada analiz edilmiştir. Birinci aşamada veri analizi öncesi gerekli varsayımlar incelenmiş, veri seti uç ve kayıp değerlerden arındırılmıştır. İkinci aşamada, ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Öncelikle ölçeğin faktör yapısını incelemek için açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Faktör yükü .55 ve üzeri olan maddeler, ölçek maddelerinin faktör ile olan ilişkisi açısından iyi olarak kabul edilmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012). Ölçeğe ilişkin faktör yapısı belirlendikten sonra, doğrulayıcı faktör analizi aracılığıyla ölçeğin faktör yapısı yeniden test edilmiştir. Analiz sonuçlarının değerlendirilmesinde yaygın olarak kullanılan uyum indekslerinden yararlanılmıştır. Faktör analizi sonuçlarının değerlendirilmesinde, χ^2 (sd 'ye oranı), Tucker-Lewis indeksi (TLI), karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI), yaklaşık hataların ortalama karekökü (RMSEA) ve standardize edilmiş artık ortalamaların karekökü (SRMR) uyum indekslerinden yararlanılmıştır. χ^2/sd oranının 3'ten küçük değer alması, RMSEA ve SRMR içinse .05'e eşit veya daha küçük değerler, mükemmel bir uyuma karşılık gelmektedir. TLI ve CFI sonuçlarının .95 ve üzeri değere sahip olması mükemmel uyumu belirtmektedir (Çokluk ve

ark., 2012; Kline, 2005; Sümer, 2000). Son olarak ölçeğin ölçüt geçerliğini incelemek amacıyla korelasyon analizi yapılmış ve ölçeğin güvenilirlik analizi için iç tutarlık ve gizil değişken güvenilirlik değerlerine bakılmıştır. Alanyazında .70 ve üzeri iç tutarlık değeri yeterli kabul edilmektedir (Çokluk ve ark., 2012). Ölçeğe ilişkin geçerlik ve güvenilirlik analizleri jamovi 1.2.22 (The jamovi project, 2020) istatistik programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Ölçeğin Faktör Yapısı

İlk olarak ölçeğin faktör yapısını belirlemek amacıyla açımlayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Faktörleştirme tekniği olarak da maksimum olabilirlik analizi uygulanmıştır. Çok değişkenli normallik ve örneklem büyüklüğü için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Barlett's testlerine bakılmıştır (Çokluk ve ark., 2012). Barlett's değerinin istatistiksel olarak anlamlı ($\chi^2= 590$, $sd= 28$, $p<.001$) ve Kaiser-Meyer-Olkin değerinin .87 olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar verilerin çok değişkenli normallik varsayımını karşıladığını ve korelasyon matrisinin faktör analizi için uygun olduğunu ortaya koymuştur. Gerekli varsayımlar incelendikten sonra faktör analizi sürecine geçilmiştir.



Şekil 1. Ölçeğe İlişkin Yamaç-Birikinti Grafığı

Açımlayıcı faktör analizi için faktörleştirme tekniği olarak maksimum olabilirlik yöntemi, döndürme tekniği olarak promax tercih edilmiş ve birin üzerinde öz değeri olan faktörler analize dâhil edilmiştir (Çokluk ve ark., 2012; Field, 2009). Faktör yükü için .55 ve binişiklik

için .32 kriteri temel alınmıştır (Çokluk ve ark., 2012). Bununla birlikte faktör sayısını belirlemek amacıyla yamaç–birikinti grafiği (Bkz., Şekil 1) ve paralel analiz yöntemi kullanılmış, bu sonuçlar ölçeğin tek faktörlük bir yapıya sahip olduğunu göstermiştir. Ölçeğin yapı geçerliliğine ilişkin açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analiz sonuçları Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1

Ölçek Maddelerine İlişkin Faktör Yük Değerleri

Ölçek maddeleri	AFA		DFA	
	λ	u^2	λ	ℓ^2
1. Bir bütün olarak hayatımı anlamlı buluyorum	.69	.52	.58	.34
2. Yaşadığım zorluklarda bir anlam ve amaç bulurum	.65	.58	.64	.41
3. Hayatımın nihai bir amacı ve anlamı var	.69	.53	.80	.64
4. Hedeflerime ulaşmak için çabalarım	.58	.66	.64	.41
5. Anlamlı sosyal ve yakın ilişkilere sahibim	.62	.61	.47	.22
6. Sahip olduğum değerler ve inancım yaşamıma anlam katıyor	.82	.32	.71	.50
Açıklanan varyans	%46.1	—	—	—
Öz değer	2.77	—	—	—

Not. λ = Ölçek maddelerine ilişkin faktör yük değerleri. u^2 = Açıklanan özgül varyans (Uniqueness). ℓ^2 = Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda her bir maddenin açıkladığı varyans miktarı

Açımlayıcı faktör analiz sonuçları, ölçeğe ilişkin tek faktörlük yapının 3.69 öz değer ile toplam varyansın %45.9’unu açıkladığını göstermiştir. Ölçek maddelerine ilişkin faktör yükleri incelendiğinde iki maddenin belirlenen faktör yük değerinin altında faktör yüküne sahip olduğu görülmüştür. Bu nedenle bu maddeler analiz dışı bırakılarak sürece altı madde üzerinden devam edilmiştir. Bu iki madde analiz dışı bırakılarak faktör analizi yenilenmiş ve tek faktörlük yapının 2.77 öz değer ile toplam varyansın %46.1’ini açıkladığı görülmüştür. Ölçek maddelerine ilişkin faktör yük değerleri .58 ile .82 arasında değişmektedir.

Ölçme aracına ilişkin açıklanan faktör yapısı doğrulayıcı faktör analizi aracılığıyla yeniden test edilmiştir. Ölçek maddelerine ilişkin açıklanan varyans ve standardize edilmiş parametre değerleri Tablo 1’de verilmiştir. Analiz sonuçları Anlamlı Yaşam Ölçeği’ne ilişkin ölçme modelinin mükemmel uyum değerleri ürettiğini ortaya koymuştur. Ölçeğe ilişkin χ^2 değeri 13.8 ($sd= 9$) ve modelin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ($p= .129$). Diğer

uyum değerleri incelendiğinde, CFI değerinin .99, TLI değerinin .98, SRMR ve RMSEA değerlerinin .030 ve .051 (RMSEA 90% CI= .00, .10) olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar ölçme modelinin güçlü uyum değerleri ürettiğini göstermiştir. Bununla birlikte ölçek maddelerine ilişkin faktör yük değerleri incelendiğinde, faktör yük değerlerinin .47 ile .80 arasında değiştiği bulunmuştur.

Ölçüt Geçerliliği ve Güvenirlik Analiz

Ölçeğin ölçüt geçerliliği kapsamında Anlamlı Yaşam Ölçeği ile öznel iyi oluşun bileşenleri olan olumlu ve olumsuz duygular ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Ölçeklere ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 2’de verilmiştir. Korelasyon analiz sonuçları, anlamlı yaşamın yaşam doyumu ($r = .58, p < .001$) ve olumlu duygular ($r = .38, p < .001$) ile pozitif, olumsuz duygular ($r = -.23, p < .001$) ile negatif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir.

Tablo 2

Ölçeklere İlişkin Betimleyici İstatistikler (N= 204)

	Anlamlı Yaşam	Yaşam Doyumu	Olumlu Duygular	Olumsuz Duygular
Ortalama	34.2	21.2	19.9	13.8
Standart sapma	5.62	6.09	3.44	3.27
Basıklık	-1.39	-.259	-.499	-.0981
Çarpıklık	2.77	-.430	.768	-.0198
İç tutarlık	.81	.85	.90	.76

Bununla birlikte ölçeğin güvenirlilik çalışması kapsamında gizil yapı güvenirliliği (latent construct reliability; H) ve iç tutarlık değerlerine bakılmıştır. Güvenirlilik analiz sonuçları, ölçeğin iç tutarlık değerinin birinci örneklem için .83 (madde toplam korelasyon= .54 ile .72 arasında) ve ikinci örneklem için .80 (madde toplam korelasyon= .43 ile .67 arasında) olarak bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin yine güçlü gizil yapı güvenirliliğine ($H = .83$) sahip olduğu da görülmüştür. Bu sonuçlar ölçeğin güçlü güvenirlilik değerlerine sahip olduğunu göstermektedir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmanın amacı yaşamda anlam algısını ölçmeye yönelik kısa ve etkili bir ölçme aracı geliştirmektir. Bu bağlamda bu çalışmada Anlamlı Yaşam Ölçeği'nin (AYÖ) geliştirilmesi ve yetişkinlerde geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yürütülmesi amaçlanmıştır. Analiz sonuçları, ölçeğin tek faktörlük yapısının güçlü iç tutarlık değerine sahip olduğunu ve mükemmel uyum değerleri ürettiğini göstermiştir. Öncelikle ölçeğin faktör yapısını belirlemek için açımlayıcı faktör analizi yapılmış ve tek faktörlük yapının toplam varyansın yaklaşık %46'sını açıkladığı görülmüştür. Faktör yük değerlerinin, .55'ten daha yüksek olması madde seçimi için iyi bir ölçüt olarak kabul edilmektedir (Çokluk ve ark., 2012). Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar ölçek maddelerinin temsil edebilirlik düzeylerinin oldukça yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, ölçme modelinin mükemmel düzeyde uyum değerleri ürettiğini ve ölçek maddelerinin güçlü faktör yüklerine sahip olduklarını göstermiştir.

Ölçeğin güvenilirlik çalışması kapsamında iç tutarlık ve gizil değişken güvenilirlik değerlerine bakılmıştır. Ölçeğin her iki örnekleme de güçlü iç tutarlık değerleri ürettiği görülmüştür (Çokluk ve ark., 2012). Benzer şekilde ölçeğin gizil yapı güvenilirlik değerinin de yüksek olduğu görülmüştür (Renshaw ve Arslan, 2016). Son olarak ölçeğin ölçüt geçerliği; yaşam doyumu, olumlu duygular ve olumsuz duygular aracılığıyla incelenmiştir. Analiz sonuçları, anlamlı yaşamın yaşam doyumu ve olumlu duygular ile pozitif yönde ve güçlü, olumsuz duygular ile negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir. Alanyazın incelendiğinde, yaşamda anlam düzeyi yüksek bireylerin yüksek düzeyde psikolojik ve öznel iyi oluş düzeyine sahip oldukları ve daha düşük düzeyde olumsuz duygulanım içerisinde oldukları görülmektedir (Arslan ve ark., 2020; Arslan ve Allen, 2020; Dezutter ve ark., 2013; DeWitz et al., 2009; Ho et al., 2010; Schlegel et al., 2011; Yıkılmaz ve Demir-Güdül, 2015). Bu bağlamda değerlendirildiğinde, araştırma bulgularının ölçeğin geçerliğine ilişkin önemli sonuçlar sunduğu görülmektedir.

Araştırma sonuçları bir bütün olarak değerlendirildiğinde, Anlamlı Yaşam Ölçeği'nin Türkiye'de amaçlı ve anlamlı yaşam algısını ölçmede etkili ve psikometrik açıdan yeterli bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Ölçek madde sayısının az olmasının ve kuramsal bir çerçevede anlamlı yaşam kavramını ele almasının yapılacak araştırma ve uygulamalarda gerek araştırmacı gerekse katılımcılar açısından avantaj sağlayacağı düşünülmektedir.

Bununla birlikte bireylere yönelik düzenlenecek önleyici ve müdahale hizmetleri açısından sürecin değerlendirilmesinde ölçeğin önemli yer edineceği söylenebilir. Özellikle anlam temelli müdahale hizmetlerinin organize edilmesi ve bu müdahalelerin etkililiğinin değerlendirilmesinde ölçeğin önemli bir işlev göreceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra bu çalışmadan elde edilen sonuçların birtakım sınırlılıklar içerisinde değerlendirilmesi yararlı olacaktır. Bu çalışmadan elde edilen veriler amaçlı örneklem yöntemi kullanılarak bir devlet üniversitesinde öğrenim gören genç yetişkinlerden elde edilmiştir. Bu nedenle ölçeğe ilişkin psikometrik özelliklerin yapılacak yeni çalışmalarda farklı çalışma grupları ile incelenmesi yararlı olacaktır. Ayrıca bu çalışmada ölçüt geçerliği kapsamında yaşam doyumu ve olumlu-olumsuz yaşantılar kullanılmıştır. Geçerlik çalışması kapsamında farklı ölçütler (depresyon, benlik saygısı gibi) alınarak geçerlik çalışmasının yapılması yararlı olacaktır. Birçok psikolojik rahatsızlıkların temelinde anlam kaybının olduğu dikkate alındığında (Frankl, 1985), ölçeğin geçerlik çalışmasının gelecekte psikolojik belirtilerin ve klinik grupların kullanılarak yapılması, ölçme aracının ölçüt geçerliği açısından önemli katkılar sağlayacaktır. Son olarak gelecekte yapılacak çalışmalarda ölçeğin çok değişkenli istatistiksel yöntemler aracılığıyla cinsiyet, yaş gibi değişkenler açısından yapısal denklik, ölçek denkliği gibi özelliklerinin incelenmesi yararlı olacaktır.

ETİK BEYAN: *“Anlamli Yaşam Ölçeğinin Geliştirilmesi: Anlamli Yaşama İlişkin Kısa Ve Etkili Bir Ölçme Aracı” başlıklı çalışmanın yazım sürecinde bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış, karşılaşılabilecek tüm etik ihlallerde “Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Yayın Kurulunun” hiçbir sorumluluğunun olmadığı, tüm sorumluluğun Sorumlu Yazara ait olduğu ve bu çalışmanın herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiş olduğunu taahhüt ederim.” Çalışma Etik kurul raporu için Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik kuruluna gönderilmiş ve 13.05.2020 tarihli GO 2020/120 karar nolu etik kurul raporu alınarak sisteme yüklenmiştir.*

Kaynakça

- Akın, A., & Taş, İ. (2015). Yaşam Anlamı Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 10(3), 27-36.
- Arslan, G., & Coşkun, M. (2020). Student subjective wellbeing, school functioning, and psychological adjustment in high school adolescents: A latent variable analysis. *Journal of Positive School Psychology*. Retrieved from <http://journalppw.com/index.php/JPPW/article/view/231>
- Arslan, G., & Yıldırım, M. (2020). Coronavirus stress, meaningful living, optimism, and depressive symptoms: A study of moderated mediation model. *PsyArXiv*, doi: 10.31234/osf.io/ykvzn
- Arslan, G., Yıldırım, M., & Wong, P. T. P. (2020). Meaningful Living, Resilience, Affective Balance, and Psychological Health Problems during COVID-19. *PsyArXiv*, doi: 10.31234/osf.io/wsr3e
- Bauer-Wu, S., & Farran, C. J. (2005). Meaning in life and psycho-spiritual functioning: A comparison of breast cancer survivor and healthy women. *Journal of Holistic Nursing*, 23(2), 172-190.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York, NY: Guilford Press.
- Braaten, A., Huta, V., Tyrany, L., & Thompson, A. (2019). Hedonic and eudaimonic motives toward university studies: How they relate to each other and to well-being derived from school. *Journal of Positive School Psychology*, 3(2), 179-196.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık
- Dağlı, A. ve Baysal, N. 2016, Yaşam doyumu ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.
- Demirbaş-Çelik, N., & İşmen-Gazioğlu, E. (2015). Yaşamda Anlam Ölçeği Lise Formu: Türkçe Geçerlik ve Güvenirliği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 42-60.
- DeWitz, S. J., Woolsey, M. L., & Walsh, W. B. (2009). College student retention: An exploration of the relationship between self-efficacy beliefs and purpose in life among college students. *Journal of College Student Development*, 50(1), 19-34.
- Dezutter, J., Casalin, S., Wachholtz, A., Luyckx, K., Hekking, J., & Vandewiele, W. (2013). Meaning in life: An important factor for the psychological well-being of chronically ill patients? *Rehabilitation psychology*, 58(4), 334-341

- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13
- Eagleton, T. (2007). *The meaning of life: a very short introduction* (1ed.). New York: Oxford University Press.
- Emmons, R. A. (2005). Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues*, 61(4), 731-745. doi:10.1111/j.1540-4560.2005.00429.x
- Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning*. New York: Simon and Schuster Publishers.
- Ho, M. Y., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting wellbeing. *Personality and Individual Differences*, 48(1), 658-663.
- Iasiello, M., Bartholomaeus, J., Jarden, A., & Kelly, G. (2017). Measuring PERMA+ in South Australia, the State of Wellbeing: A comparison with national and international norms. *Journal of Positive School Psychology*, 1(2), 53-72.
- The jamovi project (2020). jamovi. (Version 1.2) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.
- Kağıtçıbaşı, C., & Ataca, B. (2005). Value of children and family change: A three- decade portrait from Turkey. *Applied psychology*, 54(3), 317-337.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford.
- Ko, H.-J., Hooker, K., Manoogian, M. M., & McAdams, D. P. (2019). Transitions to older adulthood: Exploring midlife women's narratives regarding purpose in life. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 3(2), 137-152.
- Mascaro, N. & Rosen, D. H. (2005). Existential Meaning's Role in the Enhancement of Hope and Prevention of Depressive Symptoms. *Journal of Personality* 73(4), 985-1013. doi: 10.1111/j.1467-6494.2005.00336.x
- Minkkinen, J., Auvinen, E., & Mauno, S. (2020). Meaningful Work Protects Teachers' Self-Rated Health under Stressors. *Journal of Positive School Psychology*. Retrieved from <http://journalppw.com/index.php/JPPW/article/view/209>
- Schlegel, R. J., Hicks, J. A., King, L. A., & Arndt, J. (2011). Feel-ing like you know who you are: Perceived true self-knowledge and meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(6), 745-756.
- Seligman, M.E. P. (2002). *Authentic happiness*. Free Press, New York

- 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., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology, 4*(1), 43–52. doi:10.1080/17439760802303127
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri. *Turkish Psychological Articles, 3*(6), 49-74.
- Telef, B. B. (2015). The Positive and Negative Experience Scale adaptation for Turkish university students. *European Scientific Journal, 11*(14), 49-59.
- Wong, P. T. P. (1998). Meaning-centered counselling. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical application* (pp.395-435). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Wong, P. T. P. (2010). The PURE strategy to create lean and excellent organizations. *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy, 3*(2), 1-21.

Extended Abstract

Introduction

Positive psychology emphasizes the positive characteristics of the people that contribute to build a good and meaningful life, and the sense of meaningful living has been received growing attention from researchers and practitioners. Frankl (1985) stated that people who have meaning and purpose in life survive despite all difficulties. “Man's search for meaning” is one of the main motives and lack of meaning leads to mental health problems (Frankl, 1985). Meaningful life is one of the concepts that are difficult to define. Therefore, it has been handled in different ways by different researchers and tried to be defined. Arslan, Yıldırım and Wong (2020) defined the concept of meaningful living as one's will to find meaning and purpose in life and live accordingly. Previous research has indicated that meaning in life or meaningful living is closely associated with well-being and mental health outcomes, and individuals with high levels of meaning in life have greater life satisfaction, positive emotions, and happiness (Steger, Oishi, & Kashdan, 2009). For example, meaning in life was found to be associated various variables, such as optimism, psychological well-being, subjective well-being, hope, self-esteem, and self-efficacy (Arslan & Allen, 2020; Arslan, Mert & Tagay, 2020; DeWitz, Woolsey, & Walsh, 2009; Ho, Cheung, & Cheung, 2010; Schlegel, Hicks, King, & Arndt, 2011). Additionally, the sense of meaningful living had a negative association with psychological symptoms including depression, anxiety (Arslan & Yıldırım, 2020; Bauer-Wu & Farran, 2005; Mascaro, & Rosen, 2005). These results suggest that meaningful living is essential construct for mental health and well-being. Therefore, the measuring of this variable is a critical step to organize prevention and intervention services. The purpose of the present study is to develop and validate the Meaningful Living Measure (MLM) aimed at assessing the sense of purposeful and meaningful life in Turkish adults.

Method

Two independent samples were used in this research. The first sample of the study consisted of 180 university students, ranging in age between 17 and 37 years ($Mean = 19.51$, $SD = 2.09$). This sample was used for exploratory factor analysis. The second sample of the study consisted of 204 participants, ranging age between 18 and 43 years ($Mean = 21.65$, $SD = 4.44$). This sample was used for confirmatory factor analysis. After obtaining the necessary ethical permission, the data collection process was carried out as online. Before gathering the

data, the participants were informed about the purpose and the measurement tools of the study, and a consent form was obtained from the participants.

Exploratory factor analysis was first employed to examine the factor structure of the MLM with the first sample of the study, and the results were interpreted using cross-loading $\geq .32$ and factor loading $\geq .55$ (Çokluk, Şekercioğlu, & Büyüköztürk, 2012). After exploring the factor structure of the measure, confirmatory factor analysis was conducted to test the latent structure of the scale with the second sample of the study. The results were evaluated using common data model fit statistics and their cut-off scores (Kline, 2005; Sümer, 2000). The internal consistency and latent construct reliability (H) estimates were also calculated for the reliability of the measure. Finally, concurrent validity was performed to examine the association between the measure and criterion variables using correlation analysis. All the data analyses were performed using jamovi version 1.2.22 (The jamovi project, 2020).

Results and Discussion

Findings from exploratory factor analysis revealed a single factor with eigenvalue > 1 that explained approximately 46% of the variance, with characterizing by an adequate sample size (Kaiser Meyer-Olkin [KMO] = .87) and lack of singularity (Bartlett's $\chi^2 = 590$, $df = 28$ $p < .001$). After excluding low-loading items (two items), the factor analysis was rerun constraining the single-factor solution, which consisted of 6 items. All factor loadings were strong, exceeding .55 and ranged from .58 to .82 (see Table 1).

Table 1

Factor Loadings of the Measure

Scale Items	EFA		CFA	
	λ	u^2	λ	ℓ^2
1. As a whole, I find my life meaningful	.69	.52	.58	.34
2. I find a meaning and purpose in the difficulties that I experience	.65	.58	.64	.41
3. I have an ultimate purpose and meaning of my life.	.69	.53	.80	.64
4. I strive to achieve my goals.	.58	.66	.64	.41
5. I have meaningful social and intimate relationships.	.62	.61	.47	.22
6. My values and beliefs add more meaning to my life.	.82	.32	.71	.50
Variance	%46.1	—	—	—
Eigenvalue	2.77	—	—	—

Note. λ = Factor loadings. u^2 = Uniqueness. ℓ^2 = Indicator reliability for first order factor items

Subsequently, confirmatory factor analysis was performed to confirm the latent structure of the scale, indicating excellent data–model fit statistics ($\chi^2 = 13.8$, $df = 9$, $p = .129$, CFI = .979, TLI = .98, RMSEA [95% CI] = .051 [.00, .010], SRMR = .030). Similarly, the scale provided strong factor loadings, ranging between .47 and .80 (see Table 1). The results also showed that the scale had strong internal (Sample 1 $\alpha = .83$; Sample 2 $\alpha = .80$) and latent construct reliability estimates ($H = .83$). Finally, concurrent validity results revealed that the MLM was strongly and positively associated with life satisfaction ($r = .58$, $p < .001$) and positive affect ($r = .38$, $p < .001$) and moderately and negatively related to negative emotions ($r = -.23$, $p < .001$). Taken together, the study results indicate that the MLM is a psychometrically reliable and valid questionnaire for measuring purposeful and meaningful living among Turkish adults.