



Yayın tarihi 17.01.2022

VAROLUŞÇU KURAM

Ayşe Nur ŞAHİN

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisi

Özet

Varoluşçuluk, felsefi bir akım olarak başlayan ve ilerleyen zamanlarda geliştirilerek psikoterapi ve psikoloji alanında uygulanmaya başlanan bir kuramdır. II. Dünya Savaşı, insan hayatının değersizleştiği gibi bir dönemde ortaya çıkan ve insanın değerini yeniden gündeme getiren bir kuramdır. Bu çalışmanın amacı Varoluşçuluk ve Logoterapi (Anlam Terapi)'nin ne olduğunu, hangi şartlarda ortaya çıktığını, hangi ihtiyaçları karşıladığını, avantajlarını ve dezavantajlarını sunmaktır. Bu çalışmada Varoluşçuluk ve Logoterapi (Anlam Terapi)'nin amaçları ve kimler tarafından nasıl ortaya çıktığı açıklanmıştır. Ayrıca bu kuramlarla ortaya çıkan kavramlar ve anlamları, kullanılabilecek teknikler ve örnekleri, danışma süreci hakkında bilgiler sunulmuştur. Varoluşçuluk ve Logoterapi'nin avantajları olduğu gibi dezavantajlarının neler olduğu bu kuramı kullanırken bunları göz önüne alarak kullanılabileceği düşünülmektedir. Eğer bir uygulama yapılacaksa hangi problemlerle ve örnekleme, nasıl çalışılabileceği, nasıl sonuçlar alınabileceği çalışmanın avantajlar başlığı altında yer almaktadır.

VAROLUŞÇU KURAM NEDİR?

Rollo May'e göre varoluşçuluk, insanın içinde bulunduğu dünyayı betimleyerek anlamasına yardımcı olur ve bunu anlayan kişi gündün güne kendi varlığını yaşar (Dale, 1970; s.56). Logoterapi Yunanca logos kelimesinden türemiştir. Terapi kelimesi de bozuklukların tedavisi ile ilgilidir. Logoterapi tam olarak anlam yoluyla terapi anlamına gelmektedir, fakat kişilerin somut durumlarda anlamlarını bulmalarına yardımcı olmaktan fazlasıdır (Zaiser, 2005; s.88).

Anlam terapisi insan ne yaşarsa yaşasın hayatın yaşamaya değer olduğunu vurgulamaktadır (Wong, 2009; s.88). Güven ve umut incitici bir olay yaşandığında kişi derinden sarsılabilir. Bundan dolayı kişinin, daha güçlü bir şekilde ilerleyebilmesi için bu yaşadığı deneyimde anlam bulması önemli bir faktördür (Çolak ve Koç, 2020; s.353). Logoterapi'de gelen danışanın çektiği acı, hayatının amacını bulmasında bir araç olarak kullanılır. Danışana acı çekmenin olumlu yanlarının gösterilmesi ve acısından ders alması, rahatlaması sağlanır (Yusuf ve Diğ, 2019; s.106).

Hayatta bir zorlukla, acıyla karşılaşıldığında kişinin ayakta durmasını ve umut etmesini sağlayan anlam istencidir (Düşünceli ve Koç, 2020; s.115). Bir araştırma sonucunda yaşamda anlam arayışı ile öznel iyi oluş arasında negatif ilişki saptanmıştır. Sebebi ise yaşamda anlam arayışının devam etmesi, hala anlamını bulamama durumu olabilir (Doğan ve Diğ, 2012; s.615). Kısacası yaşamın anlamının varlığı insanın dünya görüşüne tutarlılık kazandıran bir kavram ve insanın psikolojisi için kritik bir faktördür (Kleftaras ve Psarra, 2012; s.337).

Logoterapi (Anlam Terapi) insan varlığının anlamına odaklanır (Frankl, 1958; s. 28). Anlamsız hayat boşluktan ibarettir. Anlam her insan için her zaman mevcuttur çünkü insan irade özgürlüğüne ve anlamı kavrayabilme gücüne sahiptir (Robotmili ve Diğ, 2015; s.61). Zaten Logoterapi'nin de öne çıkan amacı kişinin anlama isteğini harekete geçirmektir (Reker, 1994; s.54). Hayatın anlamını bulma yolları şu şekilde ifade edilmiştir (Armstrong, 2016; s.165):

1. Yararlı ve değerli bir iş yapmak
2. Bir şeyler deneyimlemek, değerli faaliyetlere katılmak
3. Kişilerarası yararlı ilişkiler kurmak
4. Tutumlarımızı seçebilmek ve düşüncelerimizi değiştirebilmek

Varoluşçu kuramın terapötik hedefi kişinin özüne yönelik sorgulamalar ile yaşamının anlamını keşfetmelerini sağlamaktır (Celik, 2017; s.95). Varoluşçu terapinin teorik uygulaması, kişinin o andaki durumuna ve terapötik ortamın oluşturulmasına genel bir çerçeve çizer (Kondratyuk ve Perakyla, 2011; s.327). Yani varoluşçulukta şimdi ve burada olmak önemlidir. Çünkü geçmiş, insanın şimdi başarısızlıklarının suçunu üstlenebilir. Böylelikle insan şimdiki ve gelecekteki sorumluluklarından kaçınır. Gelecek de geçmiş gibi kaçış aracı olarak kullanılabilir. İnsan şu andaki sorumluluklarını bırakıp gelecekte yaşayabilir (Murray, 1974; s.58-59). Yalom danışan ile danışman arasındaki ilişkide terapötik ilişkinin gerekliliğini vurgulamaktadır. Yalom sadece danışanla saygılı ve samimi ilişkinin basit bir şekilde gerekli olmadığına değişimin asıl aracının bu olduğuna inanmaktadır (Krug, 2009; s.351). Getirilen problemlerin çözümünde büyük ölçüde hasta ve terapist arasındaki ilişki ve hastaların kendi anlamlarını keşfetme yeteneği yatmaktadır (Gerwood, 2000; s.414). Varoluşçu terapide terapist, kendini açma tekniğini yetkin bir şekilde kullanması gerekir. Terapist, terapinin her aşamasında ve hastalar ihtiyaç duyduğunda kendini açma tekniğini kullanabilir (Geller, 2003; s.553).

Logoterapi'nin temel prensipleri şunlardır (Pattakos ve Dundon, 2008; s.vii):

1. Seçme özgürlüğünü kullanmak,
2. Anlamli hedefler oluşturmak,
3. Hayatın anlamını fark edip sorumluluğunu almak,
4. Sadece bir anlama takılmaktan kaçınmak,
5. Kendi benzersizliğini keşfetmek,
6. Sorun yaşandığında dikkat odağını değiştirmek,
7. Kendi ile ilişki kurmak.

Kavramlar

- Varoluşçuluk varlık, yokluk, suçluluk, kaygı, özgürlük, sorumluluk, dünyanın içinde yaşayabilme, zaman, anlam gibi kavramların her birine özel bir bakış açısı getirir ve inceler (Scoville, 1979; s.29).
- Anlam arayışı kavramı, bilinçli insanın varlığından beri olduğu söylenebilir. Çünkü insan dediğimiz varlık yaşamı boyunca eninde sonunda bu hayattan ne beklediğini, neler yaptığını ve neye ulaşmak istediğini sorgular (Bulut ve Sarı, 2020; s.81). Anlam olmadan kişinin yaşamı dayanılmaz bir hal alır (Schimmoeller ve Rothhaar, 2020; s.100).
- Logoterapi'nin en önemli kavramlarından biri de varoluşsal seçimdir. Varoluşsal seçim, kişinin hangi durumda olursa olsun kendi seçimleri üzerinde kontrol sahibi olması demektir. Kişi varoluşsal seçim kavramını özümseydikten sonra, kendi üzerindeki varoluşsal yükün ne anlama geldiğini anlamaktadır (Hamidi ve Diğ, 2013; s.1816).
- Varoluşsal nevroz kavramı kişi umutsuzluk ve endişeye kapıldığında seçim yapamama ve sorumluluktan kaçma durumudur (Howatt, 2000; s.83).
- Frankl'in noö dinamikleri kavramından kast ettiği akıl ve ruh dinamikleridir. Bireyin bir şeye ulaşması için bir gerilim gereklidir. Yani kişi bir şeye ulaşmak için çaba göstermeli, mücadele etmelidir (Karahan ve Sardoğan, 2016; s.156).
- Yalıtılmışlık, kişinin kendisine ve çevresindekilere yabancılaşmasıdır. Varoluşçu yalıtılmışlıktan kaçmaya çalışıp diğer insanlarla kurulan sahte ilişkiler kişiyi benliğinden uzaklaştırır (Kararımak ve Gökmenoğlu, 2019; s.173).
- Kişi kaygı kavramıyla yaşamını yeniden düzenlemeye karar verdiğinde karşılaşmaktadır. Duyulan kaygı değişime hazır olduğumuzu belirtir ve altında yatan mesajları anlamlandırmamıza yardımcı olur (Corey, 2009; s.153).
- Özgürlük kavramının ise üç temel bileşeni vardır: İçgüdüler, miras ve çevre. Kişi bunları fark eder onları benimser ve onları hayatında anlamlı bir amaca yönlendirir özgürlüğünü gerçekleştirme fırsatını elde eder (Morgan, 2012; s.101). Logoterapi, kişinin özgürlüğünü tüm yönüyle anlama ve anlamdırma gücüdür. Bu güçle kişiler hayatlarındaki anlamları keşfetmektedirler (Pattakos, 2008; s.6). Özgürlük öylece elimize verilen bir şey değil kazanılan bir şeydir ve bir kere değil her gün kazanılabilir (May, 1997; s.158). Sartre ise özgürlük hakkında dünyanın insanı özgür olmaya zorladığını ve tüm yükleri omuzlamak zorunda kaldığını düşünmektedir (Dale, 1970; s.57).
- Kişi farkındalık kazanınca şimdiki yaşamı öğrenir, geçmiş ile geleceğin sadece zihinsel yapılar olduğunu anlar. Varoluşsal kavramları anlayıp özümser. Varoluşun getirdiği farkındalık ile oluşan kaygıyı, kişi kabullenip onunla mümkün olduğu kadar özgün bir şekilde yaşamayı amaç edinir (Claessens, 2009; s.114).
- Varoluşçu-Hümanist psikolojide duyguları kucaklama kavramı ve anlam bulma ilişkisi şu şekilde açıklanabilir: Öfkeli kişiye öfkesi hissettirilir daha sonra öfkenin anlamı bulunur. Öfkenin anlamı üzerine konuşulurken, dikkatli bir şekilde dinlendiğinde ve yargılayıcı olunmadığında ise altındaki derin anlamlar ortaya çıkar (Hoffman ve Diğ, 2020; s.362).
- Anlam istenci durumu, hayatta bazen sekteye uğrar ve kişi varoluşsal bir hayal kırıklığı yaşar. Bu durum varoluşsal boşluk diye adlandırılır (Frankl, 1967; s.140). Varoluşsal boşluk kavramı depresyon, saldırgan davranışlar, can sıkıntısı gibi durumlarla kendini

gösterebilir (Kleffaras ve Psarra, 2012; s.337). Anlam sorunu yaşayan bir kişi çok fazla bunalanabilir (Frankl, 1958; s.30). Bir araştırmadaki sonuç bunu doğrulamaktadır: Hayatın anlamı ile can sıkıntısı arasında ters bir orantı saptanmıştır (Melton ve Schulenberg, 2007; s.1019). Ayrıca varoluşsal boşluk yaşayan kişiler bu boşluğu güç, para ve zevk arzusuyla doldurmaya çalışırlar. Fakat bu arzular yaşamın gerçek anlamı değildir (Wolf ve Diğ, 1995; s.122). Frankl, abartılı zevk arzusunu varoluşsal boşluk yaşayan kişilerin telafi amacıyla tercih ettiğini dile getirmektedir (Good ve Good, 1974; s.72).

- Varoluşçuluk insanların seçim özgürlüğünün olduğunu ve bundan dolayı davranışlarımızdan ve aldığımız kararlardan sorumlu olduğumuzu öne sürer (Tan ve Lim, 2021; s.52). Sartre'ye göre ise insanlar hayatın getirdiği sorumluluğu fark eder ama bununla yüzleşmek kişiye acı verebilir. Bu yüzden insanlar sorumluluklarından kaçıp inkar ederler ve Sartre bunu "kötü niyet" diye adlandırır (Mart, 2012; s.51). Sorumluluğu reddetmeye yapılan her türlü girişim, depresyona sebep olabilir (Murray, 1974; s.58). Bir çalışma sonucunda hayatın anlamı ve psikolojik sağlık arasında güçlü bir ilişki saptanmıştır (Zika ve Chamberlain, 1992; s.142). Ayrıca sorumluluk sahibi olmak davranışlarımızın sonuçlarıyla yüzleşmeye istekli olmaktır (Scoville, 1979; s.47).
- İnsanlar kendine inanmayı ve ölüm gibi gerçeklerle yüzleşmeyi reddetmektedir (Glicksberg, 1949; s.12). Fakat ölümlle yüzleşme durumu, hayata anlam vermeyi kolaylaştırır. İnsanın bir kayıp yaşaması hayatını sorgulamasına ve hayatının içinde farklı anlamlar oluşmasına fayda sağlayabilir. Kişinin varoluşla ilgili bir problemi olduğunda, maneviyat ve dine yönelme gibi ihtiyaçları ortaya çıkarabilir (Halıcı Kurtalan ve Kararımak, 2016; s.184). Yalom ise ölüm konusuna iki yönlü bakmaktadır. Ölüm bir taraftan kişinin anlamını keşfetmesi için varoluşun olmazsa olmazıdır. Diğer taraftansa Yalom psikopatolojinin, ölüm fark edildiğinde oluşan hislere karşı savunma amaçlı ortaya çıktığını söylemektedir (Sabucedo, 2019; s.8).
- Varoluş yolları (May, 1986; s.32):
 1. **Umwelt:** Biyolojik ihtiyaçlarımızı karşılama dünyası.
 2. **Mitwelt:** Başka insanlar ve kendi aramızdaki ilişkiler dünyası.
 3. **Eigenwelt:** Kişinin iç, öznel dünyası.
 4. **Überwelt:** Kişinin manevi ve olmak istediği dünyası (Söner,2020; s.278).

Danışma Aşamaları (Corey, 2009; s.158)

1. Sürecin başlangıcında danışanların varsayımlarını, inançlarını belirleyip açıklamak.
2. Sürecin ortasında danışanın değer sistemi gözden geçirmek ve kendini keşfetme sürecini başlatmak.
3. Sürecin sonunda ise danışanların kendileri hakkında öğrendikleri ve danışmadan öğrendiklerini nasıl hayata geçireceği konusunda danışana yardımcı olmak.

Teknikler

- Paradoksal niyet, Logoterapi'nin temel aldığı bir tekniktir. Örneğin fobik bir rahatsızlığı olan hastanın, korktuğu şeyle yüzleştirmeye veya korktuğu şeyi dilemeye teşvik etmeye çalışılmaktadır (Frankl, 1960; s.522). Yani buradan yola çıkarak aslında tekniğin temelinde, danışanın korktuğu durumlardan kaçması yerine korktuğu şeyle karşılaştırılması söz konusudur. Terapi sürecinde paradoksal niyet ve gevşeme egzersizleri kullanılan bir hastanın raporlarında hastanın semptomlarında tamamen düzelmeler olduğu kayda geçmiştir (Lewis, 2016; s.177). Bu durum ise paradoksal niyetin etkililiği hakkında bize bilgi vermektedir. Paradoksal niyete örnek verilecek olursa bir danışan sınavda düşük not almaktan çok korkuyor. Bu danışana sınavda boş kağıt veya düşük not alabileceği bir kağıt vermesi istenebilir.
- Yüzleştirme varoluşçu terapistlerin sıklıkla kullandığı bir tekniktir. Yüzleştirme terapistin danışanın işlevsel olmayan davranışlarını fark ettiğinde danışana bu durumu yansıtmasıdır (Kararımak ve Gökmenoğlu, 2019; s.187). Örneğin danışan sürekli annesinin ona yardım etmesini istiyor fakat sürekli onun yardımı reddediyorsa "Annenin yardım etmesini istiyorsun fakat annenin her yardım edeceği zaman ona engel oluyorsun." denebilir.
- Sokratik sorgulama tekniği, danışmanların danışanlarına yaşamdaki anlamları keşfetmesi için içe dönük araştırmalarını zahmetsiz bir şekilde yapmalarına ve her zaman seçenekleri olduğunu anlamalarına dair sorular yöneltmesidir (Schulenberg ve Diğ, 2008; s.451). Sokratik süreçte kişi yeni ortaya çıkan bilgiyle önceki bilgilerini karşılaştırmaktadır. Karşılaştırma sonucunda kişi yeni anlamlara ulaşabilmektedir (Türkçapar ve Sargın, 2012; s.16). Örneğin sürekli elini yıkayan bir danışan elini yıkamazsa mikrop kapıp öleceğini düşünmektedir. Bu danışana
 - ✓ Elini neden sürekli yıkaman gerekiyor?,

- ✓ Elini yıkamadan herhangi bir iş yaptığında bunun sana ne gibi bir zararı var?,
 - ✓ Elini yıkamayan herkes mikrop mu kapar?,
 - ✓ Kişinin ölmesine sadece mikrop kapması mı neden olur?,
 - ✓ Çevrende elini yıkamadığı için mikrop kapıp ölen bir insan var mı? gibi sorular yöneltebilir.
- Düşünce odağını değiştirme tekniğine göre kişi, zorla elde etmek istediklerini aslında kendi için imkansız kılar. Örneğin bir insan ne kadar mutlu olmak istiyorsa mutsuz olma ihtimali de bir o kadar artmaktadır. Düşünce odağının dağıtılması bu gibi durumlarda uygulanmaktadır (Karahan ve Sardoğan, 2016; s.182). Bu tekniğin uygulaması iki aşamadan oluşmaktadır. İlk olarak kişi odaklandığı konu üzerine aşırı düşünme eylemini durdurur. Sonrasında ise kişi, alternatif konular üzerinde düşünmeye başlar ve odağını farklı düşüncelere çevirir (Küsmenoğlu, 2017). Örneğin uykusuzluk şikayeti ile gelen bir danışan, sürekli uyumayı düşündüğünü ve uyumak için farklı yollar denediğini söyler. Danışanın aklında sürekli uyuma fikri olması aslında uykuya dalmasını engellemektedir. Bu düşünce sistemi danışana bir döngü oluşturur ve bu döngüyü karabilmek için danışanın düşüncesini değiştirmek gerekir (Civelek, 2020; s. 235).
 - Rüyalarla çalışma tekniğinde danışanın, rüyasını anlatırken kabul etmekte zorlandığı varoluşsal temaların ortaya çıkartılması sağlanır (Kararımak ve Gökmenoğlu, 2019; s.188). Örneğin kişi rüyasını anlatırken ölümden kaçındığı ve sürekli onunla mücadele ettiğinden bahsediyorsa danışanda ölüm temasında problem olduğu sonucunu çıkarabiliriz.
 - Tutumların yeniden biçimlendirilmesi tekniği, kaygı ve korku gibi durumlarda kişilerin cümlelerini olumlu cümlelerle ifade etmesini sağlamaktadır. Örneğin “Bunu yapabilirim”, “Bunu yapmalıyım.” gibi (Çelik, 2017; s. 91). Tutumların yeniden biçimlendirilmesinde süreç şu şekilde ilerlemektedir (Marshall, 2011; s.81):
 - 1) Danışanın yaşadığı acının nedenini anlamak.
 - 2) Acının köklerinin nerede olduğunu keşfetmek.
 - 3) Güçlü yönlerine dikkat çekmek.
 - 4) Acıya sebep olan tutumu değiştirmek.
 - 5) Elde edilenleri danışanla tartışmak.
 - 6) Kendinin ve hayatının anlamını anlamasına yardımcı olmak.

Örneğin çocuk yüzme yarışına katılacak. Fakat çocuk anne ve babasının birinci olması konusunda baskına maruz kalıyor. Çocuk yarıştan önce yapılan yarışmalarda kötü sıralamalar yaparak “Ben bunu yapamayacağım.” düşüncesine kapılıyor. Çocuk aslında bunu ailesi için değil de kendi için yapması gerektiği düşüncesi kazandırılarak “Birinci olamasam bile güzel bir sıralama yapabilirim.” düşüncesine çevirebilir.

- Yönlendirilmiş fantezi tekniği; yanlış yorumlanmış, bastırılmış duyguların abartılmasını sağlayan farkındalık egzersizleridir (Rosner ve Diğ, 2000; s.4). Bu teknikte ölüm farkındalığını artırmak amacıyla kişiye kendi cenazesi hayal ettirilir. Cenazende kimler var, arkandan neler söyleniyor, cenazen nerde oluyor gibi sorular sorulmaktadır (Erden, 2018; s. 47).
- Varoluşçu terapide geliştirilen IPEC tekniği travmatik olayları tanımlayan işlevsiz anlamlara odaklanır. Basamaklarından söz edersek (Venter, 2015; s.17-19);
 - 1) Etki: Durumun etkisini konuşulması
 - 2) Anlam: Travmaya yüklenen anlamın konuşulması.
 - 3) İşleme: İşlevi olmayan anlamların etkisinin konuşulması.
 - 4) Eylem: Yeni davranışlarda bulunma.
 - 5) Devam: Gelecek planlaması yapma.

VAROLUŞÇU KURAM HANGİ ŞARTLARDA ORTAYA ÇIKMIŞTIR?

Varoluşçuğa iki bakış açısı olmuştur. İlk bakış açısı; Avrupalı varoluşçular Heidegger, Biswanger tarafından oluşturulmuştur. Bu kişiler olumsuz kavramlara (hiçlik, anlamsızlık) odaklanmıştır. İkinci bakış açısı; Amerikalı insancıl psikologlar Maslow, Rogers tarafından oluşturulmuştur. Bu kişiler olumlu kavramlara (iyimserlik, kendini gerçekleştirme) vurgu yapmışlardır (Wong, 2006; s.3-4). Felsefi bir akım olarak başlayan varoluşçuluğu Rollo May, Viktor Frankl ve Irvin Yalom geliştirerek psikoloji ve psikoterapiye uygulamıştır (Talu, 2018; s.486).

İkinci Dünya Savaşı, hayatın anlamı konusunda fikirleri gündeme getirmiştir (Doğan ve Diğ, 2012; s.613). Başlıca iki Fransız savunucusu vardır: Jean-Paul Sartre ve Albert Camus. Diğer Avrupalı varoluşçu psikologlardan farklı olarak Victor Frankl pozitif varoluşsal terimler üzerinde durmuştur. Çünkü onun hayatı zorluklarla geçmiş ve bu zorluklar kuramına yansımıştır (Wong, 2006; s.6-9). Nazi Almanyasındaki kamplardan kurtulan psikolog Viktor Frankl Logoterapi'nin temellerini atmıştır. Nietzsche, Kierkegaard ve Schopenhauer gibi filozofların görüşlerinden etkilenen ve benimseyen Victor Frankl toplama kampındaki yaşadıklarını ve gözlemlerini dile getirmiştir (Doğan ve Diğ, 2012; s.613). Frankl'in kamptaki yaşadıkları onun Logoterapi'yi keşfetmesini sağlamıştır. Frankl'in; ailesini kaybetmişken, açlık, soğuk ve vahşet içinde yaşarken hayatı nasıl anlamlı bulduğu düşünülünce dinlemeye değer bir terapist olduğu anlaşılmaktadır (Frankl, 1985; s.9-10). Frankl deneyimlerini temel alarak Logoterapi'yi oluşturan üç temel kavram öne sürmüştür. Bu kavramlar;

- 1) Özgürlük
- 2) Anlam arayışı
- 3) Hayatın anlamı (Mason, 2014; s.27-28).

Frankl'in 1938 tarihinde oluşturduğu Logoterapi başta Freud ardından Adler'in tanımladığı kişinin temel içgüdülerinin farkında olması temeli üzerine oturtulmuştur. Frankl hastalarının değersizlik duygusundan depresif, kaygılı davranışlar sergilemediklerini aslında hayatın onları yüzüstü bıraktığını düşündüklerini fark etmiştir ve bunu varoluşsal boşluk olarak adlandırmıştır (Hamidi ve Diğ, 2013; s.1815). Kişi varoluşçu boşluk yaşadığında; anlam eksikliği, amaçsızlık ve can sıkıntısı gibi duygular yaşamaktadır (Ulrichova, 2012; s.505).

Varoluşçuluk insanlarla ilgili şu sorularla sürekli ilgilenmişlerdir:

- Yaşamın amacı nedir?
- Neden yaşıyoruz?
- Yaşamın anlamı nedir?

Bu sorular üzerinde düşünenler, insan varlığının ne anlama geldiği konusundaki fikirleri ve düşünceleri ile farklı bakış açılarını ortaya çıkarmıştır (Batthyany ve Russo-Netzer, 2014; s.3).

Varoluşçu düşünürlerden olan Kierkegaard, Jaspers ve Heidegger dini inanışları farklı olsa da Tanrıya inanış konusunda fikir birliği sağlamışlardır. Varoluşçular geleneksel ilkelere bağlı kalırlar ve ateist olarak kabul edilmezler (Ghassemi ve Soltaninejad, 2012; s.4847). İnsanlar eğer hayatın anlamını dinde arıyorsa varoluşsal sorularının cevabını burada bulabilirler (Yıldırım, 2018; s.391). Logoterapi aslında maneviyatı içerir, ilişki kurmaya odaklanır ve hayatın anlamına yanıt verir (Wong, 2009; s.86). Bir çalışmada Logoterapi'nin din ve maneviyatla ilişkisinin göz ardı edilemeyeceği maneviyatın Logoterapi'de kullanılmasında bir sakınca olmayacağı dile getirilmiştir (Okan ve Eksi, 2017; s.147). Farklı bir çalışmanın sonucu da dikkat çekmektedir: Ölüm kaygısı ve maneviyat arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Maneviyatı yüksek olan bireylerin varoluşsal kaygıları da yüksek çıkmıştır (Halıcı Kurtalan ve Kararmak, 2016; s.183).

VAROLUŞÇU KURAM HANGİ İHTİYACI KARŞILAMIŞTIR?

- Varoluşçuluğun psikolojiye katkıları şu şekilde sıralanabilir: Önemli varoluşsal ve hümanist kavramları netleştirmek ve işlevsel hale getirmek; insana zorlu gelen yaşam şartlarında hayatta kalma ve kendini gerçekleştirme gücünü sağlamak; varoluşçu, hümanist, transpersonal psikolojiyi ortak bir temel haline getirmek (Wong, 2006; s.4-5).

- Varoluşçu Terapi bireyin fenomenolojik keşfini odağa almaktadır. Birey deneyimlerinin olabildiği kadar farkında olmalı ve tepkisel davranışlarının yani öfke, geri çekilme gibi davranışlarının ardındaki duyguları anlamalıdır. Böyle bir farkındalığı oluşturmak için varoluşsal terapötik süreç kullanılmalıdır (Claessens, 2009; s.113). Kişinin fenomenolojisini anlamak için çok boyutlu bakmak yerine tek bir perspektiften (örneğin davranışsal gözlem, rüya analizleri gibi) incelemek kişinin fenomenolojisi hakkında bilgi olmayı sınırlandırmaktadır ve sorunlar çıkarmaktadır (Frankl, 2004; s. vii).
- İnsanlar hayatta olumsuz yaşantılar geçirir ve bu durumlarla baş etme yolları kişiden kişiye değişmektedir. Bu anlamda Logoterapi kişiye bakış açısıyla ilgili fikir edindirmede önemli bir rol oynamaktadır (Düşünceli ve Koç, 2020; s.105).
- Logoterapi psikoterapötik bir teknik olarak anksiyete, obsesyonel, cinsel ve nöjenik nevrozların, kekemelerin tedavisinde kullanılabilir (Zaiser, 2005; s.83). Frankl nöjenik nevroz kavramını; varoluşsal engellenme, yaşamda anlam ve amaç eksikliğinden kaynaklanan çöküş olarak ifade etmektedir (Crumbaugh ve Maholick, 1964; s.206).

VAROLUŞÇU KURAMIN AVANTAJ VE DEZAVANTAJLARI NELERDİR?

Dezavantajlar

- Varoluşçuluk ve hümanist bakış açısıyla yapılan danışmanlıkta bilinen en büyük yanlışlardan biri, yapılan müdahalelerin psikolojik olarak sağlam bireylere yapıldığıdır (Venter, 2015; s.16).
- Terapinin odak noktası bireydir. Bu bakımdan çok kültürlü toplumlarda yaşayan danışanların, kültürel anlamda maruz kaldığı ve değiştirilemeyen koşulları süreçte ele alınmayabilir (Kararmak ve Gökmenoğlu, 2019; s.193). Bu yüzden kültürlerarası kavramların nasıl algılandığı ve ifade edildiği konusunda daha fazla katılımcılarla araştırmalar yapılmalıdır (Schulenberg, 2003; s.315).
- Varoluşçu yaklaşımda ampirik yaklaşımlar toplanmaya başlanmıştır. Fakat tamamen ampirik yaklaşımla çözülmeye çalışılan travmalar bize yetersiz bilgi verecektir. Çünkü bir travmayı tanımlamak demek onu sınırlamak, genelleştirmektir (Corbett ve Milton, 2011; s.70).
- Kullanılan kavramların soyut olması ve içerisinde fazlaca farklı görüşü barındırması kuramın anlaşılmasını zorlaştırmaktadır (Talu, 2018; s.497).
- Anlam terapisi klinik araştırma ve uygulama alanlarında ihmal edilmektedir (Debats, 1996; s.512). Daha fazla ampirik çalışmayla Logoterapi desteklenmelidir (Yıldırım, 2018; s.392). Logoterapi'nin en iyi şekilde uygulanması için yalnızca teori ve uygulama dersleri alınmamalıdır. Ayrıca terapist Logoterapi'yi benimseyip yaşamayı öğrenmelidir (Schulenberg ve Diğ, 2008; s.458).
- Varoluşçuluğun sistematik bir uygulama yapısının olmaması ve kuramın mistik dilinden dolayı anlaşılmasının zorlaşması dezavantaj olarak gösterilebilir (Corey, 2009; s.164).

Avantajlar

- Varoluşçu otantiklik anlayışı bilimi yürütme şeklimiz için faydalı bir yaklaşımdır. Bilim insanlarının otantiklik anlayışının benimsemesiyle, kariyer şartlarından kaynaklanan baskılara boyun eğmeyecekleri söylenmektedir. Bilimde varoluşçuluk profesyonel davranış kuralları olmaktan öte kişiye bir kişisel sorumluluk katmanı sağlamaktadır (Tan ve Lim, 2021; s.52-53).
- Geri plana atılan insanın değeri varoluşçulukla yeniden ön plana çıkarılmıştır (Talu, 2018; s.497).
- Tükenmişlik sendromu, Logoterapi açısından anlam kaybından kaynaklanan bir bozukluk olarak tanımlanmaktadır. Tükenmişlik sendromu yaşayan kişilerin tedavisinde içsel harekete giden bir yol izlenmelidir. Logoterapi, danışanın yolunu bulmasına yardımcı olur. Bireyin bir durumu algılamasının ve değerlendirmesinin dışında bunu keyifle yapmasını sağlamaktadır (Ulrichova, 2012; s.505-508).
- Sağlık üzerindeki olumsuz etkileri azaltmak amacıyla yeniden yapılandırma süreci kullanılabilir. Burada olumlu anlam bulma yollarına başvurulabilir; olumsuz deneyimlerin yararlarını anlatmak, daha kötü alternatifleri hayal ettirmek ve şanslı hissettirmek gibi (Reker, 1994; s.53).

- Logoterapi ile Bilişsel Davranışçı Terapi'nin müdahale şekilleri incelendiğinde birbirlerini tamamladıkları görülmüştür. Örneğin Davranışçı Terapideki maruz bırakma tekniği kullanılırken, kişi kaygısıyla yüzleşmesi için motive edilebilir ([Ameli ve Dattilio, 2013](#); s.389).
- Kaygı gibi durumların aşılmasında; gerçekte kim olduğumuzu kabullenmemiz gereklidir ve bu günlük yaşantımızda işlevselliğimizi sekteye uğratan kurguların bizi yanılttığını fark etmemizle mümkündür ([Claessens, 2009](#); s.115).
- Ölüm gerçeğiyle karşı karşıya kalmış bir yaşlı hastanın varoluşsal gerçekleri fark ettiğinde kişinin hafızasındaki mutlu anları arayışı umut verici bir tedavi olarak görülmektedir ([Morgan, 2012](#); s.104). Zaten yaşlılık dediğimiz süreçte insanlar varoluşsal sorunlarla karşı karşıya gelirler. Onlarla yeterince ilgilenmemek onlarda varoluşsal krizlere, psikolojik bozukluk ve hastalıklara neden olabilir ([Längle, 2001](#); s.211).
- Meme kanseri olan kadınların kaygısını azaltmaya yönelik Logoterapi seansları düzenlenen bir çalışmanın sonucunda meme kanseri olan kadınların kaygılarında azalma olduğu tespit edilmiştir. Kanser gibi hastalıkların tedavisinde psikolojik destek alınmanın önemli bir adım olacağı sonucuna varılabilir ([Mohabbat Bahar ve Diğ., 2014](#); s.169). Kötü bir durumda anlam bulmak, insan hayatını tehdit eden hastalıklarda kişinin hayata uyum sağlamasında önemlidir ([Evans ve Diğ., 2012](#); s.e11).

Varoluşçu Terapi'nin faydaları aşağıdaki araştırmaların sonucunda daha somut bir şekilde görülmektedir.

- Yapılan bir çalışmada ilerlemiş kanser hastalarına varoluşçu temelli IMPC müdahalesi geliştirilmiştir. Yapılan müdahale sonucunda hastaların fiziksel semptomlarında iyileşmeler olduğu ve yaşam kalitesinin arttığı gözlemlenmiştir ([Breitbart ve Diğ., 2012](#); s.1308).
- Başka bir çalışmada Logoterapi'nin evlilik memnuyeti üzerine etkisi araştırılmıştır. Ön ve son test sonuçlarında, Logoterapi'nin evlilik doyumu üzerine etkisinin anlamlı olduğuna ulaşılmıştır ([Hamidi ve Diğ., 2013](#); s.1818).
- Şeker hastalarıyla yapılan bir çalışmada Logoterapi'nin etkisi incelenmiştir. Şeker hastalığı yaşamın anlamını bozan kronik hastalıklardandır. Çalışma sonucunda, şeker hastalarına uygulanan Logoterapi seanslarının yaşam anlamlarını artırdığı bulgusuna ulaşılmıştır ([Yusuf ve Diğ., 2019](#); s.101-108).
- Başka bir çalışmada Logoterapi'nin depresif kadınların yaşam umutları düzeyleri üzerine etkisi araştırılmıştır. Çalışma sonucunda kadınların depresiflik durumlarında azalma ve umut düzeylerinde artış saptanmıştır. Logoterapi'nin depresyon, umutsuzluk ve intihar düşüncesini azaltma konusunda etkileri olduğu görülmektedir ([Mohammadi ve Diğ., 2014](#); s.645).
- Yapılan bir çalışmada Logoterapi odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasının travma sonrası hayata küsmeye bozukluğu üzerine etkisi incelenmiştir. Ön test ve son test arasındaki fark incelendiğinde Logoterapi'nin travma sonrası hayata küsmeye bozukluğu semptomlarında olumlu anlamda farklılaşma olduğu saptanmıştır ([Düşünceli ve Koc., 2020](#); s.115).
- Madde bağımlılarının artan yaşam beklentisi ve depresyon düzeyleri üzerine yapılan araştırmada Logoterapi ve Bilişsel Davranışçı Terapi odaklı gruplar oluşturulmuştur. Çalışma sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılık olmadığı fakat Bilişsel Davranışçı Terapi grubundaki kişilerin depresyon düzeylerinin daha çok azaldığı sonucuna ulaşılmıştır ([Khaledian ve Mohammadifar, 2016](#); s.59).
- Başka bir çalışmada Logoterapi seanslarının üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi üzerine etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesinin Logoterapi seanslarıyla artırıldığı sonucuna ulaşılmıştır ([Ghamari, 2013](#); s.9).
- Yapılan bir çalışmada huzurevlerinde yaşayan kadınlar üzerinde grup Logoterapisi'nin yaşam beklentisi ile zihinsel ve sosyal refah düzeyine etkisi araştırılmıştır. Çalışma sonucunda Logoterapi; yaşlılarda hayatta anlam bularak yaşama uyum sağlamalarını, iyi bir psikolojik algıya sahip olmalarını sağlamaktadır ([Saffarinia ve Dortaj, 2018](#); s.484).
- Affetmeyi engelleyen nedenlerden biri de varoluşsal boşluktur. Affetme problemi yaşayan kişilerin yaşamlarındaki anlam eksikliği ile başa çıkması gerekmektedir. Yapılan bir çalışmada affetme esnekliğini artırmak amacıyla Logoterapi seansları uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda Logoterapi seanslarının affetme esnekliğini artırmada etkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ([Colak ve Koc., 2020](#); s.347-353).

- Bir çalışmada depresyon düzeyi bakımından yüksek yaşam anlamına sahip bireyler düşük yaşam anlamına sahip olan bireylerden önemli ölçüde farklılaşmaktadır. Yaşam anlamı yüksek olan bireylerin; kişisel sağlıklarına yönelik olumlu bir algıya ve düşük kaygı düzeyine sahip oldukları ve uykusuzluk problemini daha az yaşadıkları saptanmıştır ([Kleftaras ve Psarra, 2012](#); s.342).
- Yapılan bir araştırmada travma sonrası stres bozukluğu yaşayan gaziye varoluşçu kuramın IPEC tekniği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda gaziye tedavi etmede başarılı sonuçlar elde edilmiştir ([Venter, 2015](#); s.22).
- Görme engelli bireylere Logoterapi uygulanan bir çalışma sonucunda yaşam beklentilerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır ([Razaei, 2016](#); s.1476).
- Bir çalışmada varoluşçu terapinin ölüm kaygısıyla baş eden kalp yetmezliği olan hastalara etkisi üzerine seanslar düzenlenmiştir. Çalışma sonucunda hastalarda, ölümlle alakalı duygularını anlamada, ölümlle ilgili kaygılarıyla baş etmede olumlu sonuçlar doğurmuştur ([Nikkhah ve HashemAbadi, 2009](#); s.482).
- İrritabl Bağırsak Sedromu psikosomatik bir hastalıktır. Bu hastalığa sahip bireylere grup Logoterapisi uygulanan bir çalışmada, kişilerin yaşam kalitelerinin arttığı ve hastalığın şiddetinin düştüğü sonucuna ulaşılmıştır ([Ghorbani Taghliadabad ve Tasbihzahan Mashhadi, 2020](#); s.40-43).
- Travma sonrası stres bozukluğu yaşayan savaş gazilerine Logoterapi seansları uygulanmıştır. Gazilerin hayatta kaldıkları için suçluluk hissettiği ve depresyona girdikleri gözlemlenmiştir. Çalışma sonucunda kişilerin askerliğe yükledikleri anlamda olumlu değişimler olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ([Shouthwick ve Diğ, 2006](#); s.161-170).
- Beyin tümörü olan hastaların; hastalıklarında anlam bulması, yaşam ve ölüm gibi durumlarla alakalı korkularını ifade etmesi sonucunda geleceğe yönelik umutlarında artış olduğu görülmüştür ([Ownsworth ve Nash, 2015](#); s.4).

Kaynaklar

1. Ameli, M., & Dattilio, F. M. (2013). Enhancing cognitive behavior therapy with logotherapy: Techniques for clinical practice. *Psychotherapy, 50*(3), 387–391.
2. Armstrong, L. L. (2016). R.E.A.L. Therapy: Rational Emotive Attachment–Based Logotherapy for Families. *The Family Journal, 24*(2), 164–173.
3. Batthyany, A., & Russo-Netzer, P. (2014). Psychologies of Meaning. In A. Batthyany & P. Russo-Netzer (Eds.), *Meaning in Positive and Existential Psychology* (pp. 3-22). New York: Springer.
4. Breitbart, W., Poppito, S., Rosenfeld, B., Vickers, A. J., Li, Y., Abbey, J., Olden, M., Pessin, H., Lichtenthal, W., Sjoberg, D., & Cassileth, B. R. (2012). Pilot Randomized Controlled Trial of Individual Meaning- Centered Psychotherapy for Patients With Advanced Cancer. *Journal of Clinical Oncology, 30*(12), 1304-1309.
5. Bulut, S., & Sarı, Ş. E. (2020). Literature Review on Logotherapy. *EC Psychology and Psychiatry, 9*(9), 81-86.
6. Civelek, M. (2020). *Empati ÖABT Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Konu Kitabı 1. Cilt*. Ankara: Kariyer Meslek Yayıncılık.
7. Claessens, M. (2009). Mindfulness and Existential Therapy. *Existential Analysis, 20*(1), 109-119.
8. Corbett, L., & Milton, M. (2011). Existential Therapy: A Useful Approach to Trauma?. *Counselling Psychology Review, 26*(1), 62-74.
9. Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
10. Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An Experimental Study in Existentialism: The Psychometric Approach to Frankl's Concept of Noogenic Neurosis. *Journal of Clinical Psychology, 20*(2), 200-207.
11. Çelik, G. (2017). Logoterapi: Temel Bileşenleri ve Terapi Teknikleri. *Toplum ve Sosyal Hizmet, 28*(2), 70-97.
12. Çolak, T. S., & Koç, M. (2020). Logotherapy Oriented Group Counseling Program to Foster Forgiveness Flexibility. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 10*(57), 343-365.
13. Dale, E. G. (1970). *A Comparative Analysis of Alfred Adler's Individual Psychology, Viktor Frankl's Logotherapy, and Carl Rogers' Client-Centered Therapy* (Unpublished master's thesis). Montana State University, Bozeman-Montana.
14. Debats, D. L. (1996). Meaning in Life: Clinical Relevance and Predictive Power. *British Journal of Clinical Psychology, 35*, 503-516.

15. Doğan, T., Sapmaz, F., Tel, F. D., Sapmaz, S., & Temizel, S. (2012). Meaning in Life and Subjective Well-Being among Turkish University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 55, 612-617.
16. Düşünceli, B., & Koç, M. (2020). The Effect of Logotherapy Oriented Group Counseling on Post-Traumatic Embitterment Disorder. *Sakarya University Journal of Education*, 10(1), 104-119.
17. Erden, G. (2018). Varoluşçu Terapi Psikoterapi Kuramları 1 [PowerPoint slaytı]. Erişim adresi https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/71261/mod_resource/content/0/13-Varolu%C5%9F%C3%A7u%20Terapi.pdf
18. Evans, M., Shaw, A., & Sharp, D. (2012). Integrity in Patients' Stories: 'Meaning-Making' Through Narrative in Supportive Cancer Care. *European Journal of Integrative Medicine*, 4(1), e11-e18.
19. Frank, V. E. (1958). On Logotherapy and Existential Analysis. *The American Journal of Psychoanalysis*, 18(1), 28-37.
20. Frankl, V. E. (1960). Paradoxical Intention. *American Journal of Psychotherapy*, 14(3), 520-535.
21. Frankl, V. E. (1967). Logotherapy and existentialism. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 4(3), 138-142.
22. Frankl, V. E. (1985). *Man's Search For Meaning*. U.S.A.: Pocket Books.
23. Frankl, V. E. (2004). *On the Theory and Therapy of Mental Disorders An Introduction to Logotherapy and Existential Analysis*. New York: Taylor & Francis Books.
24. Geller, J. D. (2003). Self-Disclosure in Psychoanalytic-Existential Therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 59(15), 541-554.
25. Gerwood, J. B. (2000). The Finesse of Logotherapy Reply to Kovacs (1999). *Psychological Reports*, 86(2), 414.
26. Ghamari, M. (2013). Effectiveness of Group Counseling with Logo Therapy Approach on Colloge Student's Quality of Life. *Contemporary Educational Researches Journal*, 3(1), 6-11.
27. Ghassemi, G., & Soltaninejad, N. (2012). Modern Versus Traditional Existentialism, A Debatable Issue. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 4845-4848.
28. Ghorbani Taghliabad, B., & Tasbihzahan Mashhadi, R. (2020). The Effects of Group Logotherapy on the Severity of Irritable Bowel Syndrome and the Quality of Life of the Affected Patients. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 8(1), 39-46.
29. Glicksberg, C.I. (1949). Sartre: Existentialism in Fiction. *Prairie Schooner*, 23(1), 12-18.
30. Good, L. R., & Good, K. C. (1974). A Preliminary Measure of Existential Anxiety. *Psychological Reports*, 34(1), 72-74.
31. Hahcı Kurtulan, M., & Kararınmak, Ö. (2016). Examination of the Relationship among Death Anxiety, Spirituality, Religious Orientation and Existential Anxiety. *Spiritual Psychology and Counseling*, 1(2), 176-187.
32. Hamidi, E., Manshaee G. R., & Fard, F. D. (2013). The Impact of Logotherapy on Marital Satisfaction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 1815-1819.
33. Hoffman, L., Ramey, B., & Silveira, D. (2020). Existential Therapy, Religion, and Mindfulness. In K. E. Vail III & C. Routledge (Eds.), *The Science of Religion, Spirituality, and Existentialism* (pp. 1016- 1022). Cambridge: Academic Press.
34. Howatt, W. A. (2000). *The Human Services Counselling Toolbox*. Canada: Wadsworth.
35. Karahan, T. F. ve Sardoğan, M. E. (2016). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
36. Kararınmak, Ö. ve Gökmenoğlu E. (2019). Varoluşçu Terapi. Z. Karataş ve Y. Yavuzer (Ed.), *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları* içinde (s.161-202). Ankara: Pegem Akademi.
37. Khaledian, M., & Mohammadifar, M.A. (2016). On the Effectiveness of Group Cognitive-Behavioral Therapy and Logotherapy in Reducing Depression and Increasing Life Expectancy in Drug Addicts. *Research on Addiction Quarterly Journal of Drug Abuse*, 9(36), 51-64.
38. Kleffaras, G., & Psarra, E. (2012). Meaning in Life, Psychological Well-Being and Depressive Symptomatology: A Comparative Study. *Psychology*, 3(4), 337-345.
39. Kondratyuk, N., & Perakyla, A. (2011). Therapeutic Work with the Present Moment: A Comparative Conversation Analysis of Existential and Cognitive Therapies. *Psychotherapy Research*, 21(3), 316-330.
40. Krug, O. T. (2009). James Bugental and Irvin Yalom Two Masters of Existential Therapy Cultivate Presence in The Therapeutic Encounter. *Journal of Humanistic Psychology*, 49(3), 329-354.
41. Küsmeoğlu, S. (2017, 8 Ocak). Varoluşsal Analiz: Logoterapi Üzerine. *Dergi PDR*. Erişim Adresi <https://www.dergipdr.com/varolussal-analiz-logoterapi-uzerine-4370h.htm>
42. Längle, A. (2001). Old Age from an Existential-Analytical Perspective. *Psychological Reports*, 89(2), 211-215.

43. Lewis, M. H. (2016). Amelioration of Obsessive-Compulsive Disorder Using Paradoxical Intention. In A. Batthyány (Ed.), *Logotherapy and Existential Analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna Volume 1* (pp. 175-178). Switzerland: Springer International Publishing.
44. Marshall, M. (2011). *Prism of meaning: Guide to the fundamental principles of Viktor Frankl's logotherapy* (Unpublished doctoral dissertation). Ottawa Institute of Logotherapy: Canada. Retrieved from <http://www.ignaciodarnaude.com/espiritualismo/Frankl,Logotherapy,prism%20of%20meaning.pdf>.
45. Mart, Ç. T. (2012). Existentialism in Two Plays of Jean-Paul Sartre. *International Journal of English and Literature*, 3(3), 50-54.
46. Mason, H. D. (2014). *Heal Thyself Nurse: The Development of A Logotherapy-Based Psycho-Educational Stress-Management Programme For Student Nurses* (Unpublished doctoral dissertation). University of South Africa, Pretoria.
47. May, R. (1997). *Kendini Arayan İnsan*. (Çev. Karpat, A.). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
48. May, R. (1986). O Surgimento da Psicologia Existencial. In R. May (Eds.), *Psicologia existencial* (pp. 1-56). Rio de Janeiro: Globo.
49. Melton, A. M. A., & Schulenberg, S. E. (2007). On The Relationship Between Meaning in Life and Boredom Proneness: Examining A Logotherapy Postulate. *Psychological Reports*, 101(3_suppl), 1016-1022.
50. Mohabbat Bahar, S., Golzari, M., Moradi Joo, M., & Akbari, M. E. (2014). Efficacy of Group Logotherapy on Decreasing Anxiety in Women with Breast Cancer. *Iranian Journal of Cancer Prevention*, 7(3), 165-170.
51. Mohammadi, F., Fard, F. D., & Heidari, H. (2014). Effectiveness of Logo Therapy in Hope of Life in The Women Depression. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 159, 643-646.
52. Morgan, J. H. (2012). Geriatric Logotherapy: Exploring the Psychotherapeutics of Memory in Treating the Elderly. *Psychological Thought*, 5(2), 99-105.
53. Murray, M. K. (1974). *An existential conceptualization of depression as an escape from responsibility* (Unpublished doctoral dissertation). Montana State University, Bozeman-Montana.
54. Nikkhah P., & HashemAbadi, B. G. (2012). Effect of Existential Group Therapy on the Promotion of Mood in Women after Myocardial Infarction. *Journal of American Science*, 8(8), 482-486.
55. Okan, N., & Ekşi, H. (2017). Spirituality in Logotherapy. *Spiritual Psychology and Counseling*, 2(2), 143-164.
56. Ownsworth, T., & Nash, K. (2015). Existential Well-Being and Meaning Making in the Context of Primary Brain Tumor: Conceptualization and Implications for Intervention. *Frontiers in Oncology*, 5, 1-6.
57. Pattakos, A., & Dundon, E. (2008). *Prisoners of Our Thoughts: Viktor Frankl's Principles for Discovering Meaning in Life and Work*. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers.
58. Razaeei, F. (2016). A Review of The Impact of Logotherapy on Life Expectancy Among Sightless and Visually Impaired Individuals. *International Journal of Humanities and Cultural Studies*, 1470-1477.
59. Reker, G. T. (1994). Logotheory and Logotherapy: Challenges, Opportunities, and Some Empirical Findings. *The International Forum for Logotherapy*, 17, 47-55.
60. Robatmili, S., Sohrabi, F., Shahrak M. A., Talepasand, S., Nokani, M., & Hasani M. (2014). The Effect of Group Logotherapy on Meaning in Life and Depression Levels of Iranian Students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 37(1), 54-62.
61. Rosner, R., Beutler L. E. & Daldrup, R. J. (2000). Vicarious Emotional Experience and Emotional Expression in Group Psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 56(1), 1-10
62. Sabucedo, P. (2019). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Humanistic Psychotherapy: an Integrative Approximation. *British Journal of Guidance & Counselling*, 1-15.
63. Saffarinia, M., & Dortaj, A. (2018). Effect of Group Logotherapy on Life Expectancy and Mental and Social Wellbeing of The Female Elderly Residents of Nursing Homes in Dubai. *Iranian Journal of Ageing*, 12(4), 482-493.
64. Schimmoeller, E. M., & Rothhaar, T. W. (2020). Searching for Meaning with Victor Frankl and Walker Percy. *The Linacre Quarterly*, 88(1), 94-104.
65. Schulenberg, S. E. (2003). Empirical Research and Logotherapy. *Psychological Reports*, 93(1), 307-319.
66. Schulenberg, S. E., Hutzell, R. R., Nassif, C., & Rogina J. M. (2008). Logotherapy for Clinical Practice. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 45(4), 447-463.
67. Scoville, G. G. (1979). *Existentialism and A Unique Individual: Interviews with Victoria* (Unpublished master's thesis). Montana State University, Bozeman-Montana.

68. Southwick, S. M., Gilmartin, R., Mcdonough, P., & Morrissey P. (2006). Logotherapy as an Adjunctive Treatment for Chronic Combat-related PTSD: A Meaning-based Invention. *American Journal of Psychotherapy*, 60(2), 161-174.
69. Söner, O. (2020). 'Babam Cemil Meriç' Kitabının Varoluşsal Psikolojinin Temel Kavramları Açısından İncelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 49, 261-284.
70. Talu, E. (2018). Varoluşçu Kuram: Rollo May. D. Gençtanırım Kurt ve E. Çetinkaya Yıldız (Ed.), *Kişilik Kuramları içinde* (s.483-506). Ankara: Pegem Akademi.
71. Tan, S. Z. K., & Lim, L.W. (2021). An Existential Approach to Authentic Science. *IBRO Neuroscience Reports*, 11, 52-55.
72. Türkçapar, M. H. ve Sargın, A. E. (2012). Bir Teknik Sokratik Sorgulama- Yönlendirilmiş Keşif. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 15-20.
73. Ulrichová, M. (2012). Logo Therapy and Existential Analysis in Counselling Psychology as Prevention and Treatment of Burnout Syndrome. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 69, 502-508.
74. Van Ranst, N., & Marcoen, A. (1997). Meaning in Life of Young and Elderly Adults: An Examination of The Factorial Validity and Invariance of The Life Regard Index. *Personality and Individual Differences*, 22(6), 877-884.
75. Venter, H.J. (2015). Model (IPCE) for the Treatment of Combat Veterans with Posttraumatic Stress Disorder. *International Journal Advances in Social Science and Humanities*, 3(10), 15-23.
76. Wolf, Y., Katz, S., & Nachson, I. (1995). Meaning of Life as Perceived by Drug-Abusing People. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 39(2), 121- 137.
77. Wong, P. T. P. (2006). Existential and Humanistic Theories. *Comprehensive Handbook of Personality and Psychopathology*, 1, 192–211.
78. Wong, P. T. P. (2009). Meaning Therapy: An Integrative and Positive Existential Psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40(2), 85-93.
79. Yıldırım, A. (2018). Logotherapy and Religion. *Re&S - Research Studies Anatolia Journal*, 1(2), 389-393.
80. Yusuf, A., Tristiana, R. D., Anitasari, L., & Suarilah, I. (2019). The Effect of Logotherapy to Diabetes Mellitus Client's Meaning of Life. *Padjadjaran Nursing Journal*, 7(2), 101-109.
81. Zaiser, R. (2005). Working on The Noetic Dimension of Man: Philosophical Practice, Logotherapy, and Existential Analysis. *Journal of The American Philosophical Practitioners Association*, 1(2), 83-88.
82. Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On The Relation Between Meaning in Life and Psychological Well-being. *British Journal of Psychology*, 83, 133-145.