




COVID 19 PANDEMİSİNDE İYİMSERLİK VE HAYATIN ANLAMININ İNCELENMESİ

OPTIMISM AND EXAMINATION OF LIFE MEANING IN THE COVID 19 PANDEMIC

Gamze SARIKOÇ ¹, Emine ÖKSÜZ ¹, Belgin VAROL ¹¹ Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Hemşirelik Fakültesi, Ankara, Türkiye.

ÖZET

Amaç: Bu çalışma COVID 19 pandemisi sürecinde bireylerde iyimserlik ve yaşamın anlamını incelemek amacıyla yapılmıştır.**Gereç Yöntem:** Araştırmanın evrenini Ankara il merkezinde yaşayan 18-65 yaş aralığındaki yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Evreni belli örneklem hesaplaması kullanılarak %95 güven düzeyi ve %5 güven aralığı ile 384 kişi araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini 399 kişi ile tamamlanmıştır. Anket uygulamasında gelişigüzel kartopu yöntemi ile Google Formlar kullanılarak katılımcılara ulaşılmıştır. Veriler “Kişisel Bilgi Formu”, “Yaşamın Anlamı Ölçeği” ve “İyimserlik Ölçeği” kullanılarak toplanmıştır.**Bulgular:** Katılımcıların “Mevcut Yaşamın Anlamı” alt boyutu puan ortalamaları 26.60±5.78, “Aranan Yaşam Anlamı” alt boyutu puan ortalamaları 22.01±7.65, “Yaşamın Anlamı Ölçeği” toplam puan ortalamaları 48.61±8.58, “İyimserlik Ölçeği” puan ortalamaları ise 76.72±10.96 olarak bulunmuştur. Bireylerin iyimserlik düzeyinde yaş ve gelir getiren bir işte çalışıyor olmanın etkili olduğu (p<0.05), cinsiyet, gelir düzeyi ve COVID 19 tanısı almanın ise iyimserliği etkilemediği bulunmuştur (p≥0.05). Yine bu çalışmada bireylerin yaşamın anlamına ilişkin algılarının yaş, eğitim ve gelir getiren bir işte çalışma durumuna göre değiştiği (p<0.05), cinsiyet, gelir düzeyi ve COVID 19 tanısı almanın bireylerin yaşamın anlamına ilişkin algılarını değiştirmediği belirlenmiştir (p≥0.05).**Sonuç:** Pandemi sürecinde bireylerde yaşamın anlamı ve iyimserliğin değerlendirildiği bu çalışmada; katılımcıların yaşamın anlamına ilişkin algıları orta değer üzerinde, iyimserlik düzeyleri de yüksek bulunmuştur. İyimserlik düzeyi arttıkça bireyin yaşamının anlamına ilişkin algısı da olumlu yönde artmaktadır. Benzer çalışmaların farklı popülasyonlarda yürütülmesinin literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.**Anahtar Kelimeler:** COVID 19, Pandemi, İyimserlik, Yaşamın Anlamı

ABSTRACT

Objective: This study was made to examine optimism and the meaning of life in individuals during the COVID 19 pandemic.**Methods:** The population of the research consists of adult individuals between the ages of 18-65 living in the city center of Ankara. 384 people constituted the sample of the research with 95% confidence level and 5% confidence interval by using a certain population sample calculation. The sample of the study was completed with 399 people. In the survey application, the participants were reached by using Google Forms with the random snowball method. Data were collected using the “Personal Information Form”, “Meaning of Life Scale” and “Optimism Scale”.**Results:** The average score of the participants in the “Meaning of Existing Life” sub-dimension was 26.60±5.78, the mean score of the “Meaning of Life Searched” sub-dimension was 22.01±7.65, the total score of the “Sense of Life Scale” was 48.61±8.58, and the mean score of the “Optimism Scale” was 76.72±10.96. It was found to be 10.96. It was found that age and working in an income-generating job were effective on the optimism level of individuals (p<0.05), while gender, income level and being diagnosed with COVID 19 did not affect optimism (p≥0.05). Again, in this study, it was determined that individuals' perceptions of the meaning of life changed according to age, education and working status in a job that generates income (p<0.05), while gender, income level and being diagnosed with COVID 19 did not change individuals' perceptions of the meaning of life (p≥0.05).**Conclusion:** In this study, which evaluates the meaning of life and optimism in individuals during the pandemic process; participants' perceptions of the meaning of life were found above the medium value, and their levels of optimism were high. As the level of optimism increases, the individual's perception of the meaning of his life also increases positively. It is thought that conducting similar studies in different populations may add to the literature.**Keywords:** COVID 19, Meaning of Life, Optimism, Pandemic.**Sorumlu Yazar / Corresponding Author:** Gamze SARIKOÇ, Dr. Öğr. Üyesi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Hemşirelik Fakültesi, Ankara, Türkiye **E-mail:** gamze.sarikoc@sbu.edu.tr**Bu makaleye atıf yapmak için / Cite this article:** Sarıkoç G., Öksüz E., & Varol B.(2022). COVID 19 Pandemisinde İyimserlik ve Hayatın Anlamının İncelenmesi. *Gevher Nesibe Journal of Medical & Health Sciences*, 7(21), 184-192. <http://doi.org/10.5281/zenodo.7393127>

GİRİŞ

COVID 19 pandemisi, toplumsal ve ekonomik düzeni derinden etkileyerek insanoğlu için varoluşsal bir kriz yaşatmıştır (Aşkın vd., 2019). Sosyal medyada yaşanan bilgi kirliliği, doğru bilginin yetersizliği, hastalığa yakalanan kişilerin damgalanması, belirsizlik gibi birçok sorun ortaya çıkmış ve kısa sürede dünya çapında endişenin yoğun yaşandığı bir dönem olmuştur. Oluşan bu sağlık krizi insanların ruh sağlığını da oldukça olumsuz yönde etkilemiştir (Brooks vd., 2020).

İnsanoğlu, yaşam içerisinde mevcut koşullarını değerlendirerek gelecekte kendilerinin hangi koşul ya da şartlarda olabileceklerini tahmin etme eğilimindedir (Leung vd., 2005). Bu süreçte yapılan tahminlerde “iyimserlik” kavramı önemli bir faktördür. “İyimserlik”, bireylerin içinde buldukları durumla ya da karşılaştıkları sorunlarla başa çıkmalarını sağlayan yöntemlerden biridir. Literatürde felsefe, psikoloji ve sosyoloji gibi alanlarda oldukça yaygın kullanılan iyimserlik (Sapmaz vd., 2012; Eryılmaz vd., 2011; Tongar vd., 2021) geleceğe yönelik olumlu beklentide olmak ve umutlanmak olarak tanımlanabilir (Carver vd., 2010). Çelebi ve ark.nın (2021) çalışmasında iyimserliğin sağlık anksiyetesi üzerinde olumlu etkileri olduğu belirlenmiştir (Çelebi vd., 2021). Steptoe ve ark. (2006) çalışmalarında da iyimserliğin sağlıklı yaşlanmayı olumlu yönde etkilediğini vurgulanmıştır (Steptoe vd., 2006). Garvin ve Putri (2021) tarafından pandemi döneminde yapılan bir araştırmada iyimserlik ile öznel iyi oluşluk arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiş olup, bireylerin öznel iyi oluşlarını sürdürmek için COVID 19 pandemisi sırasında iyimser tutumu benimsemeleri önerilmiştir (Garvin vd., 2021). İyimserliğin olumlu duygu durumu pozitif (Puskar vd., 2010), ruh sağlığı bozuklukları ile negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koyan çok sayıda araştırma sonucu mevcuttur (McIntosh vd., 2004; Hırlak vd., 2017). Bireyin yaşama yönelik olumlu bir tutum içinde olması ve iyimser yüklemeler yapması mutluluklarını, yaşam doyumlarını artırarak yaşamlarını daha anlamlı hale getirmelerine katkı sağlayabilmektedir (Hırlak vd., 2017). Yaşamda anlamın varlığı, insanın yaşamını ne derece önemli bulduğunu, nasıl bir anlam çıkardığını ve bunun yanında ne ölçüde “bir amacı/bir görevi varmış” gibi hissettiğini ifade etmektedir (Steger vd., 2009). Yaşamda anlam arayışı bireyi yeni fırsatlara ve uğraşlara götürme yönünde motive eder (Steger vd., 2008). Yaşamın anlamı, içinde yaşadığımız dünyada bireyin hayata tutunmasını ve çabalamasını sağlayan güçlü bağlardır (Kul vd., 2020). Özyürek ve Atalay (2020) pandemi döneminde yürüttükleri çalışmalarında yetişkinlerin yaşam anlamı arttıkça iyilik hallerinin de arttığı sonucuna ulaştıklarını belirtmişlerdir (Özgür vd., 2020).

Tüm dünyayı etkileyen COVID 19 pandemisi, insanlara sevdiklerini kaybetmenin verdiği acının yoğun yaşandığı, hayatta kalma korkusunun deneyimlendiği bir dönem olmuştur. Bu dönemde insanoğlu önceliklerini, değerlerini, yaşamın anlamını yeniden gözden geçirme fırsatı bulmuştur. Yaşanan her deneyim insanoğlunun bakış açısını, hayata tutunuşunu etkilemiştir (Canbaz vd., 2016). Literatürde pandemi sürecinde iyimser tutumun ruh sağlığına etkilerini ve hayatın anlamını araştıran çalışmalar sınırlıdır (Sapmaz vd., 2012; Garvin vd., 2021; McIntosh vd., 2004). Türkiye’de ise COVID 19 pandemisi sürecinde bireylerde iyimserlik ve hayatın anlamını araştıran bir çalışmaya rastlanamamıştır. Bu çalışma COVID 19 pandemisi sürecinde bireylerde iyimserlik ve yaşamın anlamını incelemek amacıyla yapılmıştır.

MATERYAL VE METOD

Araştırmanın Tipi

Araştırmanın evrenini Ankara il merkezinde yaşayan 18-65 yaş aralığındaki yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Sağlık Bakanlığı’nın yayınladığı verilere göre 8-14 Ocak 2022 tarihlerinde Ankara ili haftalık COVID-19 vaka sayısı 100 binde 629, 65’tir. Ankara’da 2021 yılı resmi nüfus kayıtlarına göre il ve ilçe merkezinde yaşayan birey sayısı merkezinde yaşayan birey sayısı 5.747.325 olarak bildirilmiştir (20). Evreni belli örneklem hesaplaması kullanılarak %95 güven düzeyi ve %5 güven aralığı ile 384 kişi araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Araştırma örneklemini 399 kişi ile tamamlanmıştır. Anket uygulamasında gelişigüzel kartopu yöntemi ile Google Formlar kullanılarak katılımcılara ulaşılmıştır. Araştırmaya dahil olma kriterleri; 18-65 yaş aralığında olma, Ankara ilinde yaşama ve araştırmaya katılmayı kabul etmedir.

Araştırmanın Etik Yönü

Çalışmanın yapılabilmesi için öncelikle bir üniversitenin Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 17.03.2022 tarih ve 2022-85 sayı ile etik kurul izni alınmıştır. Araştırma hakkında bilgi verilerek katılımcıların onayı Google Form üzerinden alınmıştır. Araştırma Helsinki Bildirgesi'ne uygun olarak yürütülmüştür.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların doğum tarihi, cinsiyeti, COVID 19 tanısı alıp almama durumu, eğitim durumu, çalışma durumu, gelir durumuna ilişkin bilgileri içermekte olup, araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır (Atar vd, 2020; Baş vd., 2015; Balcı vd., 2019; Çelebi vd.,2021).

Yaşamın Anlamı Ölçeği (YAÖ): Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, (2006) tarafından geliştirilen ve toplam 10 maddeden oluşan ölçek 7'li Likert (1 kesinlikle geçerli değil-7 kesinlikle geçerli) yapıdadır (Steger vd., 2006). Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Akın ve Taş (2015) tarafından yapılmıştır (Akın vd., 2015). Ölçek, "Mevcut anlam" ve "Aranan anlam" olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 70 ve en düşük 7'dir. Ölçek ve alt boyutlarından alınan yüksek puan, kişinin ölçek ve alt boyutlarına sahip olma şiddetini göstermektedir. Akın ve Taş (2015) Cronbach's α iç tutarlılık katsayısını mevcut anlam için .77 ve aranan anlam için .83 olarak bulunmuştur (Akın vd., 2015). Bu çalışmada ise Cronbach's α iç tutarlılık katsayısı mevcut anlam alt boyutu için .82 ve aranan anlam alt boyutu için .89 olarak bulunmuştur.

İyimserlik Ölçeği: Balcı ve Yılmaz'ın (2002) tarafından geliştirilen 24 maddeden oluşan 4'lü Likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçekten alınabilecek puan 24 ile 96 aralığındadır. Yüksek puan bireyin "iyimser" olduğunu göstermektedir. Balcı ve Yılmaz (2002) ölçeğin Cronbach's α iç tutarlılık katsayısını .96 olarak bulmuştur (Balcı vd., 2002). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach's α iç tutarlılık katsayısını .91dir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi için SPSS Paket Programı kullanılmıştır. Verilerden sürekli değişkenler aritmetik ortalama, standart sapma ile kategorik değişkenler ise sayı ve yüzde ifadeleri kullanılarak ifade edilmiştir. Verilerin normal dağılıma uyum sağlayıp sağlamadıklarını test etmek amacıyla Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmıştır. Araştırma verilerinin normal dağılıma uyum göstermemesi nedeniyle Mann-Whitney U Testi ve Kruskal Wallis Testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık, $p < 0.05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1'de katılımcıların tanıtıcı özelliklerine ilişkin bulgular verilmiştir. Katılımcıların %76.7'si kadın ve %49.6'sı 19-29 yaş aralığındadır. Ayrıca %70.9'u üniversite mezunu olup, %53.6'sının gelir durumunun gidere denk olduğu, %69.7'sinin gelir getiren bir işte çalıştığı ve %50.6'sının COVID 19 tanısı almış olduğu saptanmıştır (Bkz. Tablo 1).

Katılımcıların "Mevcut Yaşamın Anlamı" alt boyutu puan ortalaması 26.60 ± 5.78 , "Aranan Yaşam Anlamı" alt boyutu puan ortalaması 22.01 ± 7.65 , "Yaşamın Anlamı Ölçeği" toplam puan ortalaması 48.61 ± 8.58 , "İyimserlik Ölçeği" puan ortalaması ise 76.72 ± 10.96 olarak bulunmuştur (Bkz. Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların Tanıtıcı Özellikleri ile Yaşamın Anlamı ve İyimserlik Ölçeği Puanları

Tanıtıcı Özellikler		n	%
Cinsiyet	Kadın	306	76.7
	Erkek	90	23.3
Yaş	19-29	198	49.6
	30-39	87	21.8
	40 ve üzeri	114	28.6
Eğitim Durumu	İlkokul	5	1.3
	Lise	20	5.0
	Üniversite	283	70.9
	Lisansüstü	91	22.8
Gelir Durumu	Gelir giderden az	108	27.1
	Gelir gidere denk	214	53.6
	Gelir giderden fazla	77	19.3
Gelir Getiren Bir İşte Çalışma Durumu	Evet	278	69.7
	Hayır	121	30.3
COVID 19 Tanısı Alma Durumu	Evet	202	50.6
	Hayır	197	49.4
Ölçekler	Ort ± SS	Medyan	IQR (min~max)
Mevcut Yaşamın Anlamı Alt Boyutu	26.60±5.78	28	28(8-35)
Aranan Yaşam Anlamı Alt Boyutu	22.01±7.65	24	24(5-35)
Yaşamın Anlamı Ölçeği Toplam Puan	48.61±8.58	49	49(18-70)
İyimserlik Ölçeği Toplam Puan	76.72±10.96	78	78(27-96)

IQR=Interquartile range

Tablo 2’de katılımcıların tanıtıcı özelliklere göre “Yaşamın Anlamı Ölçeği” ve “İyimserlik Ölçeği” medyan puanları karşılaştırılmıştır. Katılımcıların yaşa göre “İyimserlik Ölçeği” medyan puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($p<0.05$). Bu farkın hangi yaş grubundan kaynaklandığını belirlemek için yapılan ileri analizde 19-29 yaş aralığında olanların “İyimserlik Ölçeği” medyan puanlarının 30-39 yaş aralığında olanlardan ($Z=-3.221$, $p=0.001$) ile 40 yaş ve üzeri olanlardan ($Z=-4.398$, $p=0.001$) daha düşük bulunmuştur (Bkz. Tablo 2). Katılımcıların gelir getiren bir işte çalışma durumuna göre “İyimserlik Ölçeği” medyan puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuş olup, gelir getiren bir işte çalışan medyan puanları daha yüksektir ($Z=-4.897$, $p=0.001$) (Bkz. Tablo 2). Araştırma kapsamındaki bireylerin tanıtıcı özelliklerden cinsiyet, eğitim, gelir durumu ve COVID 19 tanısı alma durumuna göre “İyimserlik Ölçeği” medyan puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p\geq 0.05$). Katılımcıların yaşa göre “Yaşamın Anlamı Ölçeği” alt boyut medyan puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$). Bu farkın hangi yaş grupları arasında olduğunu belirlemek için yapılan ileri analize göre; 19-29 yaş aralığında olanların “Aranan Yaşamın Anlamı” alt boyutu medyan puanları 30-39 yaş ($Z=-2.357$, $p=0.018$) ve 40 yaş ve üzeri olanlardan ($Z=-3.062$, $p=0.001$) daha yüksek; “Mevcut Yaşamın Anlamı” medyan puanları ise 30-39 yaş ($Z=-2.909$, $p=0.004$) ve 40 yaş ve üzeri olanlardan ($Z=-3.223$, $p=0.001$) daha düşüktür (Bkz. Tablo 2).

Katılımcıların eğitim durumuna göre “Mevcut Yaşamın Anlamı” ve “Aranan Yaşamın Anlamı” alt boyutu medyan puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuş olup ($p<0.05$), yapılan ileri analizde; üniversite mezunu olanların “Mevcut Yaşamın Anlamı” alt boyutu medyan puanlarının lise mezunu olanlardan ($Z=-2.508$, $p=0.012$) daha düşük, ilkokul ($Z=-2.150$, $p=0.032$) ve lise mezunu olanların ($Z=-2.003$, $p=0.045$) “Aranan Yaşamın Anlamı” alt boyutu medyan puanlarının üniversite mezunu olanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çalışan katılımcıların “Mevcut Yaşamın Anlamı” alt boyutu ile “Yaşamın Anlamı Ölçeği” puan ortalamaları çalışmayanlarınkinden yüksek, “Aranan Yaşam Anlamı” alt boyutu puan ortalamaları ise düşük bulunmuştur ($p<0.05$). Tanıtıcı özelliklerden cinsiyet, gelir durumu ve COVID 19 tanısı alma durumuna göre “Yaşamın Anlamı Ölçeği” toplam ve alt boyut medyan puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($p\geq 0.05$) (Bkz. Tablo 2).

Tablo 2. Katılımcıların tanıtıcı özelliklerine göre “İyimsizlik Ölçeği” ve “Yaşamın Anlamı Ölçeği” medyan puanlarının karşılaştırılması

Tanıtıcı Özellikler	İyimsizlik Ölçeği				Yaşamın Anlamı Ölçeği				
	Aranan Yaşamın Anlamı		Mevcut Yaşamın Anlamı		Toplam				
	Medyan	Min-Max	Medyan	Min-Max	Medyan	Min-Max	Medyan	Min-Max	
Cinsiyet	Kadın	78	27-95	24	5-35	27	9-35	49	24-70
	Erkek	76	47-96	24	5-35	29	8-35	48	18-70
		Z=-0.868 p=0.386		Z=-0.247 p=0.805		Z=-0.844 p=0.399		Z=-0.612 p=0.540	
Yaş	19-29	75	27-95	25	5-35	26	9-35	49	18-67
	30-39	80	39-94	22	5-35	29	8-35	47	26-70
	40 yaş ve üzeri	81	55-96	21	5-35	29	15-35	48	24-70
		X ² =22.991 p=0.001		X ² =11.322 p=0.003		X ² =14.184 p=0.001		X ² =1.053 p=0.591	
Eğitim Durumu	İlkokul	76	63-81	30	17-34	24	15-34	51	45-49
	Lise	78	59-96	26.5	11-35	30.5	19-35	55	39-66
	Üniversite	77	27-95	24	5-35	27	8-35	48	24-70
	Lisansüstü	80	54-94	22	5-35	29	12-35	49	18-67
		X ² =0.782 p=0.676		X ² =8.934 p=0.015		X ² =7.193 p=0.027		X ² =4.421 p=0.110	
Gelir Durumu	Gelir giderden az	77	27-96	24	5-35	27	9-35	47	26-70
	Gelir gidere denk	77	39-95	24	5-35	28	8-35	50	18-70
	Gelir giderden fazla	79.5	44-94	23	5-35	29	12-35	49	24-68
		X ² =0.125 p=0.927		X ² =1.971 p=0.373		X ² =2.209 p=0.331		X ² =4.264 p=0.119	
Gelir Getiren Bir İşte Çalışma Durumu	Evet	80	39-96	23	5-35	28	8-35	49	24-70
	Hayır	73	27-92	25	5-35	26	9-35	48	18-70
		Z=-4.897 p=0.001		Z=-2.009 p=0.045		Z=-3.349 p=0.001		Z=-3.566 p=0.001	
COVID 19 Tanısı Alma Durumu	Evet	79	39-96	23	5-35	28	11-35	49	24-67
	Hayır	76	27-93	24	5-35	27	8-35	49	18-70
		Z=-1.743 p=0.081		Z=-0.733 p=0.463		Z=-0.756 p=0.450		Z=-0.898 p=0.369	

Araştırmada Katılımcıların “İyimsizlik Ölçeği” puanları ile “Mevcut Yaşam Anlamı” alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki; “Yaşamın Anlamı Ölçeği” puanları ile pozitif yönlü zayıf ilişki; “Aranan Yaşam Anlamı” alt boyutu puanları ile pozitif yönlü zayıf ilişki tespit edilmiştir (p<0.05) (Bkz. Tablo 3).

Tablo 3. Katılımcıların “İyimsizlik Ölçeği” puanları ile “Yaşamın Anlamı Ölçeği” puanları arasındaki ilişki

İyimsizlik Ölçeği	Yaşamın Anlamı Ölçeği		
	Mevcut Yaşam Anlamı	Aranan Yaşam Anlamı	Toplam
	$\rho=0.541$ p=0.001	$\rho=-0.179$ p=0.001	$\rho=0.144$ p=0.004

ρ , Spearman's rho.

TARTIŞMA

Pandemi döneminde bireylerde yaşamın anlamı ve iyimsizliğin incelendiği bu çalışmada; katılımcıların yaşamın anlamı ölçeğinden aldıkları puanlara göre yaşamın anlamına ilişkin algılarının orta değerinde olduğu bulunmuştur. Sami ve ark. (2020) pandemide genç bireylerin büyük çoğunluğunun yaşamın anlamına yönelik olumlu değişiklikler yaşadıklarını belirtmiştir (Sami vd., 2020). Çin’de yürütülen bir çalışmada ise COVID-19 pandemisi sürecinde halkın sosyal sorumluluklara ve kişisel özerkliğe daha fazla dikkat etmeye başladığı; zenginlik, sosyal statü vb. gibi hayattaki diğer anlamlara olan ilgi azaldığı ya da terk edildiği bulunmuştur (Chen vd., 2020). Izdırap, izolasyon, kayıp ve ekonomik sıkıntıların yoğun yaşandığı pandemi döneminde pek çok insan özveri ve dayanışma ile yaşamın anlamını yeniden yaratmanın yollarını bulmaya çalışmıştır. Bu trajedi karşısında insanlığın en iyi umut edebileceği şeyin, umutsuzluğu azaltmak ve umudu sürdürmek için hayatta yeni anlamları yaratmak olduğu vurgulanmıştır (Attöe vd., 2020). Pandemi dönemi insanlığın hayatını, değerlerini ve önceliklerini gözden geçirdiği bir dönem olması nedeniyle, literatür ile benzer şekilde çalışmamızda da bireylerin bu zorlu süreçte yaşamında yeni anlamlar ve yeni umutlar bulduğu düşünülebilir.

Katılımcıların yaş gruplarına göre yaşamın anlamına ilişkin algıları incelendiğinde; 19-29 yaş grubu katılımcıların aranan yaşam anlamı alt boyutu puanları, 30-39 yaş grubu ile 40 yaş ve üzeri yaş

grubu bireylerinkinden yüksek; mevcut yaşamın anlamı puanları ise düşük bulunmuştur. Bu bulgu, genç bireylerin mevcut yaşama ilişkin algılarının diğer yaş gruplarından daha düşük olduğunu, yaşama ilişkin anlam arayışlarının ise diğer gruplardan daha yüksek olduğunu göstermektedir. Gökalp ve ark.nın (2021) üniversite öğrencileri ile yürüttükleri çalışmada öğrencilerin büyük çoğunluğunun hayatını anlamlı kılacak bir şeylerin arayışı içinde ve daima hayatının amacını bulma çabasında olduğu belirtilmiştir (Gökalp vd., 2021). COVID 19 pandemi sürecinde genç yetişkinlerde, orta yetişkinlerde ve ileri yetişkinlerde yaşamın anlamının incelendiği bir çalışmada; ileri yaştaki yetişkinlerin yaşamın anlamı toplam puanlarının genç ve orta yetişkinlere göre daha düşük olduğu görülmüştür. Yaşamda anlam arayışı puanı en yüksek grup genç yetişkinler, en düşük grup ise ileri düzey yetişkinlerdir; yaşamda var olan anlam puanı en yüksek olan grubun orta, en düşük olduğu grubun ise ileri düzey yetişkinler olduğu görülmektedir (Ogan vd., 2022). Yaşamın anlamına ilişkin genç popülasyon ile yapılan benzer çalışmalarda da; değerlerin yaşamın anlamının önemli bir yordayıcısı olduğu belirtilmektedir (Çelik, 2016; Baş vd., 2015). Yalom'a (2001) göre ise hayatın anlamının gelişmesinin ardından değerlerin ortaya çıktığını ve bu durumun da bireyde anlamlılık hissini güçlendirdiğini belirtmiştir (Yalom 2001). Genç katılımcıların kendi yaşamlarına ilişkin değerleri, amaçları belirleme ve gelecekleri planlama sürecinde olan bireyler oldukları düşünüldüğünde; yaşamlarına ilişkin anlam arayışı içerisinde olması beklenen bir bulgudur.

Araştırmaya katılan üniversite mezunu katılımcıların aranan yaşamın anlamı alt boyutu puanları, lise mezunu ve ilkokul mezunu olanlarından; mevcut yaşamın anlamı alt boyutu puanları da lise mezunu olan katılımcılarından düşük bulunmuştur. Bu bulgu eğitim düzeyi yüksek olan katılımcıların yaşamlarına ilişkin anlam arayışında olduğunu düşündürmektedir. Bununla birlikte 2019 yılında yapılan bir çalışmada eğitim durumuna göre katılımcıların yaşam anlamı düzeylerinin değişmediği görülmüştür (Altıparmak, 2019). Evli ve bekâr bireylerin yaşamın anlamı ve maneviyat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada ise katılımcıların eğitim durumlarına göre yaşam anlamı algılarının değişmediği belirtilmiştir (Dursun, 2019).

Bu çalışmada gelir getiren bir işte çalışan bireylerin mevcut yaşamlarına ilişkin algılarının çalışmayanlara göre daha iyi düzeyde olduğu; yaşamlarına ilişkin anlam arayışlarının ise çalışmayanlara göre daha düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Yaşamın anlamı ile yapılan işin anlamlılığı arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada; katılımcıların yapılan işin anlamlılığı algıları ile yaşamın anlamı algıları arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir (Balcı vd., 2019). Bir iş ya da mesleğe sahip olmak günlük yaşamda düzeni sağlar. Bir iş yapmak, üretmek, çalışmak kişiye haz ve mutluluk verir (Çamcı, 2021). Özellikle pandemi sürecinde azalan sosyal ilişkiler de düşünüldüğünde çalışmanın bireyin yaşamının anlamına ilişkin algısını olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin iyimserlik ölçeğinden aldıkları puanlara göre iyimserlik düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. Atar ve ark.nın (2020) pandemi döneminde yürüttükleri çalışmada katılımcıların iyimserlik düzeylerinin yüksek bulunduğu belirtilmiştir (Atar vd., 2020). Çelebi ve ark.nın (2021) pandemi sürecinde yürüttükleri çalışmada da katılımcıların iyimserlik puanlarının yüksek olduğu bulunmuştur (Çelebi vd., 2021).

Bu çalışmada 19-29 yaş grubu katılımcıların iyimserlik düzeyleri, 30-39 yaş grubu ile 40 yaş ve üzeri yaş grubu bireylerinkinden düşük bulunmuştur. Yılmaz ve ark.nın (2020) pandemi döneminde yürüttükleri çalışmalarında yaşa göre katılımcıların iyimserlik düzeylerinin değişmediği tespit edilmiştir (Yılmaz vd., 2020). Genç katılımcıların yaşamlarında bağımsız karar alabilecekleri, üretken ve sosyal olabilecekleri dönemlerinde sosyal izolasyon, uzaktan eğitim, çevrimiçi mesai kavramları ile yüzleşmelerinin umutlarını kırmış olabileceği ve bu durumun da iyimserliklerini azaltmış olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerden gelir getiren bir işte çalışanların iyimserlik düzeyleri çalışmayanlarından daha yüksek bulunmuştur. Atar ve ark.nın (2020) pandemi döneminde yürüttükleri çalışmalarında beyaz yakalı çalışanların iyimserlik düzeylerinin mavi yakalı çalışanlardan ve çalışmayanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur (Atar vd., 2020). Pandemi döneminde en zor sağlanan koşullardan biri günlük rutinlerin yeniden devam ettirilmesi olmuştur (Çamcı vd., 2021). Çalışmamızda bir işte çalışanların iyimserlik düzeyinin yüksek bulunmasında bireyin günlük rutini sürdürmesinin de etkili olduğu düşünülebilir.

Katılımcıların yaşamlarındaki var olan anlam arttıkça iyimserlik düzeyleri artarken, yaşamlarına ilişkin anlam arayışları arttıkça iyimserlikleri azalmaktadır. Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelendiği araştırmada; yaşam anlamı ile iyimserlik arasında

pozitif yönde zayıf ilişki tespit edilmiştir (Demir vd., 2017). İyimser bireyler, bir sorunla karşılaştığı sorunun çözümünde aktif rol almayı istemekte ve çözüm arayışı içerisine girmektedirler (Demir vd., 2017). İyimser olmanın bireye umut aşılayabileceği ve bunun da yaşamını anlamlandırma yönünde çabalarına olumlu etkileri olacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışmada verilerin çevrimiçi anket aracılığıyla toplanması nedeniyle internet erişimi olmayan kişilerin araştırmaya katılımı sağlanamamıştır. Bu çalışma sonuçları yalnızca bu örneklem grubuna genellenebilir.

SONUÇ

Pandemi sürecinde bireylerde yaşamın anlamı ve iyimserliğin değerlendirildiği bu çalışmada; katılımcıların yaşamın anlamına ilişkin algıları orta değer üzerinde, iyimserlik düzeyleri de yüksek bulunmuştur. İyimserlik düzeyi arttıkça bireyin yaşamının anlamına ilişkin algısı da olumlu yönde artmaktadır. Bireylerin iyimserlik düzeyinde yaş ve gelir getiren bir işte çalışıyor olmanın etkili olduğu, cinsiyet, gelir düzeyi ve COVID 19 tanısı almanın ise iyimserliği etkilemediği bulunmuştur. Yine bu çalışmada bireylerin yaşamın anlamına ilişkin algılarının yaş, eğitim ve gelir getiren bir işte çalışma durumuna göre değiştiği, cinsiyet, gelir düzeyi ve COVID 19 tanısı almanın bireylerin yaşamın anlamına ilişkin algılarını değiştirmedeği belirlenmiştir. Bu çalışma Ankara ilinde yaşayan bireyler ile yürütülmüştür. Benzer çalışmaların farklı popülasyonlarda yürütülmesinin literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Yaşamlarında anlama sahip olan bireyler yaşanan zorluklar karşılaşılan güçlükler karşısında daha çözüm odaklı olabilmekte ve olumlu ya da olumsuz her yaşantıdan bir anlam çıkarabilmektedirler. İyimserliğin yaşamı anlamlandırmada olumlu etkisi olduğu görülmüştür. Pandemi; kaygı, acı, keder gibi olumsuz duyguların oldukça yoğun yaşandığı bir dönem olmuştur. Bu süreçte iyimserlik kişileri yaşadıkları bu zor durumda çabalamaya, hayatta kalmaya, çözüm üretmeye yönlendirmiştir.

Teşekkür

Yazarlar araştırmaya katılan tüm katılımcılara teşekkürlerini sunar.

Çıkar Çatışması

Bu çalışmada, herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır

Araştırma desteği

Çalışmayı maddi olarak destekleyen kişi/kuruluş yoktur.

Yazar Katkıları

Plan, tasarım: G.S., E.Ö., B.V.; **Materyal, metot ve veri toplama:** G.S., B.V. **Analiz ve yorum:** G.S., E.Ö.; **Yazım ve eleştirel değerlendirme:** G.S., E.Ö., B.V.

KAYNAKLAR

- Akın, A. ve Taş, İ. (2015). Yaşam Anlamı Ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 10 (3), 27-36.
- Altıparmak, D. (2019). Öğretmenlerin yaşam amacı ve anlamı düzeyleri ve iyi oluşları arasındaki ilişkide öz-duyarlılık değişkeninin aracı rolü. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Aşkın, R., Bozkurt, Y., Zeybek, Z. (2019). COVID-19 pandemisi: psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler, İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 37,304-318
- Atar, A., Urgan, S., Erdoğan, P. (2020). COVID-19 pandemi dönemindeki iyimserlik-kötümserlik ve yaşam tatmininin demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Pearson Journal Of Social Sciences & Humanities*, 7,7, 263-278
- Attoe, A.D., Chimakonam, J.O. (2020). The COVID-19 pandemic and meaning in life. *Phronimon*, 21, 1-12
- Balcı, S. ve Yılmaz, M. (2002). İyimserlik Ölçeği'nin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *On Dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 14, 54-60
- Balcı, O., Ağ, C. (2019). Yaşamın anlamı ve işin anlamlılığı arasındaki ilişki. *Uluslararası Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma Dergisi*, 6(33):348-362.

- Baş, V., Hamarta, E. (2015). Üniversite öğrencilerinde değerler ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki. Değerler Eğitimi Dergisi, 13, 29, 369-391.
- Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, 395:912–20
- Canbaz, S., Eyidiker, U., Geroğlu, G.D. (2016). Üniversite öğrencilerinin hayata bakış açılarının değerlendirilmesine yönelik bir araştırma. Selçuk Üniversitesi Akşehir Meslek Yüksekokulu Sosyal Bilimler Dergisi, 2(7):1-11.
- Carver, C.S., Scheier, M.F., Segerstrom, S.C. (2010). Optimism. *Clinical psychology review*, 30(7), 879-889
- Chen, C., Zhang Y., Xu, A., Chen, X. and Lin, J. (2020). Reconstruction of meaning in life: meaning made during the pandemic of COVID-19. *International Journal of Mental Health Promotion*, 22, 3
- Çamcı, G. (2021). Covid 19 ve Ruh Sağlığı. *JAREN*, 7(1):41-48
- Çelebi, G.Y., Kaya, F., Yılmaz, M. (2021). COVID 19 pandemisi sürecinde mizahla başa çıkma ile sağlık anksiyetesi arasındaki ilişki: iyimserliğin aracılık rolü. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2(40):24-48
- Çelik, N.D. (2016). Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve yaşam amaçları arasındaki ilişki. *Mediterranean Journal of Humanities*, VI/1, 133-141.
- Demir, R., Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7,13.
- Dursun N. Evli ve bekâr bireylerin yaşamın anlamı ve maneviyat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Eryılmaz, A., Atak, H. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10 (37): 170-181
- Garvin, G., Putri, R.A. (2021). The relationship between optimism and subjective well-being in covid-19 pandemic context. *Advances in Social Science Education and Humanities Research*, 570, 80-83
- Gökalp, N., Günör, B.R., Demirbaş, H. ve Canatan A. (2021). Pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin hayatın anlamına yönelik değerlendirmeleri: Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Örneği. *Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 23,356-366
- Hırlak, B., Taşlıyan, M. & Sezer, B. (2017). İyimserlik ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki ve demografik özellikler bağlamında algı farklılıkları: bir alan araştırması. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7 (1), 95-116
- Kul, A. Demir R., Katmer, A.N. (2020). COVID-19 salgını döneminde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak yaşam anlamı ve kaygı. *Turkish Studies*, 15(6), 695-719. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44419>
- Leung, B.W., Moneta, G. and Mc-Bride Chang, C. (2005). Think positively and feel positively: optimism and life satisfaction in late life. *Aging And Human Development*, 61(4) 335-365
- McIntosh, B.J., Stern, M. ve Ferguson, K.S. (2004). Optimism, coping, and psychological distress: Maternal reactions to NICU hospitalization. *Children's Health Care*, 33(1), 59–76.
- Puskar, K.R., Bernardo, L., Ren, D., Haley, TM, Tark, K.H., Switala, J. ve Siemon, L. (2010). Self-esteem and optimism in rural youth: Gender differences. *Contemporary Nurse*, 34(2), 90- 198
- Sami, S., Toprak, Y., Gökmen, A. (2020). COVID-19 sürecinde gençlerde hayatın anlamına yönelik değişim ve dönüşümler. *İlahiyat Akademisi Dergisi*.
- Sapmaz, F., Doğan T. (2012). Mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak iyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3):63-69
- Scheier, M.F., Carver, C.S., ve Bridges, M.W. (1994) Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063–1078.
- 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. *J Posit Psychol*, 4:43–52.
- 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. *J Pers*, 76:199–228
- Steger, M.F., Fraizer, P., Oishi, S. ve 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
- Stoptoe, A., Wright, C., Kunz-Ebrecht, S.R., Iliffe, S. (2006). Dispositional optimism and health behavior in community-dwelling people: associations with healthy ageing. *Br J Health Psychol.* , 11(1): 71-84.
- Ogan, S., Öz Soysal, F.S. & Uz Baş, A. (2022). The meaning of life during the COVID-19 pandemic: a mixed method research. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 1-26.

- Özyürek, A. ve Atalay, D. (2020). COVID-19 Pandemisinde Yetişkinlerde Yaşamın Anlamı ve Ölüm Kaygısı ile İyilik Hali Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. TURAN-SAM Uluslararası Bilimsel Hakemli Dergisi, 12, 46.
- Tongar, K., Ulkuer, N., Geçer, E., Yıldırım, M. & Akgül. (2021). COVID-19 pandemisi sürecinde annelerin iyimserlik seviyesini etkileyen faktörlerin incelenmesi: Türkiye Örneği. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (28), 405-418
- Türkiye İstatistik Kurumu. Erişim sitesi: <https://data.tuik.gov.tr/Kategori/GetKategori?p=Nufus-ve-Demografi-109>.
- Yalom, I. Varoluşçu Psikoterapi (Z. İ. Babayiğit, Çev.). 2001, İstanbul: Kabalcı Yayınevi
- Yılmaz, A.A., Urgan, S., Erdoğan, P. (2020). COVID-19 pandemi dönemindeki iyimserlik-kötümserlik ve yaşam tatmininin demografik değişkenler açısından incelenmesi. Pearson Journal Of Social Sciences & Humanities, 7,7, 263-278