

Yetişkinlerde Travma Sonrası Büyüme ile Yaşamda Anlam Arayışı Arasındaki İlişkide Umudun Aracı Rolü*

The Mediating Role of Hope in the Relationship Between Posttraumatic Growth and Searching for Meaning in Life in Adults

Bahar KAYA^[1] Bahar AKOĞLU^[2]

Başvuru Tarihi: 16 Kasım 2023

ÖZET

Kabul Tarihi: 29 Şubat 2024

Bu araştırma, yetişkin bireylerdeki travma sonrası büyüme ile yaşamda anlam arayışı arasındaki ilişkide umudun aracı rolünü incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu amaç doğrultusunda ilişkisel tarama yöntemi kullanılarak yapılan çalışmada, Sosyodemografik Bilgi Formu, Travma Sonrası Büyüme Envanteri (TSBE), Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ) ve Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ) kullanılmıştır. Çalışma 20-65 yaş arasında olan 424 kişinin gönüllü katılımıyla yürütülmüştür. Travma sonrası büyüme ile yaşamda anlam arayışı arasındaki ilişkide umudun aracı rolü Process 4.2 kullanılarak incelenmiştir. Bulgular sonucu travma sonrası büyüme ile yaşamda anlam arayışı arasındaki ilişkide umudun kısmi aracı role sahip olduğu saptanmıştır. Travma sonrası büyümenin yaşamda anlamı pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Travma sonrası büyüme ve sürekli umut değişkenleri yaşamda anlam puanındaki varyansın %35'ini açıklayabilmektedir. Sürekli umut bağımsız değişkeninin ise travma sonrası büyüme puanındaki varyansın %13'ünü açıkladığı görülmektedir. Elde edilen bulgularla bireylerin büyüme ve anlam yaratma süreçlerinde umudun önemi vurgulanmıştır. Türk popülasyonunda yapılan bu çalışma, farklı kültürlerle karşılaştırma olanağı sunacağı için önem arz etmektedir. Araştırma sonuçlarına dayalı olarak, ruh sağlığı profesyonelleri tarafından travmatik olaylara yönelik yürütülen psikososyal destek çalışmalarında ve psikolojik müdahalelerde acı veren deneyimlerin ruhsal gelişime katkısında umudun gücünün hesaba katılmasının, travmatik olaylara maruz kalmış bireylerin iyileşme süreçlerini destekleyeceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: travma sonrası büyüme, yaşamda anlam, umut

Received Date: November 16, 2023

ABSTRACT

Accepted Date: February 29, 2024

This study was conducted to examine the mediating role of hope in the relationship between posttraumatic growth and the meaning in life in adults. The Sociodemographic Information Form, Posttraumatic Growth Inventory (PTGI), Meaning in Life Questionnaire (MLQ), and Dispositional Hope Scale (DHS) were used for this purpose. The study was conducted with the voluntary participation of 424 people between the ages of 20 and 65. The mediating role of hope in the relationship between posttraumatic growth and the search for meaning in life was analyzed using Process Macro 4.2. The findings revealed that hope has a partial mediating role in the relationship between posttraumatic growth and meaning in life. Posttraumatic growth was found to predict meaning in life positively. Posttraumatic growth and continuous hope variables can explain 35% of the variance in the meaning of the life score. The independent variable of sustained hope explained 13% of the variance in the posttraumatic growth score. With the findings obtained, the importance of hope in the growth and meaning-making processes of individuals was emphasized. This study conducted on the Turkish population is important as it will provide the opportunity to compare different cultures. Based on the results of the study, it is thought that taking into account the power of hope in the contribution of painful experiences to psychological development in psychosocial support studies and psychological interventions carried out by mental health professionals for traumatic events will support the healing processes of individuals exposed to traumatic events.

Keywords: post-traumatic growth, meaning in life, hope

Atıf Cite Kaya, B., & Akoğlu, B. (2023). Yetişkinlerde travma sonrası büyüme ile yaşamda anlam arayışı arasındaki ilişkide umudun aracı rolü. *Humanistic Perspective*, 6 (1), 33-58. <https://doi.org/10.47793/hp.1391830>

* Bu makale birinci yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

^[1] Klinik Psikoloji YL | Nişantaşı Üniversitesi | Lisansüstü Eğitim Fakültesi | İstanbul | Türkiye | ORCID: 0009-0008-5526-1642 | bhrkaya1997@gmail.com

^[2] Dr. Öğr. Üyesi | Nişantaşı Üniversitesi | İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi | Psikoloji | İstanbul | Türkiye | ORCID: 0000-0002-1457-2531

GİRİŞ

Kişinin psikolojik ve toplumsal bütünlüğünü etkileyen zorlayıcı yaşam olayları sonucunda oluşan duygusal yaralar travma perspektifinde ele alınmaktadır. Latince “yara” anlamına gelen (Acar, 2020) travma kelimesi, canlı bir yapıda dış bir etkinin varlığı sonucunda oluşan bozulma olarak tanımlanmaktadır (Ceylan, 2020) ve önceleri sadece fiziksel hasarları anlatan bir tıbbi terim olarak kullanılmıştır (Yıldız, 2021). Günümüzde ise bireylerin bedensel ve ruhsal varlığını önemli derecede sarsan ve yaralayan her çeşit olay travma olarak adlandırılmaktadır (Kokurcan ve Hüseyin, 2012). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı (DSM-5-TR) travmayı; kişinin örseleyici bir olay yaşaması, başkalarının yaşadıkları travmatik olaylara şahit olması veya bunları öğrenmesi, travmatik olaylar sonucu yakınlarını kaybetmesi ve travmatik olayların hoş olmayan detaylarına tekrarlayan ya da aşırı biçimde maruz kalması olarak tanımlamıştır (American Psychiatric Association [APA], 2022). Travmatik olaylar bireyi büyük bir sarsıntıya uğratarak ona kendisini çaresiz ve güçsüz hissettiren başa çıkma mekanizmalarını sekteye uğratabilecek kadar büyük bir etkiye sahiptir (Öztürk, 2017). Travmatik olaylar, ortaya çıkış biçimlerine göre doğal olaylar ve insan kaynaklı olaylar olmak üzere iki ana gruba ayrılmaktadır: Savaş, taciz, kaza gibi olaylar insanlar tarafından yaratılan travmatik olaylar arasında yer alırken deprem, sel, hortum gibi olaylar ise doğal olaylar olarak bilinmektedir. İnsan kaynaklı travmatik olaylar, istemli ve istemsiz gerçekleştirilen olaylar olarak ikiye ayrılmaktadır (Dürü, 2006). Travmatik olaylara maruz kalmak psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkileyerek Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB), kaygı bozuklukları, depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklara neden olabilmektedir (Karancı vd., 2009). TSSB, travmaya özgü bir tepki olarak öne çıktığı için en yaygın görülen psikolojik bozukluklardan biri olarak büyük bir öneme sahiptir (Acar, 2020).

Öte yandan travmatik olayların olumlu etkileri de görülebilmektedir (Shakespeare-Finch vd., 2003). Travmatik olaylar acıya ve travma sonrası stres semptomlarına neden olabildiği gibi birçok kişi bu olaylarla başa çıkma sürecinde büyüme deneyimi yaşadığını bildirmiştir (Schulenberg, 2020). Çok stresli olaylarla mücadelenin sonucunda gerçekleşen bu olumlu psikolojik veya kişisel değişiklikler travma sonrası büyüme (TSB) olarak adlandırılmaktadır (Zoellner ve Maercker, 2006). TSB, kişinin kendisinin ve yaşamının değerini anlamasını destekleyebilmekte ve daha anlamlı kişilerarası ilişkiler kurmasına, kişisel güçlenme duygunun artmasına katkı sağlayabilmektedir (Shakespeare-Finch vd., 2003). Öte yandan, bireyin travmatik olaylardan sonra olumlu yönde bir büyüme deneyimleyebilmesi için de kişisel ve sosyokültürel kaynaklarının olması gerekir. Alanyazında An ve diğerleri (2017) tarafından yürütülen bir çalışmaya göre deneyime açıklık, vicdanlılık ve olumlu yönelim gibi kişilik özellikleri insanların güçlükleri iyi yönetmesini sağlamaktadır ve TSB ile ilişkilidir. Schafer ve Moos (1992; akt Zoellner

ve Maercker, 2006: 629) ise kişisel kaynaklarla beraber bireyin aile üyeleri, arkadaşları ve çalışma arkadaşları ile kurduğu ilişkiler ve onlardan destek görmesi, maddi kaynaklar gibi sosyal ve toplumsal destek kaynaklarının travmatik olaylarla başa çıkma şeklini etkilediğini vurgulamıştır.

TSB kavramıyla ilişkili olan önemli kavramlardan biri de umuttur. Alanyazında umut düzeyinin yüksek olmasının daha yüksek travma sonrası büyüme düzeyiyle ilişkili olduğunu bildiren farklı çalışmalar bulunmaktadır (Yuen vd., 2014). Confino ve diğerleri (2023) araştırmasında TSB yaşayan bireylerin daha yüksek umut düzeylerine sahip olduklarını gözlemlemiştir. “Umut”, alanyazında uzun vadeli hedeflere yönelik harekete geçmeyi ve sürdürmeyi destekleyen ve TSB’ye katkıda bulunan potansiyel koruyucu bir faktör olarak tanımlanmıştır (Snyder vd. 2002; akt. Umer ve Elliot, 2019). Umut, insanoğlu varolduğundan beri onun hayatta kalmasına yardımcı olan, iyi oluşuna katkı sağlayan ve ruh sağlığını destekleyen süreçlerde kullanılan ve aktif rol oynayan önemli kavramlardan biridir (Tarhan ve Bacanlı, 2015). Umut, çok boyutlu bir insanî özelliktir ve duygu, umutlu düşünme ya da kişilik özelliği olarak görülebilmektedir (Nazir, 2020). Snyder’ın Umut Teorisi’ne (1994) göre ise umut, eyleycilik (kişinin gelişebileceği ve hedeflerini gerçekleştirebileceğine ilişkin algısı) ve yollar (hedeflere ulaşmak için yeni yöntemler bulma becerisi) olmak üzere iki önemli yapıdan oluşmaktadır (Snyder, 1994; akt. Hullman vd., 2014). Umudlu düşünme içerisinde hem alternatif yollar hem de eyleyici düşünceyi barındırmaktadır (Snyder, 2002). Umut, birey zorluklarla karşılaştığında kurtarıcı bir güç olarak bireyin iyi oluşunu koruyan geleceğe dair beklentisidir (Snyder vd., 2002). Padilla-Walker ve diğerlerine (2011) göre umut, fiziksel ve psikolojik sağlıkla bağlantılı olan ve bireyin karşılaştığı olumsuz durumlara karşı koruyucu olan psikolojik sağlığın önemli bir boyutudur. Bu açıdan travma yaşantılarında ruhsal büyümenin sağlanması için umut edebilen, yaşama olumlu bakabilen ve amaçları olan biri olmak oldukça önemlidir. Alanyazında umudun psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluşu yordayan önemli değişkenlerden biri olduğu bulunmuştur (Aydoğdu, 2021; İmroğlu vd., 2021; Kardas vd., 2019; Kocaman, 2019). Umut bireyde “yapabilirim” düşüncesini uyandırmaktadır ve bireyin şu andaki ve gelecekteki hedeflerini gerçekleştirmesini engelleyen zorluklarla baş etmesini sağlayacak motivasyonel gücü oluşturmaktadır (Cihangir Çankaya ve Meydan, 2018). Bir sorun yaşandığında, sorunun sebep olduğu rahatsızlık hissi ve bireyin sorunun çözümüne dair olumsuz düşünceleri, bireye umutsuz ve çaresiz hissettirebilmektedir. Bu durum yaşamdan doyum almasını engelleyerek mutsuz olmasına yol açabilmektedir. Bunun aksine, birey problemin çözümüne ilişkin alternatif yolları olduğunu düşündüğünde daha fazla pozitif duygu yaşayabilmektedir. Tarhan ve Bacanlı’ya (2015) göre umut, bireyin hayatta kalmasına katkı sağlayan ve bireyin iyi oluşunu destekleyen koruyucu bir faktördür. Bruininks ve Malle (2005) ise doğal afetler, savaş vb. yıkımlarda bile bireyi ve toplumu ayakta tutan şeyin umut olduğunu belirtmiştir. Umut; geleceğe dair karamsarlık durumunda, işler yolunda gitmediğinde, ufukta güzel şeyler olacağına ilişkin güçlü bir inançtır;

bireyin yaşamı için anlam yaratması, çıkmazlarla karşılaştığında devam etme gücü sağlamaktadır (Snyder vd., 2002). Alanyazında umudun koruyucu bir faktör olduğu ve TSB'ye katkıda bulunduğu desteklenmektedir (Aras 2021; Heidarzadeh vd., 2016; Umer ve Elliot, 2019).

TSB ile ilişkili olan bir diğer önemli kavramın ise yaşamda anlam olabileceği düşünülmektedir (Mostarac ve Brajković, 2022). Alanyazında yüksek yaşamda anlam düzeyinin yüksek travma sonrası büyüme düzeyiyle ilişkili olduğunu bulgulayan çalışmalar mevcuttur (Almeida vd., 2022). Felsefe tarihi boyunca, insanlığın temel sorgulamalarından biri olan "yaşamın anlamı nedir?" sorusu, birçok filozof tarafından incelenmiştir. Bu kavramın psikoloji alanında incelenmesi ise Adler'in bireyin belirli bir amaca ulaşma yolunda kendi kaderini şekillendirebileceği savı ile başlamıştır (Demirbaş-Çelik ve İşmen-Gazioğlu, 2015). Daha sonra Frankl (2020) anlam terapisi olarak isimlendirdiği logoterapi yaklaşımını geliştirmiştir ve varoluşçu yaklaşım içerisinde yer edinmiştir. Frankl'a göre (2020), Nietzsche'nin "yaşamak için bir nedeni olan kişi, hemen her nasıla katlanabilir" sözleri her çeşit psikoterapi için yol gösterici bir şifredir. Yaşamın anlamı, bireyin hayatını anlamlı hale getirebilmek adına belirlenmiş bir hedefe, misyona ya da bütünlük taşıyan bir yaşam amacına sahip olma düzeyini ifade etmektedir (Steger, 2012). Bireyin yaşamında anlam olması, onu hayata bağlayan en temel motivasyondur ve nasıllara, zorlanmalara karşı dayanma gücü sağlamaktadır (Frankl, 2020). Corey'e (2008) göre yaşamda anlamın ortaya çıkabilmesi için birey yaşamının bir sonu olduğu bilgisiyle yüzleşmelidir. Bu bilgiyle yüzleşen birey ya kabullenerek ve kendi hayatının sorumluluğunu alarak kendi yaşam anlamını keşfedecektir ya da varoluşunda bir anlam ve sorumluluk duygusu bulamaması sonucu acı çekerek çeşitli nevroz belirtileri gösterecektir (Frankl, 2020). Bireyin yaşamında anlam bulamaması anlamsızlık olarak isimlendirilmiştir (Frankl, 2020). Anlamsızlık yaşayan birey doğal olarak bir anlam arayacaktır. Bu nedenle, yaşamda anlam kavramı kadar yaşamda anlam arayışı kavramının da üzerinde durulmaktadır. Steger ve diğerleri (2006) yaşamda anlamın iki alt boyuttan oluştuğunu vurgulamıştır: yaşamda anlam arayışı ve yaşamda anlamın. Anlamın varlığı, bireyin kendi yaşamını anlamlı ve önemli görmesiyken; yaşamda anlam arayışı ise bireyin yaşamının anlam, önem ve amacına yönelik bir anlayış oluşturmasını ve bu anlayışı geliştirmeye yönelik arzu ve çabalarını içermektedir. Frankl (2020) yaşamda anlam arayışının ruh sağlığını olumlu etkilediğini belirtmektedir. TSB ile ilgili araştırmalara göre strese katlanma eylemi, bir kişiyi dünya ile ilgili varsayımlarını yeniden yapılandırması yönünde teşvik eden bir anlam arayışına sokabilmektedir ve bu; kişinin kendisiyle, başkalarıyla veya dünyayla ilgili görüşünün dönüşümüne neden olabilmektedir (Schulenberg, 2020). Yapılan bazı araştırmalara göre anlam arayışı travma sonrası büyüme ile ilişkilidir (Hosseinigolafshani vd., 2019; Mostarac ve Brajković, 2022). Yaşamda anlamın varlığı ve yaşam amacı konuları Türkiye'de son on yıldır araştırılmaya başlanmıştır. Bu nedenle Türkiye'de yürütülen çalışmaların sayısı neredeyse yok denilecek kadar azdır. İlhan ve Özbay (2010) tarafından yapılan bir araştırmada, öznel iyi oluş ile yaşam amaçları

arasındaki ilişki incelenmiş ve yaşamda anlam değişkeninin öznel iyi oluşu yordadığı bulunmuştur. Yaşamda anlam konusunda yapılan bir başka çalışmada ise yaşamda anlam ve ego-sağlamlığı arasında olumlu bir ilişki tespit edilmiştir (Demirbaş ve Keklik 2011; akt. Demirbaş-Çelik, 2016).

Alanyazın incelendiğinde travma sonrası büyümeyle ilgili kanser (Trzebiński ve Zięba, 2013; Aflakseir vd., 2018), kayıp deneyimi (Alvarez-Calle, ve Chaves, 2023; Asgari ve Naghavi, 2020; Waugh vd., 2018), mültecileri (Umer ve Eliot, 2019), terör saldırıları (Ai vd., 2005), deprem (An vd., 2017; Schulenberg, 2020; Zhou ve Wu, 2018), boşanma yaşantısı olan bireyler (Başarıkan, 2022), Covid-19 salgını (Aras, 2021) ile ilgili yürütülmüş araştırmalar olduğu görülmektedir. Ancak güncel olarak, uluslararası alanyazında yaşamda anlam ve umut gibi değişkenlerle TSB ilişkisini doğrudan araştıran sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır (Ai vd., 2005). Türkiye’de de bu değişkenlerin ilişkisini inceleyen çalışmalar sınırlıdır. Dürü (2006,) neden bazı insanların travmatik deneyimlerin ardından umutsuzluk ve TSSB geliştirirken diğerlerinin büyüme gösterdiğinin farklı kavramlarla birlikte ele alınması gerektiğini ileri sürmektedir. Diğer taraftan, yaşamın anlamının bireylerin psikolojik sağlığı ve travmatik yaşam olaylarına karşı yaşamdaki işlevselliklerini sürdürebilmeleri için önemli bir rolü olduğu düşünülmektedir (Routledge ve FioRito, 2021). Gerek yaşam anlamı gerekse umut, kişinin psikolojik iyi oluşunu olumlu anlamda etkileyen temel psikolojik ihtiyaçlardır. Anlam, varoluşsal tehditlere karşı bir tampon görevindedir. Kişiyi devam etme gücü sağlayan önemli bir kaynak olarak yaşamda anlamı ele almak, sağlıklı birey ve sağlıklı toplum için gitgide önemli görülmekte ve bu konudaki çalışmalar da artmaktadır (Routledge ve FioRito, 2021). Özellikle varoluşsal tehditlerle karşı karşıya kalan günümüz toplumlarında, pandemi gibi sarsıcı yaşam olaylarında bu konunun öneminin arttığı görülmektedir. Bu bağlamda söz konusu değişkenlerin sağlık ve refah için koruyucu bir işlevi olduğu ve TSB ve yaşamda anlam arayışı arasındaki ilişkide umudun, anlam yaratma ve büyüme süreçlerine katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Bu nedenle, yetişkinlerde travma sonrası büyüme ile yaşamda anlam arayışı arasındaki ilişkide umudun aracı rolüne bakılması ve katkısının ne seviyede olduğunun araştırılması önem arz etmektedir. Bütün bunlara dikkat edilerek bu çalışmanın amacı bağımsız değişken olan travma sonrası büyümenin bağımlı değişken olan yaşamda anlam arayışı ile olan ilişkisini ve söz konusu bu iki değişken arasında umudun aracı rolünü belirlemektir. Araştırmanın bir diğer amacı ise üç ana değişkenin çeşitli sosyo-demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymaktır. Ana değişkenlerin önemli bir fiziksel hastalık geçirme durumu ve öğrenim düzeyine göre farklılaşacağı düşünülmektedir. Önemli bir fiziksel hastalık geçirme durumunun ve öğrenim düzeyinin bireyin yaşamında neyi önceliklendireceğine karar vermesi ve bu yolda adımlar atarak büyümesi ile ilişkili olduğu varsayılmaktadır. Bu bağlamda aşağıda yer alan araştırma soruları yanıtlanmaya çalışılmıştır:

1. Yetişkinlerde travma sonrası büyüme, yaşamda anlam arayışı ve umut arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
2. Yetişkinlerde travma sonrası büyüme ile yaşamda anlam arayışı arasındaki ilişkide umudun aracı rolü var mıdır?
3. Travma sonrası büyüme düzeyleri, bireylerin öğrenim düzeyi ve önemli bir fiziksel hastalık geçirme durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
4. Yaşamda anlam düzeyleri, bireylerin öğrenim düzeyi ve önemli bir fiziksel hastalık geçirme durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
5. Sürekli umut düzeyleri, bireylerin öğrenim düzeyi ve önemli bir fiziksel hastalık geçirme durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Yetişkin bireylerin katıldığı bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı kesitsel nitelikte betimsel bir çalışma tasarımıdadır. Kesitsel tarama modelinde, araştırılan olguların herhangi bir zaman dilimindeki ansal durumu betimlenmektedir (Özdemir, 2015). Birden fazla değişkenin birlikte değişip değişmediğinin ve birlikte değişiyorlarsa bu değişimin ne düzeyde olduğunun anlaşılabilmesi amacıyla kullanılan ilişkisel tarama modelinde, bulunan ilişkiler doğrudan bir sebep-sonuç ilişkisi vermemekle beraber, neden-sonuç ilişkisi hakkında bazı ipuçları ve bilgiler vermektedir (Karasar, 1999). Araştırmanın amacı travma sonrası büyüme ile yaşamda anlam arayışı ve umut arasındaki ilişkinin gücünü ve yönünü ortaya koymaktır.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bu araştırma Mayıs-Temmuz 2023 tarihlerinde Türkiye’de yürütülmüştür. Araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise Türkiye’de yaşayan 20-65 yaş arasındaki bireylerden oluşmaktadır. Cohen (1988), evreni bilinmeyen örnekleme %5 hata payı ile en az 384 kişiye ulaşmayı savunmuştur. Evrenin Türkiye olduğu bu çalışmada örnekleme, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile 384 kişinin oluşturması idealdir. Kolay ulaşılabilir örnekleme, ulaşılması hızlı ve kolay olan, araştırmaya katılmaya gönüllü kişilerden oluşan örneklemdir (Christensen vd., 2015). Araştırma 424 kişinin katılımıyla yürütülmüştür.

Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında, katılımcılardan demografik bilgileri elde edebilmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Sosyodemografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin travma sonrası büyüme düzeylerini ölçmek için Travma Sonrası Büyüme Envanteri (TSBE), Umut düzeylerini ölçme amacıyla Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ) ve bireylerin yaşamda anlam düzeylerini değerlendirmek adına Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ) kullanılmıştır. Tüm veriler Google Forms üzerinden internet aracılığı ile toplanmıştır.

Sosyo-Demografik Bilgi Formu. Araştırmacılar tarafından hazırlanan formda katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, eğitim durumları, sosyo-ekonomik durumları, geçirdikleri ruhsal rahatsızlıklar gibi sosyodemografik özelliklere dair bilgiler yer almaktadır. Sosyodemografik bilgi formu 12 soruyu içermektedir.

Travma Sonrası Büyüme Envanteri (TSBE). Araştırmada katılımcıların yaşadıkları travmatik olayların ardından büyüme düzeylerini ölçmek amacıyla Travma Sonrası Büyüme Envanteri (TSBE) kullanılmıştır. TSBE, travmanın ardından yaşanan olumlu gelişmeyi ölçmek amacıyla Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından geliştirilmiştir. TSBE, 21 sorudan oluşur ve 6'lı Likert tipi bir ölçektir. Elde edilen puanlar 0 ile 105 arasında değişebilir ve yüksek puanlar, kişinin travma sonrası dönemde olumlu bir değişim veya büyüme deneyimlediğini gösterebilir. Ölçeğin güvenilirliğini değerlendirmek için Cronbach Alpha yöntemi kullanılmıştır ve ölçeğin iç tutarlılığının .95 olduğu belirtilmiştir. Ayrıca faktör analizi ile ölçeğin beş alt boyutu belirlenmiştir: kişiler arası ilişkilerde olumlu değişim, yeni fırsatların farkına varma, yaşamın değerini anlama, kişisel dayanıklılığın artması ve maneviyatın güçlenmesi. Bu alt boyutların iç tutarlılığı ise .67 ile .85 arasında saptanmıştır. Ölçeğin Türkçe versiyonu, Işıklı ve Dürü (2006) tarafından oluşturulmuştur ve özgün çalışmadaki gibi beş faktörlü yapıdadır (Dürü, 2006). Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .93 olarak rapor edilmiştir. Kağan ve arkadaşlarının (2012) çalışması, ölçeğin yapısal eşitlik modelini test ederek ölçeğin üç faktörlü halinin Türkçe versiyonu için geçerli olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuca göre ölçeğin üç alt ölçeği bulunmaktadır: "Benlik algısındaki değişim" (10 soru), "yaşam felsefesinde değişim" (6 soru) ve "ilişkilerde değişim" (5 soru). Alt ölçekler için iç tutarlılık katsayıları 0.78, 0.77 ve 0.77 olarak bulunmuştur. Tüm maddeler için hesaplanan iç tutarlık katsayısı ise 0.92'dir. Bu çalışmada ise ölçeğin tümü için hesaplanan Cronbach Alpha katsayısı .96'dır. Benlik Algısındaki Değişim, Yaşam Felsefesinde Değişim ve Başkalarıyla İlişkilerde Değişim alt boyutları için ise iç tutarlılık katsayısı sırasıyla .93, .90 ve .84'tür. Bu çalışmada TSBE'nin üç faktörlü versiyonu kullanılmıştır.

Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ). 1991 yılında Snyder ve diğerleri tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 12 madde içermektedir ve her biri dörder madde ile ölçülen Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici

Düşünce olarak adlandırılan iki alt boyuttan oluşmaktadır. Kalan dört madde ise umutla bağlantısı olmayan dolgu maddeler olarak belirlenmiştir. Boyutları ölçen dört maddenin biri geçmiş, ikisi içinde bulunulan zaman ve bir tanesi de geleceğe yönelik ifadeler içermektedir. Her madde sekizli likert tipi bir derecelendirme ölçeğiyle değerlendirilmektedir. Eyleyici Düşünce ve Alternatif Yollar Düşüncesi alt boyutlarından alınan puanların toplamı sürekli umut ölçeği toplam puanını vermektedir. Ölçeğin alt boyutlardan elde edilebilecek en düşük puan 4, en yüksek puan 32 iken ölçekten elde edilebilecek toplam puanlar ise en düşük 8, en yüksek ise 64'tür. Alınan puanın yüksek olması, bireyin umut seviyesinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliliği için yapılan analizler, Yaşam Doyumu Ölçeği ile pozitif bir korelasyon, Sürekli Kaygı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği ile negatif ve anlamlı korelasyonlar göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları Alternatif Yollar Düşüncesi alt boyutu için .78, Eyleyici Düşünceler alt boyutu için .81 ve ölçeğin toplamı için .86 olarak bulunmuştur (Tarhan ve Bacanlı, 2015). Bu araştırmada Alternatif Yollar Düşüncesi alt boyutu için iç tutarlılık katsayısı .92, Eyleyici Düşünceler alt boyutu için iç tutarlılık katsayısı .89 ve ölçeğin tümü için ise .94 iç tutarlılık katsayısı saptanmıştır.

Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ). Yaşamda anlam ölçeği, Steger ve diğerleri (2006) tarafından geliştirilen bir ölçektir. 1 ile 7 arasında derecelendirilen bir Likert tipi ölçekte bulunan 10 maddeden oluşmaktadır. YAÖ, yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı olarak isimlendirilen iki alt boyutu içermektedir. Demirbaş-Çelik ve İşmen-Gazioğlu (2015) ölçeği Türk kültürüne uyarlamıştır. Ölçeğin varlık alt boyutu için Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı 0.88 olarak bulunurken arayış alt boyutu için bu katsayı 0.93 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada ise yaşamda anlam için varlık ve arayış alt boyutları için Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayıları sırasıyla 0.87 ve 0.93 ve ölçeğin tümü için ise 0.81 olarak hesaplanmıştır.

Veri Toplama Süreci

Araştırmada kullanılacak veri toplama araçları ile bir veri seti oluşturulmuştur ve Türkiye'de yaşayan, okur-yazar, araştırmaya katılmaya gönüllü, 20-65 yaş arasındaki bireylere iletilmiştir. Veri setinin giriş kısmına "*Bilgilendirilmiş Onam Formu*" eklenmiştir ve bireyler araştırmacı, araştırmanın amacı, verilerin kullanım amaçları, gönüllülük esaslı katılım, verilerin gizliliği ile ilgili bilgilendirilmiştir. Bireyler koşulları okuyup gönüllü olarak onayladıktan sonra araştırmaya katılmışlardır. Katılımcıların veri toplama setini doldurmaları ortalama olarak 15-20 dakika sürmüştür Tüm veriler Google Forms üzerinden e-posta ve WhatsApp sohbet programı yoluyla çalışmaya katılmaya gönüllü olan bireylerden toplanmıştır. Araştırma kapsamında 424 katılımcıya ulaşılmıştır ve eksik veri bulunmaması nedeniyle 424 katılımcıdan elde edilen verilerin tamamı araştırmada kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Bu araştırma kapsamında, tüm istatistiksel analizler SPSS 27 istatistiksel veri analiz programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlk olarak, ölçeklerin güvenilirlik düzeyi, Cronbach Alfa katsayıları ile hesaplanmış ve bu değerlerin 0.70'in üzerinde olduğu belirlenmiştir. Alanyazında iç tutarlılık değeri olan Cronbach Alfa katsayısının 0.70 ve üzerinde olması önerilmektedir (Kılıç, 2016). Daha sonra, ölçeklerin normal dağılım sergileyip sergilemediği detaylı bir şekilde incelenmiştir. Bu değerlendirme sırasında, ölçeklerin basıklık ve çarpıklık katsayılarının, Hair ve arkadaşları (2013) tarafından önerilen -1 ile +1 aralığındaki referans değerlerine uygun olduğu gözlenmiştir. Ölçeklerden elde edilen puanların çarpıklık-basıklık ve güvenilirlik değerleri Tablo 1'de verilmiştir.

Ölçekler arasındaki korelasyon düzeyi ve yönü, Pearson Korelasyon analizi kullanılarak araştırılmıştır. Ayrıca ölçeklerin demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek için Bağımsız Gruplar t-testi ve ANOVA testleri tercih edilmiştir. Aracı rol analizi için PROCESS Macro 4.2 programı kullanılmıştır. Tüm bu istatistiksel analizler, %95 güven aralığında ve p değeri .05 anlam düzeyi referans alınarak gerçekleştirilmiştir.

Etik Onay

Araştırmanın yürütülmesi için İstanbul Nişantaşı Üniversitesi Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 14.06.2023-7609 tarih ve sayılı karar ile etik izin alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın amaçlarına yönelik toplanan verilerin istatistiksel analizine ve bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 1 incelendiğinde incelendiğinde, katılımcıların %80,7'si kadın, %19,3'ü erkektir. %3,8'i ortaokul, %11,8'i lise, %9,4'ü ön lisans, %48,6'sı lisans, %22,2'si yüksek lisans mezunu, %4,2'si doktora ve üzeri dereceden mezundur. %69,3'ü çalışıyor, %30,7'si çalışmıyordu. %23,1'inin gelir durumu 8.499 TL'den az, %30,7'sinin 8.500 TL-16.499 TL arası, %22,6'sının 16.500 TL-25. 499 TL arası, %23,6'sının 25.500 TL ve üzeridir. %59,9'u bekar, %32,5'i evlidir. %25'inin çocuğu var, %75'inin yoktur. %71,7'sinin anne babası sağ ve birlikte, %7,5'inin anne babası sağ ve boşanmış, %4,2'sinin babası hayatta, annesi vefat etmiş, %11,3'ünün annesi hayatta, babası vefat etmiş, %5,2'sinin anne babası vefat etmiştir. %9,4'ünün kardeşi yok, %36,8'inin bir kardeşi, %25,5'inin iki kardeşi, %11,3'ünün üç kardeşi, %6,6'sının dört kardeşi, %10,4'ünün 5 ya da daha fazla kardeşi vardır. %17,5'i önemli bir fiziksel rahatsızlık geçirmiş, %82,5'i geçirmemiştir. %79,7'si kayıp deneyimi yaşamış, %20,3'ü yaşamamıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 32,62±8,93'dür. En küçük yaş 20, en büyük yaş 65'dir.

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Özellikleri

		n	%			n	%
Cinsiyet	Kadın	342	80,70	Çocuğunuz Var Mı	Evet	106	25,00
	Erkek	82	19,30		Hayır	318	75,00
Öğrenim Düzeyi	Ortaokul Mezunu	16	3,80	Anne Baba Durumu	İkisi de sağ ve birlikte	304	71,70
	Lise Mezunu	50	11,80		İkisi de sağ ve boşanmış	32	7,50
	Ön lisans Mezunu	40	9,40		Babam hayatta, annem vefat etti.	18	4,20
	Lisans Mezunu	206	48,60		Annem hayatta, babam vefat etti.	48	11,30
	Yüksek Lisans Mezunu	94	22,20	Her ikisi de vefat etti.	22	5,20	
	Doktora ve üzeri	18	4,20	Kaç Kardeşiniz Var	Yok	40	9,40
	Evet	294	69,30		1	156	36,80
Hayır	130	30,70	2		108	25,50	
Gelir Durumu	8.499 TL'den az	98	23,10	3	48	11,30	
	8.500 TL- 16.499 TL	130	30,70	4	28	6,60	
	16.500 TL- 25. 499 TL	96	22,60	5 +	44	10,40	
	25.500 TL ve üzeri	100	23,60	Önemli Bir Fiziksel Hastalık Geçirdiniz Mi	Evet	74	17,50
Medeni Durum	Bekar	254	59,90		Hayır	350	82,50
Medeni Durum	Evli	138	32,50	Kayıp Deneyimi Yaşadınız Mı	Evet	338	79,70
	Boşanmış	32	7,50		Hayır	86	20,30
						Toplam	424

Tablo 2

Sürekli Umut Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Travma Sonrası Büyüme Ölçeğinin Basıklık ve Çarpıklık Katsayılarının ve Cronbach Alpha Değerleri

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Basıklık	Çarpıklık	Ölçekler ve Alt Boyutlar	Basıklık	Çarpıklık
Sürekli Umut Ölçeği	0.51	-0.81	Travma Sonrası Büyüme Ölçeği	-0.90	-0.14
Alternatif Yollar	0.71	-0.89	Benlik Algısında Değişim	-0.87	-0.31
Eyleyici Düşünce	0.19	-0.75	Yaşam Felsefesinde Değişim	-0.98	-0.06
Yaşamda Anlam Ölçeği	-0.10	-0.21	Başkalarıyla İlişkilerde Değişim	-0.80	0.38
Anlamın Varlığı	-0.60	-0.38			
Anlam Arayışı	-0.96	-0.10			

Yukarıdaki bulgular sonucunda, tüm değişkenlerin basıklık ve çarpıklık katsayısının referans aralığı olan -1 +1 aralığında olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda, tüm değişkenlerin normal dağılım varsayımının sağladığı saptanmıştır.

Tablo 3

Sürekli Umut Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Travma Sonrası Büyüme Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri

	<i>n</i>	<i>Min</i>	<i>Maks</i>	\bar{X}	<i>SS</i>
Sürekli Umut Ölçeği	424	8	64	43.39	12.37
Alternatif Yollar	424	4	32	22.64	6.39
Eyleyici Düşünce	424	4	32	20.75	6.61
Yaşamda Anlam Ölçeği	424	13	70	42.47	11.23
Anlamın Varlığı	424	5	35	22.84	7.16
Anlam Arayışı	424	5	35	19.63	8.49
Travma Sonrası Büyüme Ölçeği	424	21	117	65.10	24.58
Benlik Algısında Değişim	424	10	58	33.10	12.73
Yaşam Felsefesinde Değişim	424	6	36	19.10	7.79
Başkalarıyla İlişkilerde Değişim	424	5	29	12.90	5.94

Yukarıdaki bulguların sonuçları incelendiğinde, Sürekli Umut Ölçeği ortalaması ($\bar{X}=43,39$ $SS=12,37$), Alternatif Yollar ortalaması ($\bar{X}=22,64$ $SS=6,39$), Eyleyici Düşünce ortalaması ($\bar{X}=20,75$ $SS=6,61$), Yaşamda Anlam Ölçeği ortalaması ($\bar{X}=42,47$ $SS=11,23$), Anlamın Varlığı ortalaması ($\bar{X}=22,84$ $SS=7,16$), Anlam Arayışı ortalaması ($\bar{X}=19,63$ $SS=8,49$), Travma Sonrası Büyüme Ölçeği ortalaması ($\bar{X}=65,10$ $SS=24,58$), Benlik Algısında Değişim ortalaması ($\bar{X}=33,10$ $SS=12,73$), Yaşam Felsefesinde Değişim ortalaması ($\bar{X}=19,10$ $SS=7,79$), Başkalarıyla İlişkilerde Değişim ortalaması ($\bar{X}=12,90$ $SS=5,94$) 'tür.

Korelasyon Analizine Göre Bulgular

Bu aşamada, araştırmanın ölçekleri arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır ve elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 4*Sürekli Umut Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Travma Sonrası Büyüme Ölçeği Arasındaki İlişki*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1-Sürekli Umut Ölçeği	1									
2-Alternatif Yollar	.95**	1								
3-Eyleyici Düşünce	.95**	.81**	1							
4-Yaşamda Anlam Ölçeği	.54**	.53**	.51**	1						
5-Anlamın Varlığı	.67**	.57**	.70**	.65**	1					
6-Anlam Arayışı	.15**	.22**	0.08	.77**	0.02	1				
7-Travma Sonrası Büyüme Ölçeği	.48**	.42**	.50**	.47**	.52**	.18**	1			
8-Benlik Algısında Değişim	.47**	.41**	.49**	.45**	.49**	.18**	.97**	1		
9-Yaşam Felsefesinde Değişim	.50**	.45**	.51**	.46**	.54**	.16**	.91**	.83**	1	
10-Başkalarıyla İlişkilerde Değişim	.32**	.26**	.34**	.36**	.40**	.14**	.87**	.78**	.70**	1

**p<0.01, *p<0.05 Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi

Tablo 4'te görüldüğü üzere yetişkinlerin travma sonrası büyüme puanları ile yaşamda anlam ($r=.47$, $p<0.01$) arasında orta düzeyde pozitif ve travma sonrası büyüme ile sürekli umut ($r=.48$, $p<0.01$) puanları arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir.

Yetişkinlerin sürekli umut puanları ile yaşamda anlam ($r=.54$, $p<0.01$) puanları arasında orta düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur.

Aracı Rol Analizine Göre Bulgular

Bu kısımda, aracılık analizi Process 4.2 uygulanmıştır. Modelde ilk aşamada travma sonrası büyüme puanının yaşamda anlam puanındaki varyansın %22'sini açıkladığı görülmüştür ($F(1,422)=117.15$, $p<.001$). Bulgular, travma sonrası büyümenin yaşamda anlamı pozitif yönde yordadığını ($\beta=.47$, $t=10.82$, $p<.001$) göstermiştir. Modelde ikinci aşamada sürekli umut bağımsız değişkeni dahil edilmiştir. Aracı değişken olan sürekli umut alındıktan sonraki regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ($F(2,421)=113.81$, $p<.001$). Bağımsız değişken olan travma sonrası büyüme ($\beta=.27$, $t=5.92$, $p<.001$) yaşamda anlam üzerindeki pozitif yordayıcı etkiyi sürdürmektedir. Travma sonrası büyüme ve sürekli umut değişkenleri, yaşamda anlam puanındaki varyansın %35'ini açıklayabilmektedir. Sürekli umut bağımsız değişkeninin, travma sonrası büyüme puanındaki varyansın %13'ünü açıkladığı görülmektedir.

İkinci modelde sürekli umut değişkeninin eklenmesiyle travma sonrası büyüme değişkeninin beta değeri $-0,47$ 'den $-0,27$ 'ye azalmıştır. Dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlılığını sınamak amacıyla Bootstrapping yöntemi kullanmıştır. Bu yöntem, elde edilen

araştırma verilerinden rastgele alt örneklem oluşturularak analizi yapılan aracılık modelinin bu alt örneklem için sınınanmasını ve daha geniş araştırma örneklemiyle bu alt örneklem için analiz sonuçlarının karşılaştırılmasını içerir. Bu işlem sonucunda, dolaylı etkinin alt sınırı ve üst sınır sıfır içermediği için istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre sürekli umudun kısmi aracı rolü bulunduğu tespit edilmiştir. Bu iki değişkenin toplamda kısmi aracılık etkisi ($\beta=.20$, $p<.05$) olarak bulunmuştur.

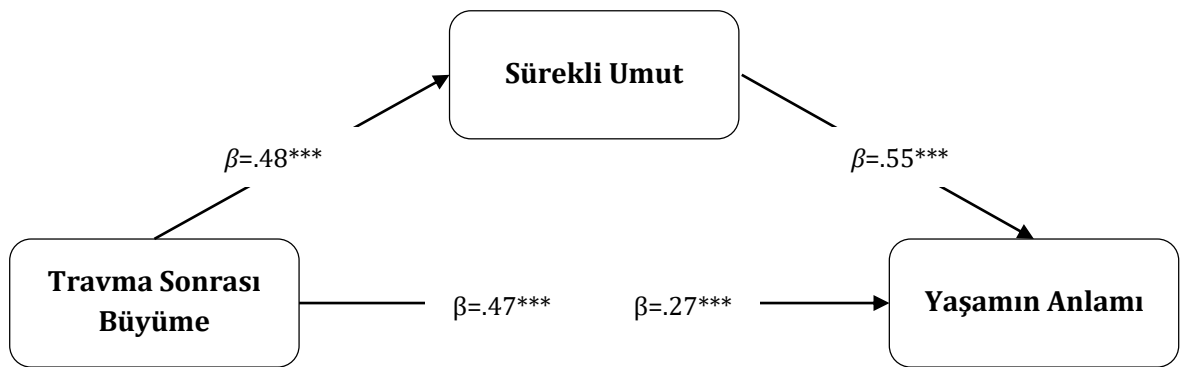
Tablo 5

Travma Sonrası Büyüme ile Yaşamın Anlamının İlişkisinde Sürekli Umudun Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Model	B	SH	β	t	p	%95 Güven Aralığı		F	R ²	
						Alt Sınır	Üst Sınır			
1	Sabit	28.60	1.37		20.89	<.001***	25.91	31.29	117.15***	.22
	Travma Sonrası Büyüme Ölçeği	0.21	0.02	0.47	10.82	<.001***	0.17	0.25		
2	Sabit	18.14	1.68		10.80	<.001***	14.84	21.44	113.81***	.35
	Travma Sonrası Büyüme Ölçeği	0.12	0.02	0.27	5.92	<.001***	0.08	0.16		
	Sürekli Umut Ölçeği	0.38	0.04	0.42	9.31	<.001***	0.30	0.46		
Dolaylı Etki (Aracı)		0.09	0.02				0.06	0.12		

***p<.001, **p<.01, *p<.05 Kullanılan test: PROCESS Macro 4.2

Aracılık rolüne ilişkin grafik Şekil 1’de gösterilmiştir.



***p<.001, **p<.01, *p<.05

Şekil 1. Travma Sonrası Büyümenin ile Yaşamın Anlamının İlişkisinde Sürekli Umudun Aracı Rolüne İlişkin Grafik

Karşılaştırma Analizine Göre Bulgular

Katılımcıların yaşamda anlam, umut ve travma sonrası büyüme puanlarının önemli bir fiziksel hastalık geçirme durumu ve öğrenim durumuna göre farklı olup olmadığına ilişkin bağımsız örneklem t-testi ve ANOVA testleri sonuçları Tablo 6 ve Tablo 7’de sunulmaktadır.

Tablo 6

Önemli Bir Fiziksel Hastalık Geçirme Durumuna Göre Sürekli Umud Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Travma Sonrası Büyüme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Evet(n=74)		Hayır(n=350)		t	df	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS			
Sürekli Umud Ölçeği	44.07	11.98	43.25	12.46	0.52	422	0.605
Alternatif Yollar	23.11	6.31	22.55	6.41	0.69	422	0.492
Eyleyici Düşünce	20.96	6.46	20.70	6.65	0.30	422	0.762
Yaşamda Anlam Ölçeği	42.58	11.85	42.45	11.12	0.09	422	0.925
Anlamın Varlığı	22.51	7.66	22.91	7.05	-0.43	422	0.667
Anlam Arayışı	20.07	8.36	19.54	8.53	0.49	422	0.626
Travma Sonrası Büyüme Ölçeği	71.15	22.40	63.82	24.86	2.34	422	0.020*
Benlik Algısında Değişim	36.23	10.82	32.44	13.01	2.64	122.065	0.009**
Yaşam Felsefesinde Değişim	20.00	7.53	18.91	7.84	1.10	422	0.272
Başkalarıyla İlişkilerde Değişim	14.92	5.57	12.47	5.93	3.26	422	0.001**

***p<.001, **p<.01, *p<.05 Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Tablo 6’daki bulgulara göre katılımcıların travma sonrası büyüme puanlarında önemli bir fiziksel hastalık geçirme durumu açısından farklılıklar olduğu görülmektedir. Bu bulgulara göre, Travma Sonrası Büyüme Ölçeği [$t_{(422)}=2.34$, $p<.05$], Benlik Algısında Değişim [$t_{(122.065)}=2.64$, $p<.01$] ve Başkalarıyla İlişkilerde Değişim [$t_{(422)}=3.26$, $p<.01$] puanları önemli bir fiziksel hastalık geçirme durumuna göre karşılaştırıldığında ortalama puanlar arasında anlamlı düzeyde fark gözlemlenmiştir. Önemli bir fiziksel hastalık geçiren katılımcıların puanlarının geçirmeyen katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Sürekli Umud Ölçeği [$t_{(422)}=0.52$, $p>.05$], Alternatif Yollar [$t_{(422)}=0.69$, $p>.05$], Eyleyici Düşünce [$t_{(422)}=0.30$, $p>.05$], Yaşamda Anlam Ölçeği [$t_{(422)}=0.09$, $p>.05$], Anlamın Varlığı [$t_{(422)}=-0.43$, $p>.05$], Anlam Arayışı [$t_{(422)}=-0.49$, $p>.05$], Yaşam Felsefesinde Değişim [$t_{(422)}=1.10$, $p>.05$] puanları önemli bir fiziksel hastalık geçirme durumuna göre karşılaştırıldığında ise ortalama puanlar arasında anlamlı düzeyde fark gözlemlenmemiştir.

Tablo 7*Öğrenim Düzeyine Göre Sürekli Umud Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Travma Sonrası Büyüme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

Bağımlı Değişkenler	Öğrenim Düzeyi												F(5,418)	p
	Ortaokul Mezunu(n=16)		Lise Mezunu(n=50)		Ön lisans Mezunu(n=40)		Lisans Mezunu(n=206)		Yüksek Lisans Mezunu(n=94)		Doktora ve üzeri(n=18)			
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
Sürekli Umud Ölçeği	36.50	17.34	39.12	15.29	47.73	13.91	42.68	11.51	46.84	9.58	41.89	10.34	5.05	<.001***
Alternatif Yollar	18.94	9.20	20.60	8.25	24.33	6.98	22.44	5.91	24.45	4.85	20.78	5.35	4.70	<.001***
Eyleyici Düşünce	17.56	8.37	18.52	7.41	23.40	7.10	20.24	6.51	22.39	5.25	21.11	5.45	4.80	<.001***
Yaşamda Anlam Ölçeği	40.50	14.75	41.52	12.95	43.60	12.21	42.41	10.49	42.72	10.87	43.72	11.77	0.30	0.910
Anlamın Varlığı	20.81	7.12	21.50	6.42	23.08	6.71	22.40	7.34	24.22	6.94	25.67	7.99	2.06	0.069
Anlam Arayışı	19.69	10.14	20.02	9.02	20.53	7.78	20.01	8.65	18.50	8.22	18.06	6.80	0.65	0.665
Travma Sonrası Büyüme Ölçeği	65.00	28.50	63.90	25.39	63.83	26.03	63.00	23.43	70.24	25.00	68.50	25.41	1.24	0.289
Benlik Algısında Değişim	33.50	14.88	33.40	13.05	33.65	13.68	31.65	12.05	35.48	12.99	34.89	13.30	1.29	0.267
Yaşam Felsefesinde Değişim	18.75	8.63	17.80	7.95	18.38	8.95	18.89	7.49	20.84	7.71	17.89	7.11	1.42	0.216
Başkalarıyla İlişkilerde Değişim	12.75	5.97	12.70	6.63	11.80	5.75	12.46	5.80	13.93	5.73	15.72	6.13	1.91	0.092

***p<.001, **p<.01, *p<.05 Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Tablo 7’de yer alan bulgulara göre katılımcıların yaşamda anlam ve travma sonrası büyüme puanları öğrenim düzeyine göre incelendiğinde gruplar arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir ($p>.05$).

Katılımcıların Sürekli Umut Ölçeğinden [$F_{(5, 418)}=5.05, p<.001$] , Alternatif Yollar alt ölçeğinden [$F_{(5, 418)}=4.70, p<.001$] ve Eyleyici Düşünce alt ölçeğinden [$F_{(5, 418)}=4.80, p<.001$] aldıkları puanlar öğrenim düzeyine göre karşılaştırıldığında ise ortalama puanlar arasında anlamlı seviyede fark gözlemlenmiştir. Games-Howell testi incelendiğinde, yüksek lisans mezunu olan katılımcıların aldıkları puanlar lise ve lisans mezunu katılımcıların puanlarına kıyasla anlamlı seviyede yüksektir. Ek olarak, Eyleyici Düşünce alt ölçeği [$F_{(5, 418)}=4.80, p<.001$] için Games-Howell testine bakıldığında, ön lisans mezunu olan katılımcıların puanlarını lise mezunu olanlar ile kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldıkları gözlemlenmiştir. Buna göre, katılımcıların öğrenim düzeyleri arttıkça umut düzeyleri yükselmektedir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın amacı, yetişkin bireylerde travma sonrası büyüme ve yaşamda anlam arayışı arasındaki ilişkiyi analiz etmek ve umudun iki değişken arasındaki aracı rolünü ele almaktır. Araştırmanın diğer bir amacı ise bu üç değişkenin sosyo-demografik açıdan farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymaktır. Çalışmanın ana hipotezi olan travma sonrası büyüme ile yaşamda anlam arayışı arasındaki ilişkide umudun aracı rolü doğrulanmıştır. Mevcut çalışmada yetişkinlerin travma sonrası büyüme düzeyleri arttıkça yaşamın anlamının da arttığı tespit edilmiştir. Alanyazında bulunan çalışmalar mevcut çalışmanın sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir (Almeida vd., 2022; Dursun vd., 2016). Mostarac ve Brajković (2021) yürüttükleri bir çalışmada travma sonrası büyüme yaşayan kişilerin hayatlarını daha amaçlı ve anlamlı bulabilecekleri sonucuna varmıştır. Bir başka çalışmada ise yaşamda anlamın alt boyutu olan anlam arayışı, TSB ve sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Dursun vd. 2016). Almeida ve diğerleri (2022) ise yaptıkları bir meta-analiz çalışmasında kanser hastalarında travma sonrası büyüme, yaşamda anlam ve anlam yaratmayı incelemişlerdir. Bu çalışmaya dahil edilen tüm ampirik çalışmalardan elde edilen bulgulara göre, kanser hastalarında yaşamda anlam algısının yüksek olması, daha yüksek travma sonrası büyüme düzeyleriyle ilişkilidir. Elde edilen bulgulardan hareketle, bireylerin travmatik olayların sarsıcı etkisiyle başa çıkma sürecinde anlam arayışı ve anlam yaratma sürecine de girdiği söylenebilmektedir.

Alanyazında travma sonrası büyüme yaşayan bireylerin umut düzeylerinin daha yüksek olduğu yönünde bulgular bulunmaktadır (Confino vd., 2023; Dutta ve Teoita, 2023; Heidarzadeh vd., 2016). Zhou ve Wu (2018) yürüttükleri bir çalışmada doğal afetlerin ardından ergenlerde TSB ve umut ilişkisinde bilişsel yeniden değerlendirme ve kabulün aracı rollerini incelemiştir. Araştırmada, umudun TSB üzerinde doğrudan ve olumlu bir etki yaratmasının yanı sıra bilişsel

yeniden değerlendirme veya kabul aracılığıyla TSB'nin gerçekleşmesi için bir teşvik görevi görebileceği de bulunmuştur. Bu çalışmada da katılımcıların travma sonrası büyüme düzeyleri arttıkça umut düzeylerinde yükselme olduğu tespit edilmiştir. Umudun iki alt boyutu olan eyleyici düşünce ve alternatif yollar, amaç odaklı düşünmeyi ve sürekli umudu belirlemek adına birlikte çalışmaktadır (Hullman vd., 2014) ve bireylerin travmatik olaylarla mücadele edebilmeleri için gereklidir (Ai vd., 2005). Bu bilgiler doğrultusunda, travmatik olay deneyimleyen bireylerin umuda sahip olmasının, yaşadıkları zorlanmalar ile amaç odaklı düşünerek daha sağlıklı bir şekilde baş etmelerine katkıda bulunduğu ve psikolojik rahatsızlıklara karşı koruyucu olması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmalara göre TSB'si yüksek olan hastalar ve hayatta kalanların, aktif problem çözme ve sosyal destek arama gibi adaptif başa çıkma yöntemlerini kullanma olasılıkları daha yüksektir (Barskova ve Oesterreich, 2009). Bu çalışmanın sonuçlarına göre ise önemli bir fiziksel hastalık geçirme durumu TSB'nin alt boyutlarından olan kendilik algısında değişim ve başkalarıyla ilişkilerde değişim ile bağlantılıdır. Elde edilen bulgular çerçevesinde önemli bir fiziksel hastalık geçirme durumunun kişinin hayattaki önceliklerini belirlemede kritik olmasından dolayı büyümeye neden olduğu varsayılmaktadır. Bunun yanında, bu çalışmada önemli bir fiziksel hastalık deneyimleme durumunun umut ve yaşamda anlamı etkilemediği bulunmuştur. Bu bulgunun aksine, alanyazında fiziksel hastalık geçirme durumu ile umut arasında anlamlı ilişki bulan çalışmalar mevcuttur (Yuen vd., 2014). Alanyazında yaşamda anlam ve fiziksel hastalık geçirme durumu arasında ilişki bulan araştırmalar da bulunmaktadır. Karasu (2019), KOAH'lı hastalarla yürüttüğü araştırmasında, hastalara sağlığı geliştirme modeline göre uygulanan bakımın, hastalarda yaşamın anlamını ve özbakım gücünü artırdığını bulgulamıştır. Buna benzer bir çalışma Aktürk (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir ve Kemoterapi alan hastalara bakım uygulanmasının, hastalarda yaşamın anlamını arttırdığı ve semptom düzeylerini azalttığı saptanmıştır.

Mevcut araştırmada öğrenim düzeyi arttıkça umut düzeyinin arttığı tespit edilmiştir. Alanyazında bulunan bazı çalışmalar mevcut araştırmanın sonucu ile tutarlılık göstermektedir (Erci vd., 2017; Sarioğlu ve Kulakoğlu, 2022). Kandemir (2016) araştırmasında katılımcıların eğitim durumu ve umut düzeylerini incelemiştir ve sonuçları bu çalışmanın sonuçlarıyla paraleldir. Kandemir (2016)'e göre, öğrenim düzeyi yüksek olan bireylerin hedeflerine ulaşma yolunda zorlayıcı bir olayla karşılaştıklarında alternatif yolları görebilme becerilerinin geliştiği ve bununla beraber, hedefe ulaşma yolunda daha tutarlı düşünce yapılarına sahip oldukları düşünülmektedir. Bu araştırmada da eğitim düzeyi yüksek olan katılımcıların umut düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular, bireyin karşı karşıya geldiği sorunlara

farklı pencerelerden bakmasında ve tutarlı düşünerek etkili başa çıkma şekilleri geliştirmesinde eğitimin önemli bir katkısı olduğunu ortaya koymuştur.

Mevcut çalışma, alanyazında travma sonrası büyüme ile yaşamda anlam arayışı ilişkisinde umudun aracı rolünü inceleyen ilk araştırmadır. Araştırmadan elde edilen en önemli sonuç umudun TSB düzeyleri ile yaşamda anlam arasındaki ilişkide aracı rolünün bulunmasıdır. Daha önce Ai vd. (2005) tarafından umut, anlam ve büyüme ile ilgili yapılan bir araştırmada, umut ve manevi anlamın 11 Eylül 2001 olayı sonrası ruh sağlığı sonuçlarıyla ilişkili olduğu ve şiddete bağlı travmanın yol açtığı olumlu değişikliklerin gerçekleştiği vurgulanmıştır. Ancak alanyazında umudun aracı rol olarak bulunduğu bir araştırmaya rastlanmamıştır. Elde edilen sonuç, travmatik bir olay ardından bireylerin umudunun yüksek olmasının olumlu değişiklikler yaşamalarına katkı sağladığı yönünde açıklanabilir. Bu nedenle, umudun varlığı travmatik olayın olumlu bir sonucu olan travma sonrası büyümeye katkı sağlayabilir. Laslo-Roth ve diğerleri (2022) ve Zhou ve Wu (2018) de çalışmalarında stresli zamanlarda yüksek umudun TSB'yi sağlayacak çeşitli kaynakları teşvik edebileceğini bildirmiştir. Bu araştırma sonuçları, travma sonrası büyüme deneyimleyen bireyin yaşamında anlam arayışında olacağını (Dursun vd., 2016) ve umutlu oldukça hayata daha sıkı tutunmasını sağlayacak olan yeni yollar üreterek, hedefi olan yaşam anlamına ulaşma yolunda adım atabileceğini ve yaşamını daha anlamlı bulacağını (Mostarac ve Brajković, 2022) ortaya koymuştur.

Araştırmada bazı sınırlılıklar söz konusudur. Araştırmaya katılan bireylere ilişkin bilgiler, araştırmacının hazırladığı "Sosyodemografik Bilgi Formu" soruları ve ölçeklerdeki sorularla sınırlıdır. Aynı zamanda veriler, ölçeklerin ölçtüğü değerler ile sınırlıdır. Araştırmada yer alan katılımcılar 424 kişi ile sınırlıdır. Araştırma örneklemini 20-65 yaş arası kişiler ile sınırlıdır. Araştırmanın klinik olmayan bir örneklem ile gerçekleştirilmesi sınırlılıklar arasındadır. Katılımcılara çevrimiçi şekilde ulaşılması ve toplanan verilerin katılımcıların öz-bildirimine dayalı olması ise çalışmanın kısıtlılıkları arasındadır.

Araştırma sonuçlarına dayalı olarak, ruh sağlığı profesyonellerince yürütülen travmaya yönelik psikolojik destek çalışmalarında travmatik deneyimlerin büyümeye katkısında umudun gücünün hesaba katılmasının, travmatik olaylar yaşamış bireylerin iyileşme süreçlerini destekleyeceği düşünülmektedir. Travmatik deneyimlerin ardından yaşamda anlam bulma sürecinde umudun rolü, klinik uygulamalara dahil edilmelidir. Psikoterapistler, umudun travmatik deneyimlerin ardından anlam bulma ve büyüme süreçlerindeki rolünü vurgulayarak psiko-eğitim verebilirler. Bu, travmatik deneyimlerin yol açtığı psikolojik tepkilerin daha sağlıklı bir şekilde deneyimlenmesine katkı sağlayabilir ve travma sonrası bireylerin işlevselliği daha etkili bir şekilde değerlendirilebilir. Bireyin yaşamda anlam sahibi olmasının psikolojik açıdan olumlu katkı sağlaması nedeniyle psikoterapilerde bireylere yaşamlarındaki anlam kaynakları

üzerine farkındalık kazandırılması önemli görülmektedir. Bu sayede, bireylerin yaşam olayları karşısında daha işlevsel ve adaptif baş etme biçimlerini kullanması hedeflenebilir. Araştırma, travma sonrası büyüme ile yaşam anlamı arayışı arasındaki ilişkide umudun kısmi aracı rol oynadığını bulmuştur. Bu ilişkinin daha ayrıntılı olarak incelenebilmesi için daha geniş kapsamlı çalışmalar yapılmalıdır. Ayrıca, farklı aracı değişkenlerin de değerlendirilmesinin ve araştırmanın farklı örneklerle tekrarlanmasının da alanyazına önemli katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir. İleriye dönük çalışmalarda, araştırmada elde edilen bulguların uygulamadaki geçerliliğini değerlendirmek amacıyla, travmaya yönelik gerçekleştirilecek destek çalışmalarının etkilerini ölçmek için ön-test ve son-test çalışmalarının yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Acar, B. (2020). *Suriyeli mültecilerde travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme ile ilişkili değişkenler* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Ai, A. L., Cascio, T., Santangelo, L. K., & Evans-Campbell, T. (2005). Hope, Meaning, and Growth Following the September 11, 2001, Terrorist Attacks. *Journal of Interpersonal Violence*, 20(5), 523–548. <https://doi.org/10.1177/0886260504272896>
- Aflakseir, A., Soltani, S., & Mollazadeh, J. (2018). Posttraumatic growth, meaningfulness, and social support in women with breast cancer. *International Journal of Cancer Management*, 11(10):e11469. <https://doi.org/10.5812/ijcm.11469>
- Aktürk, Ü. (2016). *Kemoterapi alan hastalara watson insan bakım modeline göre verilen bakımın yaşamın anlamı ve semptom yönetimine etkisi değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Almeida, M., Ramos, C., Maciel, L., Basto-Pereira, M., & Leal, I. (2022). Meaning in life, meaning-making and posttraumatic growth in cancer patients: Systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 995981. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.995981>
- Alvarez-Calle, M., & Chaves, C. (2023). Posttraumatic growth after perinatal loss: A systematic review. *Midwifery*, 121, 103651. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2023.103651>
- American Psychiatric Association. (2022). *Trauma and stressor-related disorders*. In *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787.x07_Trauma_and_Stressor_Related_Disorders
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal bozuklukların tanıs ve sayımsal el kitabı* (5. baskı) [Diagnostic and statistical manual of mental disorders] (E. Köroğlu, Çev. ed.). Hekimler Yayın Birliği. (Orijinal kitabın yayın tarihi 2013)
- An, Y., Ding, X., & Fu, F. (2017). Personality and post-traumatic growth of adolescents 42 months after the Wenchuan Earthquake: A mediated model. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 2152. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02152>
- Aras, N.Y. (2021). *Yeni koronavirüs hastalığını (Covid-19) yenmiş bireylerde travma sonrası büyümede travma sonrası stres belirtileri, psikolojik sağlamlık ve umudun rolü* [Yüksek lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Asgari, Z., & Naghavi, A. (2020). The experience of adolescents' post-traumatic growth after sudden loss of father. *Journal of Loss and Trauma*, 25(2), 173–187. <https://doi.org/10.1080/15325024.2019.1664723>
- Aydoğdu, F. (2021). Öğretmenlerde Çözüm Odaklı Düşünme İle Mutluluk İlişkisinde Sürekli Umut ve Yaşam Doyumunun Aracı Rolü. *Psikiyatride Guncel Yaklaşımlar - Current Approaches in Psychiatry*, 13(Ek 1), 337–360. <https://doi.org/10.18863/pgy.983099>
- Barskova, T., & Oesterreich, R. (2009). Post-traumatic growth in people living with a serious medical condition and its relations to physical and mental health: A systematic review. *Disability and Rehabilitation*, 31(21), 1709–1733. <https://doi.org/10.1080/09638280902738441>
- Başarıkan, R. (2022). *Boşanma yaşantısı olan bireylerin yaşamda anlam ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile travma sonrası büyümeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Bruininks, P. ve Malle, B. F. (2005). Distinguishing hope from optimism and related affective states. *Motivation and Emotion*, 29(4), 324–352. <https://doi.org/10.1007/s11031-006-9010-4>

- Ceylan, M. (2020). *Şiddete maruz kalan evli ve boşanmış kadınlarda travma sonrası büyümenin aracı değişkenlerle yordanması* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Christensen, L. B., Johnson, B. R. ve Turner, L. A. (2015). Araştırma yöntemleri desen ve analiz (A. Aypay, Çev. ed.). Anı Yayıncılık.
- Cihangir Çankaya, Z. ve Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 207-222. <https://doi.org/10.17755/esosder.316977>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Confino, D., Einav, M., & Margalit, M. (2023). Post-traumatic Growth: The Roles of the Sense of Entitlement, Gratitude and hope. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 8(2), 453-465. <https://doi.org/10.1007/s41042-023-00102-9>
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Mentis Yayıncılık.
- Demirbaş-Çelik, N. (2016). Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve yaşam amaçları arasındaki ilişki. *Mediterranean Journal of Humanities*, 6(1), 133-141. <https://doi.org/10.13114/MJH.2016119294>
- Demirbaş-Çelik, N. ve İşmen-Gazioğlu, E. (2015). Yaşamda Anlam Ölçeği Lise Formu: Türkçe geçerlik ve güvenilirliği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 42-60. <https://doi.org/10.21764/efd.88480>
- Dursun, P., Steger, M. F., Bentele, C., & Schulenberg, S. E. (2016). Meaning and posttraumatic growth among survivors of the September 2013 Colorado floods. *Journal of Clinical Psychology*, 72, 1247-1263. <https://doi.org/10.1002/jclp.22344>
- Dutta, U. ve Teotia, A. (2023). Hope, Personal Control & Post-Traumatic Growth: An Intervention For Acid Attack Survivors. *YMER Digital*, 21(10), 810-826.
- Dürü, Ç. (2006). Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve bir model önerisi [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Erci, B., Yılmaz, D., & Budak, F. (2017). Yaşlı bireylerde özbakım gücü ve yaşam doyumunun umut düzeylerine etkisi. *Psikiyatri hemşireliği dergisi*, 8(2), 72-76. <https://doi.org/10.14744/phd.2017.52714>
- Frankl V. E. (2020). *İnsanın Anlam Arayışı* (S. Budak, Çev.). Okuyan Us Yayınevi.
- Hair, J. F., Jr., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2013). Partial least squares structural equation modeling: Rigorous applications, better results and higher acceptance [Editorial]. *Long Range Planning: International Journal of Strategic Management*, 46(1-2), 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.lrp.2013.01.001>
- Heidarzadeh, M., Dadkhah, B., & Gholchin, M (2016). Post-traumatic growth, hope, and depression in elderly cancer patients. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5(9), 455-461.
- Hosseinigolafshani, S. Z., Taheri, F., Nia, H. S., & Zeabadi, S. M. (2019). Relationship between posttraumatic growth and meaning in life among patients with myocardial infarction. *Jundishapur Journal of Chronic Disease Care*, 8(3), e93254. <https://doi.org/10.5812/jjcdc.93254>
- Hullmann, S. E., Fedele, D. A., Molzon, E. S., Mayes, S., & Mullins, L. L. (2014). Posttraumatic growth and hope in parents of children with cancer. *Journal of Psychosocial Oncology*, 32(6), 696-707. <https://doi.org/10.1080/07347332.2014.955241>
- İlhan T. ve Özbay Y. (2010). Yaşam Amaçlarının ve Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 109-118.

- İmiroğlu, A., Demir, R. ve Murat, M. (2021). Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Bilişsel Esneklik, Bilinçli Farkındalık ve Umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20 (80), 2037-2057. <https://doi.org/10.17755/esosder.859555>
- Kandemir, F. (2016). Umut-iyimserlik ve dindarlık ilişkisi [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Karaköse, S., ve Ulusoy, A. (2020). Ev Kadınlarında Tükenmişlik ve Somatizasyon: Depresyonun Yordayıcıları. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 4(1), 94-102. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.22.1.10>
- Karancı, A. N, Aker, A. T. ve Işıklı, S. (2009). "Yetişkinlerde Travmatik Olay Yaşama Yaygınlığı, Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve Travma Sonrası Gelişim'in Değerlendirilmesi", Tübitak 107K323 numaralı 1001 Projesi Yayımlanmamış Sonuç Raporu.
- Karasar, N. (1999). Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler (8. baskı). Nobel Yayın Dağıtım.
- Karasu, F. (2019). Kronik obstrüktif akciğer hastalarına sağlığı geliştirme modeline göre verilen hemşirelik bakımında yaşamın anlamı ve özbakım gücünün değerlendirilmesi [Yayımlanmamış doktora tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Kardas, F., Cam, Z., Eskişu, M. ve Gelibolu, S. (2019). Gratitude, hope, optimism and life satisfaction as predictors of psychological well-being. *Eurasian Journal of Educational Research*, 19(82), 81-100. <https://doi.org/10.14689/ejer.2019.82.5>
- Kılıç, S. (2016). Cronbach'ın alfa güvenirlik katsayısı. *Journal of Mood Disorders*, 6(1), 47-48.
- Kocaman, E. N. (2019). Bir grup yetişkinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Kokurcan, A., & Hüseyin, H. Ö. (2012). Travma kavramının psikiyatri tarihindeki seyri. *Kriz Dergisi*, 20(1), 19-24. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000330
- Laslo-Roth, R., George-Levi, S., & Margalit, M. (2022). Social participation and posttraumatic growth: The serial mediation of hope, social support, and reappraisal. *Journal of community psychology*, 50(1), 47-63. <https://doi.org/10.1002/jcop.22490>
- Mostarac, I., & Brajković, L. (2022). Life After Facing Cancer: Posttraumatic Growth, Meaning in Life and Life Satisfaction. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*. 29, 92-102. <https://doi.org/10.1007/s10880-021-09786-0>
- Nazir, T. (2020). Pozitif Psikoloji ve Umut. İçinde S. Bulut (Ed.), *Pozitif Psikoloji* (s. 365-393). Nobel.
- Özdemir, E. (2015). Tarama Yöntemi. İçinde M. Metin (Ed.), *Kuramdan Uygulamaya Eğitim Bilimlerinde Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (s. 77-97). Pegem Akademi.
- Öztürk, E. (2017). *Travma ve Dissosiyasyon: Dissosiyatif Kimlik Bozukluğunun Psikoterapisi ve Aile Dinamikleri* (1. Baskı). Nobel Tıp Kitabevi.
- Padilla-Walker, L. M., Hardy, S. A., & Christensen, K. J. (2011). Adolescent hope as a mediator between parent-child connectedness and adolescent outcomes. *The Journal of Early Adolescence*, 31(6), 853-879. <https://doi.org/10.1177/0272431610376249>
- Routledge, C., & FioRito, T. A. (2021). Why Meaning in Life Matters for Societal Flourishing. *Frontiers in psychology*, 11, 601899. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.601899>
- Sarıoğlu, E., & Kulakoğlu, O. (2022). Zihinsel yetersizliğe sahip çocuğu olan ebeveynlerin umut durumlarının incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 4 (2), 353-372. <https://doi.org/10.47793/hp.1101087>

- Shakespeare-Finch, J. E., Smith, S. G., Gow, K. M., Embelton, G., & Baird, L. (2003). The prevalence of post-traumatic growth in emergency ambulance personnel. *Traumatology*, 9(1), 58-71. <https://doi.org/10.1177/153476560300900104>
- Schulenberg, S. E. (Ed.). (2020). *Positive psychological approaches to disaster: Meaning, resilience, and posttraumatic growth*. Springer Nature Switzerland AG. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-32007-2>
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Shorey, H. S., & Rand, K. L. (2002). Hopeful choices: A school counselor's guide to hope theory. *Professional School Counseling*, 5(5), 298-307.
- Steger, M. F. (2012). Making meaning in life. *Psychological Inquiry*, 23(4), 381-385. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2012.720832>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Tarhan, S. ve Bacanlı, H. (2015). Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-14.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress*, 9(3), 455-471. <https://doi.org/10.1007/BF02103658>
- Trzebiński, J., & Zięba, M. (2013). Basic Trust and Posttraumatic Growth in Oncology Patients. *Journal of Loss and Trauma*, 18(3), 195-209. <https://doi.org/10.1080/15325024.2012.687289>
- Umer, M., & Elliot, D. L. (2019). Being hopeful: Exploring the dynamics of post-traumatic growth and hope in refugees. *Journal of Refugee Studies*, 34(1), 953-975. <https://doi.org/10.1093/jrs/fez002>
- Waugh, A., Kiemle, G., & Slade, P. (2018). What aspects of post-traumatic growth are experienced by bereaved parents? A systematic review. *European Journal of Psychotraumatology*, 9(1), 1506230. <https://doi.org/10.1080/20008198.2018.1506230>
- Yıldız, M. (2021). Üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyümenin yordanmasında bağlanma ve bilişsel duygu düzenlemenin rolü [Yüksek lisans tezi] Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Yuen, A. N., Ho, S. M., & Chan, C. K. (2014). The mediating roles of cancer-related rumination in the relationship between dispositional hope and psychological outcomes among childhood cancer survivors. *Psycho-oncology*, 23(4), 412-419. <https://doi.org/10.1002/pon.3433>
- Zhou, X., & Wu, X. (2018). The mediating roles of acceptance and cognitive reappraisal in the relation between hope and posttraumatic growth among adolescents after the Ya'an earthquake. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 12, Article e25. <https://doi.org/10.1017/prp.2018.14>
- Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology—A critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review*, 26(5), 626-653. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.01.008>

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

While traumatic events can cause pain and post-traumatic stress symptoms, many people who experience such events also report growth despite having difficulty adjusting to these events (Schulenberg, 2020). Positive psychological or personal changes that occur as a result of coping with very stressful events are termed post-traumatic growth (PTG) (Zoellner and Maercker, 2006). For meaning in life to emerge, an individual must confront the reality that life is finite (Corey, 2008). Research confirms that post-traumatic growth is related to levels of meaning in life (Dursun, Steger, Bentele, and Schulenberg, 2016; Almeida, Ramos, Maciel, Basto-Pereira, and Leal, 2022). On the other hand, hope is the individual's expectation for the future that acts as a protective force for well-being when facing difficulties (Snyder et al., 2002). Literature findings suggest that individuals who experience post-traumatic growth have higher levels of hope (Confino et al., 2023; Dutta and Teoita, 2023; Heidarzadeh et al., 2016).

The literature suggests that hope plays a role in the relationship between post-traumatic growth and the search for meaning in life. This study investigates the mediating role of hope in the relationship between post-traumatic growth and the search for meaning in life in adults.

Findings in the literature suggest that hope plays a role in the relationship between post-traumatic growth and the search for meaning in life. In this context, this study investigates the mediating role of hope in the relationship between post-traumatic growth and the search for meaning in life in adults.

Method

This study is a quantitative study that collects data using a Likert-type scale. It was conducted in a descriptive, cross-sectional research pattern using the relational screening model among adult participants. Cross-sectional studies explain the current state of the examined cases at any given time (Özdemir, 2015). Whether multiple variables change together, if there is a change, the relational scanning model used to determine the extent to which this change occurs, provides clues and information without establishing a direct cause-and-effect relationship (Karasar, 1999). The research aims to reveal the strength and direction of the relationship between post-traumatic growth, the meaning in life, and hope.

This research was conducted in Turkey from May to July 2023. The universe of the research is made up of individuals living in Turkey. The sample is composed of individuals aged 20-65 who live in Turkey, understand and speak Turkish, are literate, participate voluntarily in research, approve an informed consent form. The scales used in the research were delivered to the participants through online surveys in order to collect data.

Cohen (1988) argued that a sample with an unknown population of 5% error should reach at least 384 people. In this study, whose universe is Turkey, it is ideal to take a sample of 384 people with easy sampling method. Easy sampling is a sample of people who volunteered to participate in the research, which is quick and easy to reach (Christensen et al., 2015). The research was conducted with the participation of 424 people. The youngest participant is 20 years old and the oldest participant is 65.

Ethical permission was obtained from the Research and Publication Ethics Board of Istanbul Nisantasi University with the decision number 2023/23.

The Sociodemographic Information Form, developed by the researcher for the purpose of obtaining demographic information from the participants, the Posttraumatic Growth Inventory (PTGI), the Dispositional Hope Scale (DHS) and the Meaning in Life Questionnaire (MLQ) were used. All data was collected online via Google Forms.

The data obtained in the research were analyzed using SPSS 27 program. First of all, the reliability level of the scales by calculating the Cronbach Alpha coefficients was determined to be above 0.70's. For internal consistency, the Cronbach Alpha coefficient value is recommended to be 0.70 and above (Kılıç, 2016). A detailed examination was then conducted to determine whether the scales showed normal distribution. During this assessment, it was seen that the coefficients of the scales of pressure and distortion corresponded to the recommended reference values - from 1 to +1, recommended by Hair et al. (2013). The level and direction of the correlation between the scales were studied using Pearson Correlation analysis. In addition, Independent Sampling t tests and ANOVA tests were preferred to examine whether scores obtained from the scales differed according to demographic variables. Process Macro 4.2 program was used for intermediary analysis. All of these statistical analyses were performed with a confidence interval of 95% and a meaningfulness level of 0.05 (p-value) was used as reference.

Results

In line with the hypotheses of the study, a positive relationship was found between post-traumatic growth, the search for meaning in life, and hope. The main hypothesis of the research that hope plays an intermediary role in the relationship between post-traumatic growth and the search for meaning in life has been confirmed and it has been found that hope plays a partial mediator role in this relationship.

Discussion & Conclusion

The most important result obtained from the study is that hope has a mediating role in the relationship between posttraumatic growth and meaning in life. Previously, Ai et al. (2005) examined the relationship between hope, meaning and growth. However, no study showing that

hope mediates the relationship was found in the literature. Mostarac and Brajković (2022) concluded that people who experience posttraumatic growth may find their lives more purposeful and meaningful. In a meta-analysis, Almeida et al. (2022) found that higher levels of meaning in life were associated with higher levels of posttraumatic growth in cancer patients. There are also findings in the literature that individuals who experience posttraumatic growth have higher levels of hope (Confino et al., 2023; Dutta & Teoita, 2023; Heidarzadeh et al., 2016).

The results obtained may explain that individuals tend to experience positive changes in their lives when their hope is high following a traumatic event. Thus, the presence of hope may contribute to posttraumatic growth, which is considered a positive outcome of the traumatic event. Laslo-Roth et al. (2022) and Zhou and Wu (2018) reported that high levels of hope during stressful times can mobilize various resources that facilitate posttraumatic growth (PTG). The findings of this study suggest that individuals experiencing posttraumatic growth will search for meaning in their lives (Dursun et al., 2016). Moreover, by being hopeful, they can create new paths, hold on to life more firmly, take steps towards achieving their goals of finding meaning in life, and perceive their lives as more meaningful (Mostarac and Brajković, 2022).

In line with the results of the study, it is assumed that taking into account the power of hope in psychosocial support programs and psychological interventions carried out by mental health professionals in the contribution of psychological development resulting from painful experiences will support the healing processes of individuals who have experienced traumatic events. In future studies, it is recommended to conduct experimental studies to evaluate the validity of the findings in practice. This can be achieved by measuring the effects of psychological interventions and psychosocial support programs targeting traumatic event.