

T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

YETİŞKİNLERDE TRAVMA İLE BAŞA ÇIKABİLME
ALGISININ YORDANMASINDA YAŞAMDA ANLAM
VE YAŞAM STİLLERİNİN ROLÜ

Yüksek Lisans Tezi

Elif KOÇ

Danışman

Doç. Dr. Alişan Burak YAŞAR

İstanbul – 2023

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı : Elif KOÇ
Soyadı

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Yetişkinlerde Travma ile Başa Çıkabilme Algısının
Yordanmasında Yaşamda Anlam ve Yaşam Stillerinin Rolü

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 04.07.2023

Sayfa Sayısı : 88

Tez Danışmanları : Doç. Dr. Öğr. Üyesi Alişan Burak YAŞAR

Dizin Terimleri : travma, başa çıkabilme, yaşamda anlam, yaşam stilleri

Türkçe Özet : Yetişkinlerde travma ile başa çıkabilme algısının yordanmasında yaşamda anlam ve yaşam stillerinin rolünün incelenmesi, demografik değişkenler açısından incelenmesidir.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Elif KOÇ

T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

YETİŞKİNLERDE TRAVMA İLE BAŞA ÇIKABİLME
ALGISININ YORDANMASINDA YAŞAMDA ANLAM
VE YAŞAM STİLLERİNİN ROLÜ

Yüksek Lisans Tezi

Elif KOÇ

Danışman

Doç. Dr. Aışan Burak YAŞAR

İstanbul – 2023

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Elif KOÇ

.../.../20..



T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Elif Koç'un “Yetişkinlerde Travma ile Başa Çıkabilme Algısının Yordanmasında Yaşamda Anlam ve Yaşam Stillerinin Rolü” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Prof. Dr. Nurhan Fıstıkcı

Üye

Doç. Dr. Alişan Burak Yaşar
(Danışman)

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Fatih Bal

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.../ ... / 2023

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu çalışmanın amacı yetişkinlerde travma ile başa çıkabilme algısının yordanmasında yaşamda anlam inancının ve yaşam stillerinin rolünün ve cinsiyet, eğitim durumu, yaş dağılımı ve çalışma durumu gibi demografik özellikler ile ilişkisinin incelenmesidir. Araştırma modeli, ilişkisel tarama modeli olarak belirlenmiştir. Örneklem, Türkiye’de yaşayan 18-65 yaş arası yetişkin bireyler olarak belirlenmiştir. Veriler, araştırmacı tarafından oluşturulan “Demografik Bilgi Formu”, “Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantılar Ölçeği”, “Travma ile Başa Çıkabilme Ölçeği”, “Yaşamda Anlam Ölçeği” ve “Yaşam Stilleri Envanteri” kullanılarak toplanmıştır. Elde edilen verilerin analizi, SPSS 29.0.0.0 programı ile gerçekleştirilmiştir. Cinsiyet ve çalışma durumları değişkenlerinin analizi T-test ile gerçekleştirilmiştir. Yaş dağılımı ve eğitim durumu değişkenleri ise tek yönlü varyans analizi ANOVA ile gerçekleştirilmiştir. Travma ile başa çıkabilme algısı, yaşamda anlam inancı ve yaşam stilleri değişkenleri arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Analizi ile gerçekleştirilmiştir. Yaşamda anlam inancı ve yaşam stilleri değişkenleri ile alt boyutlarının travma ile başa çıkabilme algısını yordama düzeyinin analizi için Çoklu Regresyon Analizi gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın bulguları cinsiyet, çalışma durumu, eğitim seviyesi değişkenleri ile travma ile başa çıkabilme algısı değişkeni arasında bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Ayrıca, travma ile başa çıkabilme algısı, yaşamda anlam inancı ve yaşam stilleri arasında istatistiksel olarak pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak, yaşamda anlam inancı ve yaşam stilleri ile değişkenlerin alt boyutlarının yetişkinlerde travma ile başa çıkabilme algısını yordadıkları sonucu elde edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: travma, başa çıkabilme algısı, yaşamda anlam, yaşam stilleri

SUMMARY

The aim of this study is to examine the role of belief in meaning in life and lifestyles in predicting the perception of coping with trauma in adults and their relationship with demographic characteristics such as gender, education level, age distribution and employment status. The research model was resolved as the relational screening model. The sample was resolved as adult individuals between the ages of 18-65 living in Turkey. Data were obtained by using the "Personal Information Form" prepared by the researcher, "Childhood Trauma Experiences" scale, the "Scale of Coping with Trauma", the "Meaning in Life Scale" and the "Life Styles Inventory". The analysis of the obtained data was carried out with the SPSS 29.0.0.0 program. Analysis of the variables of gender and employment status was carried out with the T-test. Age distribution and educational status variables were performed with one-way analysis of variance ANOVA. The relationship between the perception of coping with trauma, belief in meaning in life and life styles variables was carried out with Pearson Correlation Analysis. Multiple Regression Analysis was carried out to analyze the level of predicting the perception of coping with trauma by the variables of meaning in life and lifestyles and their sub-dimensions. The findings of the study determined that there was a relationship between gender, employment status and education level, and the perception of coping with trauma. In addition, it was finalized that there is a significant relationship between the perception of coping with trauma, belief in meaning in life and lifestyles. Finally, it was concluded that belief in meaning in life and life styles and sub-dimensions of variables predict the perception of coping with trauma in adults.

Keywords: trauma, perception of coping, meaning in life, lifestyles

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	vi
TABLolar LİSTESİ.....	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	ix
EKLER LİSTESİ	x
ÖNSÖZ.....	xi
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Travma Kavramı	6
1.2. Başa Çıkma Kavramı	7
1.2.1. Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Kavramı	8
1.2.2. Travma ile Başa Çıkabilme ile İlgili Yapılan Çalışmalar	10
1.3. Yaşamda Anlam İnancı Kavramı	10
1.3.1. Yaşamda Anlam Aranması ve Anlam Varlığı Kavramı	16
1.3.2. Yaşamda Anlam İnancı Kavramı ve Kuramsal Yaklaşımlar.....	17
1.3.3. Yaşamda Anlam İnancı Kavramı ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	19
1.4. Yaşam Stili Kavramı	25
1.4.1. Yaşam Stili Kavramı ve Kuramsal Yaklaşımlar	28
1.4.2. Yaşam Stili ile İlgili Yapılan Çalışmalar	29

İKİNCİ BÖLÜM YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli	33
2.2. Evren ve Örneklem	33

2.3. Veri Toplama Araçları	35
2.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	35
2.3.2. Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantılar Ölçeği	35
2.3.3. Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği.....	36
2.3.4. Yaşamda Anlam Ölçeği	36
2.3.5. Yaşam Stilleri Envanteri	37
2.4. Veri Toplama Araçlarının Uygulanması ve Toplanması	37
2.5. Verilerin Analizi.....	38

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı Bulgular.....	41
3.1.1. Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı Bulgular	41
3.1.2. Yaşamda Anlam Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı Bulgular.....	41
3.1.3. Yaşam Stilleri Envanterine İlişkin Tanımlayıcı Bulgular	42
3.2. Demografik Özelliklerin Travma ile Başa Çıkabilme Algısı, Yaşamda Anlam İnancı ve Yaşam Stilleri Üzerindeki Etkisi	42
3.2.1. Yetişkinlerde Travma ile Başa Çıkabilme Algısı, Yaşamda Anlam İnancı ve Yaşam Stillerinin Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular	43
3.2.2. Yetişkinlerde Travma ile Başa Çıkabilme Algısı, Yaşamda Anlam İnancı Yaşam Stillerinin ve Çalışma Durumuna Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular	44
3.2.3. Yetişkinlerde Travma ile Başa Çıkabilme Algısı, Yaşam Stilleri ve Yaşamda Anlam İnancının Yaş Dağılımına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular	46

3.2.4. Yetişkinlerde Travma ile Başa Çıkabilme Algısı, Yaşamda Anlam İnancı ve Yaşam Stilllerinin Eğitim Durumuna Göre Farklılı Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular	47
3.3. Travma ile Başa Çıkabilme Algısı, Yaşamda Anlam İnancı ve Yaşam Stilleri Değişkenleri Arasındaki İlişkilere İlişkin Analizler.....	49
3.4. Travma ile Başa Çıkabilme Algısının Yordanmasında Yaşamda Anlam İnancı ve Yaşam Stilllerinin Rolünün İncelenmesine İlişkin Analizler.....	50
3.5. Travma ile Başa Çıkabilme Algısının Yordanmasında Yaşamda Anlam İnancı ve Yaşam Stilleri Alt Boyutlarının Rolünün İncelenmesine İlişkin Analizler.....	52

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

TARTIŞMA	54
SONUÇ	61
ÖNERİLER	62
KAYNAKÇA	64
EKLER.....	82

KISALTMALAR

APA : American Psychological Association

DSM : The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	34
Tablo 2. Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Yaşam Stilleri Envanterinin Normallik Dağılımını Belirlemek için Gerçekleştirilen Basıklık ve Çarpıklık Analizi Bulguları.....	38
Tablo 3. Yaşamda Anlam Ölçeği Alt Boyutları ve Yaşam Stilleri Envanteri Alt Boyutlarının Normallik Dağılımını Belirlemek için Gerçekleştirilen Basıklık ve Çarpıklık Analizi Bulguları.....	38
Tablo 4. Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği ve Alt Boyutlarına İlişkin Betimsel Analizi.....	41
Tablo 5. Yaşamda Anlam Ölçeği ve Alt Boyutlarına İlişkin Betimsel Analizi.....	42
Tablo 6. Yaşam Stili Envanteri ve Alt Boyutlarına İlişkin Betimsel Analizi.....	42
Tablo 7. Katılımcıların Cinsiyet, Eğitim Durumu, Çalışma Durumu ve Yaşa Göre Dağılımı.....	43
Tablo 8. Yetişkinlerde Travma ile Başa Çıkabilme Algısı, Yaşamda Anlam İnancı ve Yaşam Stillerinin Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bağımsız Gruplar T-Testi Analiz Sonuçları.....	44
Tablo 9. Yetişkinlerde Travma ile Başa Çıkabilme Algısı, Yaşam Stilleri ve Yaşamda Anlam İnancının Çalışma Durumuna Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bağımsız Gruplar T-Testi Analiz Sonuçları.....	45
Tablo 10. Yetişkinlerde Yaş Dağılımına Göre Travma ile Başa Çıkabilme Algısı, Yaşamda Anlam İnancı ve Yaşam Stilleri ANOVA Testi Sonuçları.....	46
Tablo 11. Yetişkinlerde Eğitim Durumuna Göre Travma ile Başa Çıkabilme Algısı, Yaşamda Anlam İnancı ve Yaşam Stilleri ANOVA Testi Sonuçları.....	47
Tablo 12. Yetişkinlerde Travma ile Başa Çıkabilme Algısı, Yaşam Stilleri ve Yaşamda Anlam İnancı Arasındaki İlişkilere İlişkin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları.....	49

Tablo 13. Yaşamda Anlam İnancı ve Yaşam Stillerinin Travma ile Başa Çıkabilme Algısını Yordama Düzeyine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	50
Tablo 14. Yaşamda Anlam Ölçeği Alt Boyutlarının Travma ile Başa Çıkabilme Algısını Yordama Düzeyine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	52
Tablo 15. Yaşam Stilleri Ölçeği Alt Boyutlarının Travma ile Başa Çıkabilme Algısını Yordama Düzeyine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	53



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Yetişkinlerde Travma ile Başa Çıkabilme Algısının Yordanmasında Yaşamda Anlam İnancı ve Yaşam Stilllerinin Rolünün İncelenmesine Yönelik Araştırma Modeli.....	33
---	----



EKLER LİSTESİ

EK – A: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

EK – B: ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMATİK YAŞANTILAR ÖLÇEĞİ

EK – C: TRAVMA İLE BAŞA ÇIKABİLME ALGISI ÖLÇEĞİ

EK – Ç: YAŞAMDA ANLAM ÖLÇEĞİ

EK – D: YAŞAM STİLLERİ ENVANTERİ



ÖNSÖZ

Tez sürecimde bana destek olan, öğrencilerini desteklediği gibi beni de bu zorlu öğrencilik yolunda tüm şefkati ve içtenliğiyle destekleyen sevgili annem Gülşen KOÇ'a, hayata dair bilgisi ile bana her daim farklı bakış açıları kazandıran, pes etmememi söyleyen, cesaretimi artıran ve her zaman yanımda olduğunu hissettiren sevgili babam Hamza KOÇ'a ve her zaman yanımda olduğunu hissettiğim canım kardeşim Sena KOÇ'a sonsuz teşekkür ederim. Her olayda, her zaman desteğinizi kalbimde hissettirdiğiniz için, dünyanın en iyi öğretmenleri olduğunuz için minnettarım.

Tez sürecimde geri dönütleriyle beni cesaretlendiren kıymetli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Alişan Burak YAŞAR'a, bütün bölüm hocalarıma ve bölüm çalışanlarına gönülden teşekkür ederim.

Elif KOÇ

GİRİŞ

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

Bu bölümde, gerçekleştirilen çalışmanın problemi, hipotezler, çalışmanın amaç, önem, varsayım ve sınırlılıkları, çalışmada yer alan kavramların tanımları açıklanmaktadır.

Çalışmanın Problemi

Çocukluk çağı travmaları, kişiyi önemli derecede etkileyen, üzerinde birçok çalışma yapılmış ve yapılmaya devam eden bir alandır. Travmaların hangi nedenlerle, hangi türünün ne derecede kişinin yaşamını etkilediği üzerine yapılmış çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Travmaların kişiyi hayatın işlevselliğinden koparan yanını inceleyen araştırmalar gerçekleştirilmiştir. Örneğin, yaşanan travmanın şiddetinin travma sonrası stres bozukluğunu yordayan bir faktör olduğu görülmüş, üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, travma sonrası olumsuz bilişler ile travma sonrası stres belirtilerinin pozitif yönde bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur (Ateş, 2019; Yalınkılıç, 2018). Benlik kavramı hakkında olumsuz bilişlerin gözlenmesi, kendini suçlama davranışı arttığında travma sonrası stres belirtilerinde artış, kendini, başkalarını ya da durumları affetmede ise azalış olduğu görülmüştür (Karalalı, 2021). Travma yaşantılarının duygu tanıma üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışmada, travma yaşantılarına maruz kalmış bireyler, korku duygusunu tanıyabilmede diğer duygulara göre daha uzun süre harcamışlardır (Şimşek, 2019). Duygular konusunda ikincil travmatik stres konusunu inceleyen bir çalışmada ise duygu düzenleme güçlüğü ile ikincil travmatik stres arasında orta derecede, pozitif ilişki bulunmuştur (Cemgil, 2019). Umutsuzluk düzeyi ile ruminatif düşünce biçiminin çocukluk çağı travması üzerinde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur (Türkgil, 2021). Çocukluk çağı travmaları ile bağlanma biçimi, depresyon, kaygı belirtileri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar yapılmış, ayrıca aleksitiminin bu belirtiler ile travma arasındaki aracı rolünün incelendiği çalışmalar olduğu görülmüştür (Şenkal, 2013).

Yukarıda görüldüğü üzere travma, kişinin günlük yaşamda hayat akışını bozmakta, duygu düzenleme süreçlerini değiştirmekte ve kişinin stres belirtilerini artırmaktadır. Travma, her ne kadar olumsuz bir kavram olsa da kişinin bu tür yaşam olayları sonrasında gelişimini, direncini, büyümesini ve başa çıkmasını sağlayan bir tarafı da bulunmaktadır. Bununla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde psikolojik

dayanıklılığın, psikolojik yılmazlığın, çevreden görülen sosyal desteğin, dünyaya ilişkin varsayımların, öz yeterlilik ve öz şefkatin travma sonrası büyümede anlamlı ve pozitif yönde yordayıcı rol oynadığı görülmektedir (Aras, 2021; Yavuz, 2021; Kına, 2019; Tekcan, 2018). Koronavirüs hastalığını yenmiş kişilerle yapılan bir çalışmada, kadınların erkeklere göre travma sonrası büyüme düzeyinin anlamlı ölçüde yüksek olduğu belirtilmiştir (Aras, 2021). Hastalığı ağır düzeyde atlatan kişilerin travma sonrası büyüme düzeyleri, hastalığı orta, hafif atlatanlara kıyasla yüksek bulunmuştur (Aras, 2021). Yapılan başka bir çalışma, travma sonrası stres semptomları ile travma sonrası büyüme için bilgelik düzeyinde farkında olmanın rol aldığını göstermiştir (Haspolat, 2019).

Bu çalışmaların ışığında, yetişkinlerde travma sonrası büyüme ya da travma ile başa çıkabilme algısı ile yapılan çalışmaların olduğu görülse de travma ile başa çıkabilme algısını yordayan değişkenler üzerinde yapılan çalışmaların azlığı göze çarpmaktadır. Travmatik olaydan sonra kişilerin yaşamda anlama dair gösterdiği tutumun, yaşamda anlam varlığı inancının ve yaşamda anlam arayışının, travma ile başa çıkabilme algısını yordayacağı düşünülmektedir. Yaşamda anlam inancı üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde, ebeveyn yokluğu yaşamış yetişkin bireylerde, yaşamda anlam inancına sahip olmanın depresyon ve umutsuzluk düzeyi üzerinde etkisi olduğu sonucuna varılmıştır (Bayraktar, 2021).

Ayrıca, kişilerin yaşam stillerinin bu algıyı yordayabileceği düşünülmektedir. Yaşam stili kavramı, bireylerin yaşam amaçlarına varmak için çizdikleri yönergeyi, kendilerine dair algılarını, çevreye, diğer insanlara ve dünyaya karşı tutum ve davranışlarını kapsayan yapı olarak ifade edilmektedir (Hjelle ve Ziegler, 1981). Küçük yaşlarda oluşan ve çevre tarafından şekillendirilen yaşam stilleri ileride, yetişkinlik döneminde kolayca değişim gösteremezler (Canel, 2016; Murdock, 2018). Yaşam stilleri kavramının altında yatan diğer boyutlar kontrol odaklı yaşam stili, beklenti odaklı yaşam stili, memnuniyet yaşam stili, mükemmeliyet yaşam stili, benlik saygısı yaşam stili olarak belirlenmiştir (Kern, 1996). Yaşam stili; kişinin düşünce, davranış, bakış açısı, algılayış biçimini yıllardır taşıması ile şekillenmektedir. Bu nedenle travma yaşantısı olan kişilerde başa çıkma algısında yaşam stillerinin rol oynayabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak çalışmanın ana problemi, “Yetişkinlerde travma ile başa çıkma algısının yordanmasında yaşamda anlam inancının ve yaşam stillerinin rolü nedir?” olarak belirlenmiştir. Yaşamda anlam inancı faktörünün alt faktörleri yaşamda anlam varlığı ve yaşamda anlam aranmasıdır. Yaşam stillerinin alt faktörleri ise mükemmeliyet yaşam stili, kontrol yaşam stili, memnuniyet yaşam stili, benlik saygısı yaşam stili ve beklenti yaşam stildir. Ayrıca kişinin demografik bilgilerinden cinsiyet, çalışma durumu, yaş ve eğitim düzeyi ile travma ile başa çıkabilme algısı arasında da anlamlı bir ilişki olabileceği düşünülmüştür. Diğer yandan yapılacak çalışmada travma ile başa çıkabilme algısı, yaşamda anlam inancı ve yaşam stilleri değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılabacağı düşünülmüştür.

Alt problemler

1. Yetişkinlerde travma ile başa çıkabilme algısı, yaşam stilleri ve yaşamda anlam inancı değişkenleri çalışma durumu, eğitim seviyesi, yaş dağılımı ve cinsiyet demografik bilgilerine göre farklılık göstermekte midir?
2. Travma ile başa çıkabilme algısı, yaşamda anlam inancı ve yaşam stilleri değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Travma ile başa çıkabilme algısının yordanmasında yaşamda anlam inancı alt boyutlarının rolü var mıdır?
4. Travma ile başa çıkabilme algısının yordanmasında yaşam stilleri alt boyutlarının rolü var mıdır?

Araştırmanın Hipotezleri

1. Yetişkinlerde yaşamda anlam inancı ve yaşam stilleri, travma ile başa çıkabilme algısını yordamaktadır.

Araştırmanın Alt Hipotezleri

1. Travma ile başa çıkabilme algısı cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.
2. Travma ile başa çıkabilme algısı çalışma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.
3. Travma ile başa çıkabilme algısı yaş dağılımı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

4. Yetişkinlerde travma ile başa çıkabilme algısı eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.
5. Travma ile başa çıkabilme algısı ve yaşamda anlam inancı değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
6. Travma ile başa çıkabilme algısı ve yaşam stilleri değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
7. Yaşamda anlam inancı ve yaşam stilleri değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
8. Yaşamda anlam inancı alt boyutları travma ile başa çıkabilme algısını yordamaktadır.
9. Yaşam stilleri alt boyutları travma ile başa çıkabilme algısını yordamaktadır.

Araştırmanın Amacı Ve Önemi

Bu çalışmanın temel hedefi, travmatik yaşantılar yaşamış olan yetişkin örnekleminde travma ile başa çıkabilme algısının yordanmasında yaşamda anlam inancının ve yaşam stillerinin rolünün incelenmesi olarak belirlenmiştir. Ayrıca, yaşamda anlam inancı, yaşam stilleri ve travma ile başa çıkabilme algısı arasındaki ilişkiyi incelemek bir diğer amaçtır. Katılımcıların cinsiyet, çalışma durumları, yaş dağılımı ve eğitim düzeyi gibi demografik bilgilerinin de travma ile başa çıkabilme algısı ile ilişkili olup olmadığını incelemek bir diğer amaç olarak belirlenebilir. Bu çalışmanın yapılma nedeni, belirtilen faktörler arasındaki ilişkiyi incelemek, literatürde bu konudaki yapılan çalışmaların azlığı göz önünde bulundurularak literatüre katkı sağlamaktır. Bireylerin yaşadıkları olumsuz ve zorlayıcı yaşam olayları sonrasında, travma sonrası stresin algılanmasında, travma sonrası büyüme gibi konularda bireylerin ruh sağlığını geliştirmek üzerine tedavi sürecine katkı sağlayacak veriler elde etmektir.

Varsayımlar

Kullanılacak ölçeklerin geçerli ve güvenilir olduğu kabul edilmiştir. Katılımcıların ölçek maddelerini doğru algıladığı, dürüst bir şekilde cevapladığı varsayılmıştır. Araştırma sonuçlarının geçerli olduğu kabul edilmiştir.

Sınırlılıklar

Veri toplama yöntemi olarak travmatik olay yaşamış kişilere daha kolay ulaşılması amacı ile ölçekler sanal ortamda toplanmıştır. Yapılan araştırmadan elde edilen verilerin güvenilirlikleri, katılımcıların verdikleri yanıtlar ile sınırlı kalmıştır. Bu nedenle öz değerlendirmeden kaynaklanan yanlılıklar olabileceği belirtilmelidir. Ayrıca, yaşamda anlam inancına dair veriler “Yaşamda Anlam Ölçeği”, yaşam stiline yönelik veriler “Yaşam Stilleri Envanteri”, travma ile başa çıkma algısı ise “Travma ile Başa Çıkabilme Algısı” ölçeklerinin ölçtüğü maddelerle sınırlı kalmıştır. Gelecek çalışmalarda boylamsal çalışmaların yapılması bu sınırlılığı azaltabilir. Çalışma Türkiye’de yaşayan kişiler üzerinde gerçekleştirildiğinden kültürel değişkenlerin incelenmesinin çok mümkün olmayacağı düşünülebilir. Yapılacak çalışma, yetişkin örnekleme üzerinde yapılmıştır, çocuk ve yaşlı örnekleme üzeri üzerinde yapılmaması bir sınırlılık olarak görülebilir.

Tanımlar

Travma: “Bireyin tutumlarında, davranışlarında ve işlevselliğinin diğer yönlerinde yoğun olan, büyük bir korku, çaresizlik, disosiyasyon, karışıklık ya da diğer yıkıcı hislere neden olan yıkıcı deneyimlerdir” (APA, 2021).

Başta Çıkabilme: “Bireyin kaynaklarını aştığı değerlendirilen durumları yönetmek ya da stresin neden olduğu çatışmaları ve olumsuz duyguları azaltmak için kullanılan bilişsel ve davranışsal yöntemlerdir” (APA, 2021).

Yaşamda Anlam İnancı: “İnsanın kendisi, kendi yaşamı ve genel olarak yaşamın ne anlama geldiğine yönelik arayışların sonucunda ortaya çıkan bireyin kendi kaynakları ve kişisel özellikleri doğrultusunda şekillenen bir değerlendirmedir” (Arda, 2011).

Yaşam Stilleri: “Kişilerin yaşamlarındaki amaçlarına ulaşmak için çizdikleri rotayı, kendilik algılarını, dünyaya ve diğer insanlara yönelik tutum ve davranışlarını içeren yapıdır” (Hjelle ve Ziegler, 1981).

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Travma Kavramı

Travma kavramı, bireyin hayatında önüne çıkan fiziksel ve ruhsal, sarsıcı deneyimleri ifade etmek için kullanılmaktadır; fakat alanyazın incelendiğinde kavramın uzun bir süre fiziksel yaşantılar dışında bir olguyu simgelemediği görülmüştür (Herman, 1997; Kokurcan ve Özsan, 2012). Travmanın birey üzerinde yarattığı sonuçlar için fiziksel sonuçlar dışında psikolojik belirtileri 1980 tarihine kadar kendine yer bulamamıştır. 1980 senesinde ise “Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı”nda yer almıştır (Kokurcan ve Özsan, 2012). Bu kaynakta travmanın tanımı, “Gerçek bir ölüm veya ölüm tehdidi, ciddi bir yaralanma ya da cinsel şiddete maruz kalma” şeklinde yapılmıştır (DSM-III, 1980).

Psikolojide travma kavramı da diğer psikoloji terimleri için olduğu gibi dünya savaşları sonrası gelişim alanını artırma fırsatı bulmuştur. Birey, zorlu yaşantılar karşısında mevcut kaynaklarını işlevsel ve etkili bir şekilde kullanmazsa travmanın yarattığı olumsuz etkileri gidermede zorlanacaktır. Birey, elindeki kaynakları işlevsel ve duruma uygun bir biçimde şekillendirerek kullandığı takdirde travmatik olay sonucu meydana gelen olumsuz sonuçların giderilmesi daha kolay olmakta ve birey eski dayanıklılığından daha fazla dayanıklılığa sahip olmaktadır (Ben-Zion vd., 2018). Bireyin yaşanan travmatik durum sonrası psikolojik dayanıklılığının artması ise travma sonrası büyüme kavramı ile ilişkilidir. Olumsuz bir kavram olan travmanın getirdiği olumlu etkilerin incelenmesi, bireylerin travmaya bakış açılarını genişleterek travma ile başa çıkabilme algısı üzerinde olumu gelişmeler sağlanabilir.

Sanılanın aksine her birey travmatik bir deneyim ile hayatlarının belirli bir döneminde en az bir kere karşı karşıya kalmaktadır. Yaşanan zorlayıcı deneyimler, bireyin kendisine ve çevresine yönelik güvenlik anlayışı üzerinde bozulmalara neden olmakta ve yaşadığı ana, geçmişine ve geleceğine karamsar bir şekilde bakmaktadır (Calhoun ve Tedeschi, 1999; Duman, 2019). Travma, bireyin hayat çerçevesini bozmakta, geçmiş, şimdi ve gelecek zaman üzerinde olumsuz bilişlere neden olmaktadır.

Travmatik deneyimler, bireyin kendine ait tutarlı, güvenli ve erişilebilir şekilde oluşturduğu anlam haritasını parçalayarak kendilik algısını bozmakta ve ayrıca çevresi ile olan bağlarını da bozmaktadır (Herman, 2016). Bireylerin kendisi ile ilişkisi, aile ilişkileri, arkadaşlık ilişkileri, romantik ilişkiler, iş ilişkileri gibi iletişim kaynaklarında ciddi parçalanmalar meydana gelebilmektedir.

Yaşanan travmatik olayın büyüklüğündense bireylerin olayı kavrayış ve algılayış biçimi, yani bireylerin olaya dair oluşturdukları anlam, birey üzerinde etkiyi oluşturan faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Kardaş vd., 2013).

Bireyler, yaşadıkları zorlayıcı, duygu yoğunluğu yüksek ve baş edilmesi zor, ani şekilde gerçekleşen yaşam olaylarını anlamlandırmak, zihinlerindeki anlam haritalarını yeniden çerçevelemek ve şekillendirmek amacıyla çeşitli başa çıkma yöntemlerini kullanmaktadır. Bireyin özelliklerine, kişisel ve çevresel etmenlere göre farklılık gösteren bu yöntemler, travma ile başa çıkabilme algısı kavramı ile açıklanmaktadır.

1.2. Başa Çıkma Kavramı

Baş çıkma kavramı, ele alıp odaklandığı kavrama göre beş başlık altında incelenmektedir (O'Brien ve DeLongis, 1996). Duygu odaklı başa çıkma becerisi; duygulara alan açma, onları kabul edip onları düzenleyebilme süreçleri ile ilgili olup duygusal yoğunluk yaratan olaylar sonrasında kullanılmakta ve duyguların değiştirilemeyeceğini öne sürmektedir (Meyer, J. D. ve Salovey, P., 1997). Sorun odaklı başa çıkma becerisi, problem hakkında detaylı analizler ve değerlendirmeler yaparak problemin en derin köklerini araştırmayı ve çözüm seçeneklerinin olumlu ve olumsuz yönlerini değerlendirmeyi hedeflemektedir (Folkman ve Lazarus, 1984). İlişki odaklı başa çıkma becerisi, bireyin karşılıklı etkileşimde bulunduğu ortamlarda karşılaştığı sorunlar üzerine çözüm üretmeyi hedefleyen, iletişim becerilerini ve bağ kurma becerilerini geliştirme ile ilişkilidir (O'Brien vd., 2009). Gelecek odaklı başa çıkma becerisi, geleceğe karşı belirsizliğe tahammül ve dayanma gücünü geliştirmeye yönelik planlamalar yapma, böylece bireyin kaygısını azaltmaya yönelik davranışlar üzerine odaklanmaktadır (Nurmi, 1991). Son olarak gerçekleştirilen araştırmanın da kavramlarından olan travmaya odaklı başa çıkabilme becerisi, bireyin yaşadığı acı verici zorlu yaşam deneyimler sonucunda olumsuz yönde değişen bilişsel, duygusal,

psikolojik ve davranışsal belirtilerin azaltılmasına ve deneyimlenen olayın keşfedilip yeniden anlamlandırılmasına yönelik çalışmalar içermektedir.

Sonuç olarak, bireylerin yaşadıkları olaylar karşısında verdiği tepkiler, izleyeceği yollar, başa çıkma yöntemleri çeşitli şekillerde bireylere özgü farklılıklar göstermektedir.

1.2.1 Travma İle Başa Çıkabilme Algısı Kavramı

İnsan eliyle gerçekleştirilmiş olan ya da doğal yollarla gerçekleşen travmatik yaşantıların kişiye zarar verici etkileri bulunmaktadır (Magruder vd., 2017). Kişi üzerinde olumsuz etkiye sebep olan bu deneyimler, kişilerin uyku, yeme, içme gibi günlük rutin davranışlarını etkileyebilir. Bireylerin travmatik deneyimlerden etkilenme düzeyi bireyden bireye değişkenlik göstermektedir. Bazı kişiler çevresine ağır tepkiler gösterirken bazı kişiler ise daha hafif tepkiler göstermektedir (Bonanno, 2005). Ağır tepkiler gösteren bireyler, psikolojik sağlamlılığın daha düşük olduğu, günlük işlevinin önemli düzeyde bozulduğu bireyler iken psikolojik sağlamlılığı yüksek olan ve travma sonrası büyüme düzeyinin de yüksek olduğu bireyler olay öncesi günlük yaşama dönme becerileri daha yüksek bireyler olmaktadır (Taycan, 2019).

Bireyler, zorlu yaşam olayları yaşadıklarında öncelikli olarak hayatta kalmaya yönelik, güvenlikleri ile ilgili temel ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik davranışlar sergilemektedir. Birey, güvenliğine zarar gelecek bir durum ile karşı karşıya kaldığında önce tehlikeyi tanımakta, değerlendirme yapmakta ve daha sonra harekete geçmektedir (Brom, 2015). Günlük hayat akışında sürekli şekilde travmatik deneyimlere maruz kalmanın, kişinin travma ile başa çıkma becerileri üzerinde negatif bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Marmar vd., 1996).

Psikolojik olarak sağlıklı bir birey, yaşamını anlamlı kılmak ve hayatta tutarlı şekilde yaşayabilmek amacı ile hayatını mantıklı bir öykü haline getirmektedir. Bireylerin yaşamış olduğu travmatik olaylar, bu öyküyü parçalamaya yönelik olumsuz bir etkiye sahiptir. Bireyin kendisi hakkında oluşturduğu öyküsünde bir kayıp, bir parçalanma, bir anlamsızlık, algılamada bir farklılık oluşmaktadır. Travma ile başa çıkma becerisine sahip olan bireyler, bu anlamsızlık üzerine yoğunlaşarak ve odaklanarak yaşadıkları deneyimin olumsuz etkilerini en az düzeye indirmeyi hedeflemektedir. Sonuç olarak, bireyler kopuk olan anlamsız öyküsünü daha anlamlı,

tutarlı ve bütün bir şekilde getirmeyi hedef almaktadır (Van der Merwe ve Gobodo-Madikizela, 2009; Ehlers ve Clark, 2003). Travmatik olaylar, bireyin günlük yaşamda baş etme becerilerinin yetersiz kaldığı, bireyin ne yapacağını planlamakta zorlandığı olaylar olduğundan günlük yaşam olaylarından farklı, kestirilemeyen ve olağanüstü olarak kabul edilmektedir (Bilgiç, 2021).

Travma sonrası büyüme kavramı, bireylerin yaşanan travmatik deneyim sonrasında kendisinde olumlu yönde gelişimlerin görülmesini, psikolojik iyilik halinin artışı ifade etmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Zorlu olaylar sonrasında bireyin ihtiyaçlarını düzenleyebilme becerisi, bilişsel, duygusal ve davranışsal yönlerini gerekli şekillerde esneterek uyumlayabilme becerisi psikolojik dayanıklılık olarak tanımlanabilir (APA, 2008). Psikolojik dayanıklılık, travma kavramı ele alınarak incelendiğinde, travmatik olay sonucu oluşan belirtilerin azaltılmasına yönelik duygu düzenleme becerilerini, duyguları gerekli olduğu durumlarda açığa çıkarıp gerekli olduğu durumlarda ise saklamayı hedef almaktadır (Bonanno vd., 2004).

Baş çıkma yöntemleri incelendiğinde uzun süreli ve bireyin yaşamına derinden etki eden durumlar karşısında uzun vadeli baş çıkma becerilerinin kullanılması, kısa süreli ve daha yüzeysel etki eden durumlar karşısında ise kısa vadeli ve ortamın özelliklerine yönelik bağlamsal baş çıkma becerilerinin kullanılması uygun olarak görülmektedir (Bonanno, 2005). Bireylerin, çeşitli travmatik deneyimlere karşı uygun olan baş çıkabilme yöntemini kullanabilmeleri esneklik hipotezi olarak ifade edilmektedir (Bonanno, 2004). Bireylerin baş çıkabilme becerilerini duruma uygun bir biçimde şekillendirerek, her durumda aynı beceriyi kullanmak yerine durumu analiz edip yerine kullanılacak yöntem üzerinde düşünerek uygulamak, baş çıkma becerisini artıran bir yöntem olarak görülebilir.

Bazı bireyler olay üzerine düşünme, değerlendirme, analiz etme, ayrıntıları ile düşünme, olayı yeniden keşfetme gibi aktif baş etme yollarını kullanmakta; bazı bireyler ise travmatik olayı konuşma, değerlendirme ve daha aktif süreçlerden kaçınarak, olayı yok saymaya çalışarak ve görmezden gelerek pasif baş etme yollarını kullanmaktadır. Dolayısıyla, bireylerin travma ile baş çıkabilme becerisinin her birey için farklılaştığı söylenebilmektedir (Aldwin ve Yancura, 2004).

1.2.2. Travma İle Başa Çıkabilme İle İlgili Yapılan Çalışmalar

İspanya ve Dominik Cumhuriyeti'nde 12-83 yaş arasındaki 1146 katılımcı ile gerçekleştirilen bir çalışmada Covid-19 korkusu ile başa çıkma ve kısa süreli stres değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlar, Covid-19 korku düzeyi arttıkça akut stres düzeyinin de arttığını ve korku düzeyinin olumsuz başa çıkabilme becerisi üzerinde etkisi olduğu saptamıştır (Piqueras vd., 2020).

Başta çıkabilme esnekliği ile depresif belirtiler arasında negatif bir ilişki bulunduğunu gösteren çalışmalara rastlanmaktadır. Bireylerin negatif durumlara uyum sağlayabilme becerisi arttıkça depresif özellikleri azalmaktadır (Kato, 2015, 2016).

Kore'de gerçekleştirilen bir çalışmada, başta çıkabilme esnekliğinin travmatik deneyim yaşayan bireyler için koruyucu etkiye sahip olduğu gösterilmiştir (Park, Chang ve You, 2015).

Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiş bir araştırmada, dayanıklılık ve olası travmatik olaylar ile ilgili yapılan bir çalışmanın sonuçları, başta çıkma esnekliği azaldıkça psikolojik dayanıklılığın da azalış gösterdiğini, doğrusal ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir (Burton ve Bonanno, 2012).

Komplike yas sürecinden geçmekte olan, aynı zamanda evlenip boşanmış katılımcıların travma ile başta çıkma esnekliği düzeyinin düşük olduğu sonucu saptanmıştır (Burton vd., 2012).

Cinsiyet rollerine ilişkin kavramları net bir biçimde ele alan bireylerin başta çıkma esnekliklerinin düşük düzeyde olduğu, iki değişken arasında olumsuz bir ilişki bulunduğu, biri artarken diğersinin azalış gösterdiği saptanmıştır (Lam, Mcbride-Chang, 2007).

Kişilik bozukluğu alanında yapılan ve narsistik bireylerin başta çıkma esnekliklerini araştıran çalışmanın sonuçları, büyüklenmeci özelliklere sahip olan narsistlerin başta çıkma esnekliklerinin kırılğan özellikler gösteren narsistlere kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir (Ng, Cheung ve Tam, 2014).

1.3. Yaşamda Anlam İnancı Kavramı

Yaşamda anlam inancı kavramı, felsefe biliminin doğuşu ile birlikte ortaya çıkan ve "Yaşamın anlamı nedir?" sorusu ile de bireylerin geçmişten günümüze araştırdığı temel bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Battisa ve Almond, 1973). Bu

kavramın psikolojide yer alması ise ikinci dünya savaş sonrası pozitif psikolojinin de gelişmesi ile olmuştur. Yaşamda anlam inancı kavramı öne süren kişiler Spranger ve Adler olup Frankl ve Leontiev de bu kavramı eserlerinde kullanmıştır (Leontiev, 2005). Yaşamda anlam inancı kavramını ele alan ve değerlendiren çalışmacılara örnek olarak Allport, Lindzey ve Vernon de verilebilir.

Yaşamda anlam inancı ile ilgili soruların felsefe bilimi çerçevesinde araştırılma sebebi, psikolojinin daha çok patoloji odaklı konularla çalışmasıdır (Battisa ve Almond, 1973). Kendini gerçekleştirme ya da otantiklik kavramları daha fazla ilgi görmüş ve yaşamda anlam inancı kavramı ile ilgili yapılan çalışmalar nadiren karşımıza çıkmıştır (Debats, 1999).

20. yüzyılın ortalarına bakıldığında baskın olan yaklaşımların insanın doğuştan olumsuz bir yapıya sahip olduğunu öne süren psikoanalitik yaklaşım ve insanın ne olumlu ne de olumsuz bir yapı ile doğduğunu öne süren davranışçı yaklaşım olduğu görülmektedir. Yaşamda anlam inancı kavramının çok boyutlu ve sistemli bir şekilde ele alınıp incelenmesi ise 19. yüzyılda gerçekleştirilmiştir (Dursun, 2012). Bu yaklaşımlardan sonra, 2. Dünya Savaşı'nın da etkisi ile ortaya çıkan hümanistik yaklaşım, psikolojinin sadece hastalık çerçevesinde kalarak patolojik yönlere odaklanmaması gerektiğini, insanın şefkat, memnuniyet, ümit gibi olumlu özelliklerine de odaklanılması gerektiğini öne sürmüştür. Hümanistik yaklaşıma göre insan varoluşunun olumlu olduğunu varsayar ve ihmal edilmiş olan bu pozitif yönlerin geliştirilmesini hedefler (Burger, 2014). Hümanistik yaklaşım; psikoanalitik ve davranışçı yaklaşımlardan farklı olarak insanın doğal yapısının pozitif olduğunu öne sürmektedir ve insanın eksik yönlerini tamamlamaktansa zaten var olan olumlu özelliklerini geliştirme hedefi ile hareket etmektedir.

İnsancıl psikolojinin de kendisine gelişim fırsatı bulabilmesi ile insanın daha keyifli yaşamaya odaklanması, güçlü ve olumlu yönlerin geliştirilmesi ve olumlu yönlerini kullanabilme becerisi ile ilgili çalışmalara alan açılmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Bilim dallarından din, felsefe ve psikoloji bilimleri yaşamda anlam arayışı ile ilgili incelemeler yapmıştır. Din, mizah, iyilik, güzellik, doğa, hedef, sanat, sağlık, zevk, inanç, ilişkiler, yardım, ulaşılan amaçlar, anlamlı hale getirme, başarı, üretkenlik, uğraş, başkalarına hizmet, özgecilik, yaratıcılık ve kişisel gelişim kavramları ile

yaşamda anlam inancı kavramının açıklanmaya çalışıldığı görülmektedir (Ebersole ve Depaola, 1987; Battisa ve Almond, 1973; Wong, 1998; Emmons, 2003; Klinger, 1977; Prager, 1997).

Yalom'a (2001) göre, yaşamda anlam inancı kavramının anlamı kişilere ve bağlama göre değişkenlik gösterse de insan yaşamı, anlamdan eksik kalmaz. Bireyler yaşamda anlam bulamadıkları nedeni ile sıkıntı duymakta ve profesyonel destek almak istemektedir (Melton ve Schulenberg, 2008). Yalom (2001), yaşamda anlamı arama yönündeki soruları "Hayatın anlamı nedir?", "Neden dünyaya yerleştirildik?", "Eğer geçici bir varlıksak, öleceksek, neden yaşıyoruz?" gibi şekillerde ifade etmektedir.

Yaşamda anlama sahip olmak; anlam arayışının ve anlam amaçlarının bir arada yer alabildiği, insanın doğuştan getirmiş olduğu güç ile bireye özgü özelliklere sahip, doğal ve sağlıklı bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Frankl, 1993). Frankl (1998), yaşamda anlam inancı kavramını sonucunda başarı elde etmeye yönelik bir eser oluşturmak, kişiler arası etkileşim, iletişim ve yaşantılar aracılığı ile sevgiye erişmek ve değiştirilemeyen ölüme karşı ve kaçınılmaz acı yaşamaya karşı sergilenen tutum boyutları ile ele almaktadır.

İnsanın temel ihtiyaçları kişinin hayata karşı olan amaçlarını belirlemede etkin rol almaktadır. Maslow (1970), fizyolojik gereksinimler en temelde yer alacak şekilde, güvenlik, sevgi, ait olma gereksinimi, saygınlık ve son olarak da kendini gerçekleştirme ihtiyacı olmak üzere hiyerarşik bir ihtiyaç düzeni belirtmektedir. Kendini gerçekleştirme ihtiyacının karşılanmasında, yaşama dair bilgi edinme ve anlama kavramları yer almaktadır. Yaşamı anlama ve bilme ihtiyacının gerçekleştirilebilmesi için diğer basamaklarda yer alan ihtiyaçların belirli bir düzeyde karşılanması yeterli değildir. Dolayısı ile yaşamda anlam inancına sahip olabilmek için hiyerarşinin bütün basamaklarında yer alan ihtiyaçların tamamen karşılanmış olması gerekmez. Sonuç olarak, her bireyin aslında yaşamda anlama dair bir fikrinin olması muhtemel şekilde görülebilir. Fakat bazı durumlarda yaşamda anlam bulma arayışına yönelik engellerle karşılaşılabilir. Bireyler, yaşamda anlam arama içgüdüsünden engellendiği takdirde karşısına varoluşsal engelleme çıkmaktadır. Engelleme, bireylerde nevroza sebep olabilir. Frankl, nevrozların beşte birinin yaşamda anlamsızlıktan doğduğunu ifade eden bir kavram olan nöjenik kavramı ile belirtmektedir (Yalom, 2001).

Yaşamda anlam inancı, bireyin iyi oluş halinin bir belirteci olarak sunulmuştur (Ryff, 1989). Yaşamda anlam olduğu inancına sahip olmak, ruh sağlığı ile ilişkilidir (Zika ve Chamberlain, 1988). Yaşamda anlam inancının eksikliği, kişilik bozuklukları başta olmak üzere diğer ruhsal rahatsızlıklarla da ilişkili olduğu saptanmıştır (Golden-Kreutz ve Anderson, 2006). Bireylerin yaşamda anlam inancına sahip oluşu, bireyin çevresine karşı göstermiş olduğu olumlu tepkiler ile fark edilmektedir (Bahadır, 1999). Sonuç olarak yaşamda anlam inancı; yaşam kalitesi, kişilik özellikleri ve psikolojik durum üzerinde oldukça etkilidir.

Frankl'a (2010) göre yaşamda anlama sahip olduğu inancına sahip olan yani sorumluluk alabilme yeteneğine sahip olan bireyler daha duyarlı, mutlu ve hevesli kişiler olup kendini geliştirmeye açık kişilerdir. Bunun yanında sorumluluk almayan ya da alamayan, yani yaşamda anlam inancına sahip olmayan bireyler ise daha az aktif ve depresif belirtiler gösteren kişiler olarak ifade edilmektedir. Sonuç olarak, yaşamda anlam inancı kavramı bireylerin sorumluluk alıp almama durumlarına göre şekillenmektedir. Sorumluluk almayan, yaşamda anlam inancı düşük düzeyde olan bireylerin ruhsal sıkıntılar yaşam olasılığının yaşamda anlam inancı yüksek olup sorumluluk alan bireylere göre daha düşük olduğu söylenebilir. Ayrıca, sorumluluk alan kişilerin yaşamda anlam bulabilme becerilerine sahip olabilmelerinin yanında kişinin yaşamda anlam bulması da kişinin sorumlulukları arasında yer almaktadır (Frankl, 2010).

Yaşamın ne kadar önemli, değerli olduğunu algılamaya çalışmak, yaşamda anlamın kendisi olarak düşünülebilir (Frankl, 1946). Yaşamın anlamı, kişiden kişiye değişkenlik göstermekte, herkes için algısal olarak derecesi farklılaşmakta, hayattan hiçbir zaman eksik olmayacak olan, saatlik olarak bile değişkenlik gösterebilen bir olgudur (Frankl ve Rubik 1999). Çok boyutlu bir kavram olan yaşamda anlam, kişinin inançlarını, yorumlarını, deneyim, özlem ve değerlerini kapsamaktadır (Bronk, 2014). Yani, yaşamda anlam inancı kavramı bireyin kendisinden bağımsız olarak sadece bağlamsal boyutta değerlendirilemez. İnsanların kendi tercihlerini kendilerinin oluşturması, kendi sorumluluklarını alması ve bu sorumlulukların sonuçları ile yüzleşmesi, bireylerin varoluşlarını belirlemektedir. Her bir birey kendi varoluşunu kendi tercihleri ile yaratmakta ise yaşamın herkes için aynı olan, ortak ve genel anlamından söz etmek mümkün değildir (Sartre, 1947). Yaşamın anlamı, herkes için

farklılık göstermektedir ve kendine özgü bir anlam algısı oluşturmaktadır (Steger, 2012; Oishi ve Steger, 2011).

Bireylerdeki anlama inanç ve anlam arama derecesi ise değişkenlik göstermektedir (Steger vd., 2008). Bazı bireyler yaşamda anlam arayışına sahiptir ve bu arayışta aktif olarak yer alırken bazı insanlar ise anlam arayışına sahiptir fakat harekete geçme davranışında bulunmayıp pasif kalırlar. Harekete geçmek ve yaşamın anlamını sorgulamak yerine günlük hayatın getirdiği rutinelere odaklanarak eğlence, iş akışlarında hareket eder ve hayatta bir anlam olup olmadığını önemsemez (Steger vd., 2011). Birey yaşamında ne ile meşgulse, ne ile dünyaya kendini uyumlamışsa, ne şekilde adaptif özellikler sergiliyorsa anlam o ortamdadır (Göka, 1997). Adler'e (1931) göre, yaşamın anlamı insanlığın kendisindedir, insanlarla iç içe olarak sevgiyi büyütmek ve toplumsal iletişimi geliştirmektir.

Schenell'e (2009) göre, kişinin yaşama ne kadar kontrollü ve tutarlı bir şekilde ait hissettiği yaşamda anlam inancı kavramı ile ilişkili bir haldedir. Ayrıca Leontiev (2005) de yaşamın tutarlılığını ve bu tutarlılık sonucunda elde edilenleri yaşamda anlam inancı kavramı adı altında ortaya koymaktadır.

Birey, önceki inancını ve beklentilerini yaşadıkları olaylara entegre edebiliyor ise, yani tutarlı ve geçmiş deneyimleri ile ilişkilendirebildiği bir hayat yaşıyor ise yaşamda anlam inancı daha yüksek olmaktadır. Bu inançlar, olumlu ya da olumsuz olabilmektedir. Hem mutlu deneyimler hem de acı çekilen deneyimler, yani olumlu ve olumsuz yaşam olayları, yaşamda anlam inancının kaybolmasına neden olmamakta, olumsuz bir etki yaratmamaktadır.

Birey, yaşamda rahatlık ve bolluğa ne kadar sahipse yaşamda anlam inancına da bir o kadar sahip demektir (Kashdan, Oishi ve Steger, 2009). Ayrıca, yaşamda anlam inancının maneviyatı ifade eden bir yönü de bulunmaktadır (Anderson vd., 2006). Sonuç olarak, bireylerde yaşamda anlam inancı kavramının altında birçok pozitif kavram yatmaktadır.

Taylor (1983), yaşamda anlam inancı kavramını kişinin karşılaştığı zorluklar sonucu, zorlukların etkisini ve sebebini anlamaya yönelik bir çerçeveden ele almaktadır. Birey, yaşadığı bir kriz sonucu bu krizin sebeplerini ve etkilerini anlamlandırmaya çalışarak yaşamlarını yeniden çerçevelemekte ve anlamlı bir hale getirmeye çalışmaktadır.

Yaşamda anlam inancı ve yaşam amaçları kavramlarının birbirinin yerine kullanıldığı alanyazın incelemeleri sonucunda görülmektedir. Bireyler, hayattaki hedeflerini yani yaşam amaçlarını belirleyerek aslında kendilerine ait yaşamda anlamını belirlemektedir (Emmons, 2005). Sonuç olarak, yaşamda anlam aramak tüm insanlar için ortak bir ihtiyaç olarak ifade edilebilir.

Geçmişten günümüze bireylerin anlam arayışlarına karşı sormuş olduğu soruların cevapları ilk olarak din alanında cevaplarını bulmuştur. Din, her toplumda her alanda yer bulmuş, insanların davranışlarını, düşüncelerini, hayata yönelik hedeflerini şekillendirmiştir (Kıraç, 2013). Dinler, kişiye yaşamda geçmişe, şimdiye ve geleceğe dair belirli cevaplar sunar ve bireyler bu cevaplar doğrultusunda hayatını şekillendirerek yaşamın anlamını da birçok kavram gibi dinin öne sürmüş olduğu cevaplar doğrultusunda benimser (Sezer, 2012). Bazı bireyler sunulan cevaplar doğrultusunda daha teslimiyetçi bir yaklaşımla yaşamın anlamını benimsemekte, bazı bireyler ise sunulan cevaplar yerine kendi iradesi ile daha özgür bir bakış açısını benimseyerek yaşamın anlamını bulmayı tercih etmektedir.

Evrimsel teorinin bakış açısına göre, sanılanın aksine kişiler yaşamda anlamsızlığı, yaşamda anlamın olmadığını benimsemez. Hayatın anlamsız olma düşüncesi ile bireyin kendi hayatında anlam bulamama düşüncesi arasında fark görmekte ve yaşamda anlam olması ile ilgili kesin bir karşılık sunmamaktadır (Williams, 2012). Bu teori, bireylerin dünyaya geliş ve varoluş biçimlerini sunmakta; fakat geliş amaçlarından, yaşamın anlamının ne olduğunu sunmamaktadır. Sonuç olarak, evrimsel bakış açısına göre yaşamda anlam inancı kavramı belirsiz bir kavram olarak ele alınmaktadır.

Kierkegard'a (2004) göre, bireyler hayatlarında ölümsüz olmak istemektedirler; fakat insanların kendi çabaları ve iradeleri ile gerçekleştirebilecekleri bir durum değildir. Dolayısı ile ölümsüz olmanın insan iradesi dışında olma durumu ise insanlarda yaşama karşı bir umutsuzluk oluşturmalarına, bunalıma girmelerine ve çaresizlik düşüncelerine neden olmaktadır. Bu durumdan kurtulmak için bireyler dünya sonrası hayata, diğer yaşama ve bir yaratıcı olduğuna inanarak kendilerini rahatlatmakta, umutlu hissetmektedir. Sonuç olarak, yaşamın anlamı, bu rahatlık ve ferahlığı sağlayan yaratıcının dininde yer almaktadır.

Nietzche (2008) ise yaşamın anlamının bir dinde var olduğu görüşünün aksine kişinin kendi özgür iradesi ve çabası ile bulunabileceğini ve yaşamın anlamının kişinin kendi içinde bulunduğunu dile getirmektedir.

Sonuç olarak, alanyazın incelemeleri sonucu yaşamda anlam inancının kaynağı ile ilgili birçok farklı görüş bulunmaktadır. Bazı görüşlere göre yaşamın anlamı yoktur; fakat bireyin kendi kurguladığı yaşamının anlamı vardır. Bazı görüşlere göre yaşamın anlamı yaratıcıya olan bağlılık ile elde edilebilir. Bazı görüşlere göre ise insan iradesi ile, kendi içsel sorgulamaları sonucunda yaşamda anlam inancına sahip olunabilir.

Bu zamana kadar yaşamda anlam inancı kavramı hakkında yapılan çalışmalar az sayıda çalışmanın konusu olmuştur (Zika ve Chamberlain, 1992; Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz, 2008). Bu duruma sebep olarak, yaşamda anlam inancı kavramının sorgulanmasının psikoloji alanı ile ilişkilendirilmeyerek daha çok felsefe ile ilişkili olduğunun düşünülmesi olarak gösterilebilir (Battisa ve Almond, 1973).

1.3.1. Yaşamda Anlam Aranması Ve Anlam Varlığı Kavramı

Yaşamda anlam inancı kavramı alanyazında ve yaşamda anlam ölçeği çerçevesinde incelendiğinde yaşamda anlam aranması ve yaşamda anlam varlığı olacak şekilde iki boyutta incelendiği görülmektedir. Yaşamda anlamın varlığı, bireylerin yaşamda anlamın var oluşuna inanma ve algılama biçimlerini, derecelerini ifade ederken yaşamda anlamın aranması bireylerin yaşamda anlam bulmaya yönelik gerçekleştirdiği eylemleri, önemi ve çabayı ifade etmektedir (Steger, Fraizer, Oishi ve Kaler, 2006).

İnsancıl psikoloji yaklaşımına göre, yaşamda anlamın varlığı inancı, bireyin kendini gerçekleştirmesine yönelik eylemlerini gerçekleştirmesi ve daha yaratıcı olabilmesi ile ilişkilidir (Emmons, 2005).

Yaşamda anlamın aranması, bireyin yaşamında anlamı olmadığını ve anlamı aradığını göstermektedir (Frazer, Kaler, Oishi ve Steger, 2006). Yaşamda anlam arayışları ve varlıkları düşük olan bireyler, düşük düzeyde iyi oluşa sahiptir fakat kişinin anlam arayışının yüksek olmasına rağmen anlam düzeylerinin düşük olması birey üzerinde daha olumsuz bir etkiye sahip olmaktadır (Dezutter vd., 2013).

Bireylerin hayat rutinlerinde bir anlam bulunduğu belirtilmekte; fakat bu anlam arama ihtiyacı, travmatik deneyimler yaşanması sonucunda tekrar ortaya çıkmaktadır

(Heintzelman ve King, 2016). Bireyler, hayatlarında başa çıkmakta zorlandıkları şeyler olduğunda ya da kaybetme düşüncesi ile kaldığında yaşamda anlam arayabilirler (Kern vd., 2014). Yaşamda anlam arayan ve yaşadıkları bir anlam çıkarmayı hedefleyen kişilerin ileride karşılaştığı zorluklarla baş etme becerilerinin daha yüksek olduğu, travma sonrası iyileşme ihtimallerinin daha yüksek olduğuna dair araştırmalar mevcuttur (Park, Riley ve Snyder, 2012; Crystal ve Steger, 2012; Becker ve Schenell, 2006; Park, 2010).

Bireylerin uygun hedefler oluşturması, yaşamda anlam bulmaları ile pozitif ilişkilidir. Yaşamda anlam bulunduğu taktirde kişinin seçimleri daha anlamlı hale gelebilir, başarı, din, ilişki, kendini kabul, yakınlık kurma gibi hedefleri oluşturmada birey daha kolay hareket edebilir (Basu, Das ve Dogra, 2011). Varoluşsal nevroz, bireyin yaşamda anlama dair boşluk duygusunun beraberinde patolojik semptomların da gösterilmesi durumuna denmektedir (Yalom, 2001). Bireyin hayata dair anlam boşluğu, en büyük stres faktörü olarak değerlendirilmektedir (Frankl, 2009).

Yaşamda anlamın aranması kavramını Frankl (2010) doğal, insanın temel motivasyonu ve sağlıklı, olması gereken bir kavram olarak tanımlarken Baumeister (1991) ve Klinger (1998), yaşamda anlamın aranmamasını hayal kırıklığı yaşamış bireylerin sahip olduğu bir olgu olarak belirtmektedir. Diğer yandan, yaşamda anlam arayışının hem sağlıksız hem de sağlıklı kaynaklarının bulunduğu her iki bakış açısını da kabul eden bir yaklaşım da bulunmaktadır (Reker, 2005; Steger vd., 2008). Bu yaklaşıma göre insanda yaşamda anlam inancını belirleyen kaynaklar bireye özgü olduğundan farklı motivasyonlara sahip olabilirler (Steger vd., 2008).

Yaşamda anlam inancı araştırmaları incelendiğinde, genellikle bireyler arasındaki ilişkilerin ve hedeflerin incelendiği görülmektedir. Yaşamda anlam inancı kavramının travma, başa çıkabilme kavramı ve yaşam stilleri ile ilgili özellikle Türkiye’de yapılan çalışmaların azlığı göze çarpmaktadır.

1.3.2. Yaşamda Anlam İnancı Kavramı Ve Kuramsal Yaklaşımlar

Frank’a (2010) göre insanın temel motivasyonu yaşamda anlam arayışı olarak karşımıza çıkar. Bu temel motivasyon, yaşamın doğal ve sağlıklı bir yönü olarak ele alınmaktadır. Yine Frankl’ın (2010) öne sürdüğü logoterapi kavramındaki logos kelimesinin Türkçe karşılığı “anlam” olarak tanımlanmaktadır. Yaşamın anlamına, kişi zor durumlarla karşı karşıya iken, trajik olaylar yaşarken bile bulunabilir ve sadece

mutlu deneyimler sonucu ulaşılmaz. Logoterapinin öne sürdüğü yaklaşım, bireylerin olaylara getirecekleri anlamlara odaklanmaktadır. Frankl'a (2010) göre, bireylerin var olmalarının nihai anlamını muhakeme etmeleri işlevsel değildir. Nihai anlam, logoterapide süper anlam olarak ifade edilmekle birlikte insanın kısıtlı kapasitesini aştığı belirtilmektedir. Logoterapinin işlevi, bireyin yaşamına anlam katacak hedefler bulabilmesi yönünde yol göstermektir. Logoterapi yaklaşımına göre, insanın temel güdüsü yaşamda anlam istemi olup bu güdü de anlam arayışı ile kendini ortaya koymaktadır (Bahadır, 1999). Bireyler, yaşamda hedeflerine ulaştıkları zaman yaşam doyumunu artırmakta ve yaşamda anlam inancı düzeyi azalmaktadır (Wong, 2015).

Bireysel psikoloji, yaşayan tüm bireylerin bir hedefi olduğunu, hedeflerini gerçekleştirmeye yönelik belirli bir hayat haritası benimsediğini belirtmektedir (Corey, 2015). Bireysel psikolojinin kurucularından olan Adler, bireylerin ruhsal hayatlarının yaşamdaki amaçlarla belirlendiğini; amaçların kişinin duygu, düşünce, davranışlarını şekillendirdiğini ifade etmektedir (Adler, 1999). Kişiler, hayatlarında her şey yolunda olduğunda genellikle yaşamları üzerinde çok düşünmezler (Adler, 1999). Bireyler, zorlayıcı olaylar yaşadığı zaman, hayatları negatif yöne evrildiğinde hayat amaçları ve anlamı üzerinde düşünmeye daha yatkın hale gelmektedir. Bireysel psikolojiye göre, birey yaşamda anlamı diğer kişilerle etkileşimde olduğu zaman ve diğer kişilere fayda sağladığı zaman bulmaktadır. Gerçek bir yaşamda anlam inancından söz edebilmek için bireyin başka insanlar için geride bir yarar bırakmaları gerekmektedir (Adler, 2003). Adler (2017) yaşamda anlam inancı sayısının var olmuş insan sayısı kadar olduğunu, yani her birey için farklı ve kendine özgü bir anlama sahip olduğunu söylemektedir.

Varoluşçuluk yaklaşımı, bireylerin anlam arayışı sonucunda ortaya çıkmıştır. Birey, çevresini, zorlanmalarını sorgulama sonucunda anlamlandırma çabası içine girmektedir (Özakkaş, 2013; Önal vd., 2022). Varoluşsal psikolojiye göre, insanların diğer varlıklardan en önemli ayırt edici özelliği kendi varlığını sorgulayabiliyor olmasıdır. Kişinin varlığına ait sorgulama süreçlerinde yer alan dört kaygısı bulunmaktadır. Bunlar yalnızlık/ izolasyon, ölüm, özgürlük ve anlamsızlıktır. İnsanların hür iradesi ile tercihler gerçekleştirmesi ve bu tercihlerin sonuçları ile kalması, bireyin yaşamda özgürlüğünü artırmaktadır. Özgürlüğün yanında bu farkındalıkla ne yapacağını bilememekten kaynaklanan bir kaygı da oluşur. Kaygının sebeplerinden birisi de bireyin yaşamda anlam bulamamasıdır ve bu anlamsızlık

bireylerde varoluşsal boşluğa neden olmaktadır (Altıntaş ve Gültekin, 2005). Bu doğrultuda, yaşamda anlam aramak, aslında bireyin amaçları doğrultusunda kendi içine yönelttiği bir arayış olarak nitelendirilebilir. Bu nedenle yaşamda anlamın olmadığı bir yaşam düşünülemez (Yalom, 2011). 40 hasta bireyden 9'unun hastalık kaynağı olarak varoluşsal anlam eksikliğine sahip olduğu söylenmektedir (Yalom, 2001). Yaşamda anlam inancı düzeyi yüksek bireylerin intihar düşünceleri azalmakta, yaşam kalitesi ve yaşam umudu artmaktadır (Basu, Das ve Dogra, 2011; Mascaro ve Rosen, 2005).

Gestalt terapi, bireylerin çevresine, tüm alanına, her şeye anlam yükleme eğilimde olduğunu, anlam yükleyemediği durumlarda ise o durumun yok olduğunu söylemektedir. Örneğin kişinin içinde bulunduğu çevrenin kişi için bir anlamı yoksa çevre de yoktur. Bireylerin yaşama, çevresine, bireylere yükledikleri anlam sonucu anlama sahip olma durumları oluşmaktadır.

Yaşamda anlam inancı ile ilgili literatür genel olarak incelendiğinde, yaşamda anlam inancı kavramı üzerinde tam olarak ortak bir görüş olmamakla birlikte hümanistik yaklaşımın odak noktası olan bireyin olumlu özellikleri ile ilişkili olduğu söylenebilir. Yaşamda anlam inancı kavramı, yaşam amaçlarını da kapsayan bir temel güdü olarak karşımıza çıkmaktadır.

1.3.3. Yaşamda Anlam İnancı Kavramı İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Yaşamda anlam ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması amaçlandığı, Demirbaş (2015) tarafından gerçekleştirilen ve üniversite öğrencilerinin yer aldığı çalışmada, yılmazlık değişkeni ile yaşamda anlam inancı değişkeni arasındaki ilişki ve bunun yanında cinsiyet, bölüm, yaş gibi demografik değişkenlerin incelenmesi gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen çalışma sonucu yaşamda anlam ölçeğinin Türkçe versiyonunun güvenilirlik ve geçerlik analizlerinin yeterli düzeyde olduğu görülmüştür. Ayrıca, yılmazlık kavramının alt boyutlarından toparlanmaya dair kişisel güçlü yönlerin ve bireyin kendisi ile ilgili olumlu eleştirileri ile yaşamda anlam inancı kavramının her iki alt boyutunun da anlamı ve olumlu bir ilişki gösterdiği belirtilmiştir. Yılmazlık değişkeninin alt boyutlarından yeniliklere açık olma boyutuyla ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Pozitif psikoloji alanında gerçekleştirilen iyi olma hali, benlik saygısı, yaşamdan doyum alabilme gibi araştırmalar sonucunda bu kavramların yaşamda anlam inancı ile

doğrusal ilişkili olarak bulunmuştur (Mascaro ve Rosen, 2006; Chamberlain ve Zika, 1992; Kashdan, Steger, Sullivan ve Lorentz, 2008 Fry, 2000).

Travma yaşamış bireylerle yapılan çalışmalar sonucunda olay sonrasında herkesin anlam aramadığı, arayan bireylerin ise anlamı bulduktan sonra arayışa devam ettikleri görülmüştür. Ayrıca, yaşamında anlam arayan kişiler, yaşamda anlam aramayanlara göre yaşanan travmatik olaydan daha fazla anlam elde ettiklerini belirtmişlerdir (Davis, Lehman, Silver ve Wortman, 2000). Travmatik deneyim sonrası bireylerin yaşama uyum süreçleri, pozitif psikoloji yaklaşımının uygulanması ile daha iyi olabilir (Calhoun ve Tedeschi, 2004). Zorlu yaşam olayları deneyimlemiş kişilerle yapılan araştırmalara göre yaşamda anlam varlığı inancı yüksek olan bireylerde daha az depresif özellikler gözlenirken; yaşamda anlam inancının diğer bir alt boyutu olan anlam aramanın, arayışta olmanın ise daha fazla depresif özellikler ortaya çıkardığı gözlemlenmiştir (Steger vd., 2006).

Travmatik deneyime sahip bireylerin yaşama dair bir anlam elde etmeleri ile başa çıkmalarının da olumlu olarak geliştiği söylenebilir. Yaşama dair bir anlama sahip olan bireylerde, sonrasında karşılaştıkları zorlu yaşantılara dayanma gücünün de artış gösterdiği söylenebilir (Frankl, 1993).

Frank'ın (1999) Amerika'da öğrenciler üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırma sonucunun, intihar girişiminde bulunan öğrencilerin %85 oranında bir kısmının intihar sebebini yaşamda anlam olmadıklarını düşünmeleri olduğu bilinmektedir.

Yaşamda anlam inancına sahip olma düzeyi yüksek olan kişilerin iyi oluş düzeylerinin yüksek, psikopatoloji düzeylerinin ise düşük olduğu görülmektedir (Steger, 2012; Jaarsma, Pool, Ranchor ve Sanderman, 2007). Kronik bir hastalığa sahip olan bireylerde gerçekleştirilen bir çalışmada yaşamda anlam inancı; iyi oluş ve hastalığı kabullenme süreçlerinin bir yordayıcısı olarak bulunmuştur (Casalin vd., 2013).

Bir başka çalışmada ise yaş ile yaşamda anlam inancı düzeyinin pozitif ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Reker ve Wong, 1988; Willeke- Kay, 1985). Yaş arttıkça yaşamda anlam inancı düzeyinde de görülen artış, bireylerin hayatlarının sonlarına yaklaştıkça hayatlarını ve kendileri ile ilgili önemlerini artırmak amacı ile yaşama dair anlam bulmak için çabaladıklarını düşündürebilir.

İş yaşamı kapsamında yapılan yaşamda anlam inancı araştırmaları ise yaşamda anlam inancı düzeyi yüksek olan bireylerin iş tatmini ve motivasyon düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir (Bektaş, 2012).

Cinsiyet ve yaşamda anlam inancı arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi üzerine gerçekleştirilmiş bir çalışmada kadınların erkeklere kıyasla yüksek derecede yaşamda anlama sahip olduğu, erkeklerin kadınlardan daha yüksek düzeyde yaşamda anlama sahip olduğu ve cinsiyet değişkeninin yaşamda anlam üzerinde bir etkiye sahip olmadığına dair çalışmalar bulunmaktadır (Yüksel, 2012; Çamur, 2014; Demirbaş, 2010; Şirin, 2020).

Benzer konularda yapılan bir diğer araştırmada yaşamda anlam inancı, yaşam amacı ve anlam arayışının cinsiyet değişkenine bağlı olarak değişip değişmediğini inceleyen ve 268 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen çalışmada yaşamda anlam inancı ve yaşam amacı değişkenlerinin cinsiyete göre değişkenlik gösterdiği ve kadınlarda erkeklere oranla daha yüksek olduğu; yaşamda anlam arayışı değişkenine göre ise anlamlı ilişkiye sahip olmadığı saptanmıştır (Çelik, 2016).

17- 27 yaşları arasında yer alan 215 kadın katılımcıdan ve 250 erkek katılımcıdan oluşan 465 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, yaşamda anlam inancının algılanan gelir düzeyine, ebeveynlerin birlikte olup olmama durumuna, algılanan ebeveyn tutumuna ve doğum sırasına göre ilişkisi araştırılmıştır. İlk çocuğun yaşamda anlam inancı düzeyinin son ve tek çocuk olmaya göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ebeveyn tutumları incelendiğinde ise otoriter, daha katı ve kuralcı özellik gösteren ebeveynlik özelliklerine sahip ebeveynlerin yaşamda anlam arayışlarının diğer ebeveynlere göre daha düşük olduğu gösterilmiştir (Yüksel, 2013).

Öğretmenler üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, yaşamda anlam inancı düzeyinin otoriter ebeveynlik tutumuna sahip öğretmenlere göre demokratik ebeveynlik tutumuna sahip öğretmenlerde daha yüksek olduğu saptanarak benzer sonuçlar elde edilmiştir (Demir ve Murat, 2017).

Yapılan ebeveynlik tutumu ile ilgili çalışmalardan farklı sonuçlar da elde edilmiştir. 18-27 yaş aralığında bulunan üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmada ise yaşamda anlam inancı düzeyinin algılanan ebeveyn tutumlarına göre ve cinsiyete göre değişim göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Saraç, İpek ve Çavuş, 2018).

Yaşamda anlam kavramını temeline alan logoterapi psikoeğitim çalışmasının etkinliğini incelemek ve ergen bireyler üzerinde işlevsel bir kimlik algısı oluşturması üzerinde etkisi olup olmadığını incelemek amacı ile deneysel olarak gerçekleştirilmiş olan çalışmada, programa katılan ergen katılımcıların kendilerine dair negatif kimlik algısında azalış görüldüğü saptanmıştır (Şanlı, 2016).

Benzer şekilde, “Anlam Arayışı Eğitim Programı” adı altında bir eğitim grubuna katılan öğrenciler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin program sonunda kıyaslanması ile artış gösterdiği belirtilmiştir (Ok, 2016).

Yurtta kalan 455 kız öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilen bir çalışmada ise katılımcıların yaşamda anlama sahip olması ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu gösterilmiştir. Ayrıca, ebeveynin sağ olup olmama ve öz olup olmama değişkenleri yaşamda anlam inancı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (Parlak, 2014).

929 katılımcıdan oluşan çalışmada, Covid-19 korkusu değişkeni ve yaşamda anlam inancı değişkeni arasındaki ilişkinin analiz edilmesi araştırmacılar tarafından hedeflenmiştir. Bulgulara göre, Covid-19 korkusu ve yaşamda anlam inancı arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (Karataş ve Tagay, 2021). Covid-29 korkusu yaşama dair anlam oluşturulmasında ya da anlamın yok olmasında bir etki göstermemektedir.

Yaşamda anlam ölçeğinin alt boyutlarından biri olan yaşamda anlam aranması kavramı ile yapılan araştırmalar incelendiğinde bazı çalışmalar ruh sağlığı ile pozitif bir ilişki olduğunu gösterirken bazı çalışmalar ise negatif bir ilişki bulunduğunu belirtmektedir (Steger vd., 2008). Sonuç olarak, yaşamda anlam arayışında olan bireylerin bazılarında yaşamda anlam inancı düzeyinde artış gözlenirken bazılarında ise azalış gözlenmektedir.

Bundick (2001) tarafından gerçekleştirilen deneysel bir çalışmada, bireyin kendi hayatı üzerinde düşünmesinin, sorgulamasının ve bu sürecin etkileri araştırılmıştır. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin yaşam tatmininin kendi hayatları üzerinde düşünceleri sonucunda artış gösterdiği bulunmuştur.

Yaşam tatminlerinin yaş düzeyi açısından incelendiği bir çalışmada genç yaşta olan bireylerin anlam arayışının; daha ileri yaşta olan bireylerin ise yaşamda anlam

inancına sahip olma düzeyinin yüksek olduğu görülmektedir (Steger, Oishi ve Kashdan, 2009)

Yaşamda tatmin duygusu yüksek olan yaşlı bireylerin, yaşamda tatmin duygusu düşük olan yaşlı bireylere göre yaşam süresinin daha uzun olduğu yapılan çalışmalar sonucunda gösterilmiştir. (Krause, 2009).

Yaşamda anlam inancı ve ümit, psikoloji iyi oluş, baş etme becerileri, yaşam doyumu değişkenleri ile pozitif yönde bir anlamlı ilişki bulunmakta; depresif belirtiler, madde bağımlılığı, stres, anksiyete gibi değişkenlerle ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Zika ve Chamberlain, 1992; Debats vd., 2006; Klefteras ve Katsogianni, 2012; Thakur ve Basu, 2010; Mascaro ve Rosen, 2005).

Psikoloji öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen 122 katılımcıdan oluşan bir çalışmada Debats (1996), yaşamda anlam varlığı inancı yüksek olan bireylerin daha az kaygı ve depresyondan etkilendiğini ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yaşamda anlam varlığı inancı düşük olan bireylere göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Debats (1996), gerçekleştirdiği bir çalışmada ise 114 katılımcıya ulaşmıştır. Çalışmanın sonucunda psikolojik iyi oluş ve yaşamda anlamın varlığı inancı arasında pozitif, anlamlı ilişki bulunmuştur. Değişkenlerin hastalığın gidişatını kötü yönde ya da iyi yönde olarak etkileyebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Yaşamda anlam, başa çıkma becerileri ile intihar fikirlerini araştıran, 298 öğrenci üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, yaşamda anlam bulan bireylerin intihar fikirlerinin az olduğu, umutsuzluk düzeyinin ise intihar semptomları üzerinde artırıcı bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Edwards ve Holden, 2001).

139 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen yaşamda anlam inancı, depresyon, anksiyete ve umut düzeylerinin araştırıldığı bir çalışmada, umut kavramının yaşamda anlam inancı üzerinde bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Feldman ve Snyder, 2005).

Yaşamda anlam inancı, merak ve psikolojik iyi oluş değişkenleri ile 97 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, bireylerin merakının artması durumunda kendilerini geliştirmeye yönelik davranışlarında artış gösterdikleri ve dolayısıyla yaşam doyumunu daha fazla hissettiklerini göstermektedir (Steger ve Kashdan, 2007). Merak kavramı, yaşamda anlam inancı kavramının iki alt boyut

üzerinde yaşamda anlam varlığı ve yaşam arayışının her ikisinde de etkiye sahip olmaktadır.

Çinli öğrenciler üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada kültürel stres değişkenlerinin yaşam doyumu ve yaşamda anlam inancı üzerindeki etkisini incelemek amacı ile Avustralya'da yaşayan ve Hong Kong'ta çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Sonuçlara göre, Avustralya'da daha fazla stres faktörü bulunmuş, kültürel stres değişkenlerin ise yaşam doyumu üzerinde negatif yönde bir ilişkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Yaşamda anlam inancı değişkeni ise kültürel değişkenler ve yaşam doyumu değişkeni arasında kısmi bir aracı olarak görev almaktadır (Pan, Wong, Joubert ve Chan, 2008).

18-30 yaş arasında bulunan 401 erkek katılımcı üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, yaşamda anlam inancının depresif belirtiler ile iyi oluş arasındaki ilişkisi incelenmiş; daha düşük düzeyde yaşamda anlam inancına sahip olan bireylerin daha fazla depresif belirti gösterildiği sonucu bulunmuştur. Ayrıca yaşamda anlam inancının kaynağı olarak romantik bir ilişki içinde bulunmak ve sosyal aktivitelere katılmak faktörleri gösterilmiştir (Kleftaras ve Psarra, 2012).

135'i kadın, 49'u erkek olacak şekilde 184 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilen, motivasyonun ve uyum sağlayabilme becerisinin iyi oluş, başarı ve yaşamda anlam inancı üzerindeki ilişkisini araştıran bir çalışmada motivasyon türlerinden içsel motivasyonun ve iyi uyum sağlayabilme becerisinin yaşamda anlam inancı, iyi oluş ve psikolojik sağlık değişkenleri ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir (Bailey ve Phillips, 2016).

Yaşamda anlam ölçeğinin alt boyutları olan yaşamda anlam varlığı ve yaşamda anlam aranması ile duygusallık ve belirsizliğe karşı tahammül arasındaki ilişkinin incelendiği 384 Koreli öğrenci üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, her iki alt boyutun da duygusallık düzeyleri ile ve belirsizliğe karşı tahammül seviyesi ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu gösterilmiştir (Garrison ve Lee, 2017).

İş yaşamında çalışan ve çalışmayan bireyler arasında gerçekleştirilen bir çalışmada ise bir işte çalışan kişilerin bir işte çalışmayan kişilere oranla yaşamda anlam inancı düzeylerinin daha fazla olduğu belirtilmiştir (King ve vd., 2006; Albrecht ve Devlieger, 1999).

Sosyal çevresinden destek gören bireylerin destek görmeyen bireylere göre daha fazla yaşamda anlam inancına sahip oldukları saptanmaktadır (Ulmer vd., 1991; Steger ve Frazier, 2005).

1977 ergen üzerinde gerçekleştirilen yaşamda anlam inancının madde kullanımı, riskli davranışlar ve cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği araştırılan bir çalışmada, erkek ergen katılımcıların yaşamda anlam inancına sahip olma düzeyi arttıkça madde kullanım seviyelerinin azaldığı; kadınlarda ise riskli cinsellik, aşırı alkol kullanımı, egzersiz yapma oranının azaldığı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Yaşamda anlam inancına sahip olma düzeyinin ise kadın ya da erkek olma durumu ile ilişkili olmadığı belirtilmiştir (Brassai vd., 2011).

1.4. Yaşam Stili Kavramı

Yaşam stili kavramı, kişilerin yaşamdaki amaçlarına varmak için çizdikleri, kurguladıkları yönergeyi, kendilerine yönelik algılarını, çevreye, diğer insanlara ve dünyaya karşı tavır ve davranışlarını kapsayan bir çerçeve olarak ifade edilmektedir (Hjelle ve Ziegler, 1981).

Yaşam stilleri kavramı, ilk olarak Alfred Adler tarafından 1990'lı yılların başında sistemli bir şekilde ele alınmıştır. Adler'e göre yaşam stili, bireyin çevresinden edindiği kaynaklardan yola çıkarak edindiği şemalar ile yaşamını şekillendirmesi, zorluklarla başa çıkma becerisi ile ilişkilidir. Küçük yaşlarda oluşan ve çevre tarafından şekillendirilen yaşam stillerinin yetişkinlik döneminde değişim göstermedikleri ifade edilmektedir (Canel, 2016). Adler (1993), bireyin yaşam stiline oluşturulmasında çocukluk dönemlerine vurgu yapmakta ve o dönemde bireyin dünyayı ne şekilde algılayıp anlamlandırıldığının yaşam stilleri üzerinde etkisi olduğunu söylemektedir. Kişi, ilk deneyimlerini çocukluk dönemlerinde yaşayarak ileri yaşamını etkileyecek hayata dair kurallar, varsayımlar ve temel duyguları oluşturmaktadır (Shulmann ve Mosak, 1988). Hayata dair bu kurallar, varsayım ve duygular insan zihninde yer alan kalıplaşmış düşüncelerle yaşam stiline negatif bir şekillendirmeye sebep olabilmektedir (Mosak ve Maniacci, 1999). Çocukluk yaşantılarının bireyin gelecek yaşamını etkilemesi noktasında, Freud ile aynı görüşte olup bireyin kişilik yapısının sadece cinsel dürtüler ile yönetilmediğini, sosyal ve kültürel değişkenlerin yönetim mekanizması sürecinde çok değerli olduğunu belirtmektedir (Adler, 2016). Adler (1931), "birey ile görüşmeler sırasında bireyin ilk

çocukluk yaşantısını konuşmadan onun yaşam stili ile ilgili bir kanıya varmadım.” cümlesi ile yaşam stillerinin belirlenmesinde çocukluk dönemlerinin belirlenmesine vurgu yapmaktadır (Shifron, 2010).

Yaşam stillerinin oluşturulmasındaki tek kaynak bireyin en eski dönemi olma çocukluk yaşantıları olarak görülmemektedir. Bedensel organ eksikliği gibi biyolojik faktörler, arkadaşlık, kültür gibi sosyal ve psikolojik faktörler, yaşam stilini etkileyen unsurlar olarak değerlendirilmektedir (Adler, 1993).

Adler’e göre (1993), genetik faktörler, bireylere bazı yetenekler sağlamak ve bireyin çevresi ise izlenimler vermektedir. Bireyin sahip olduğu yetenek ve izlenimler doğrultusunda deneyimlediklerini algılama ve yorumlama biçimi ise hayata karşı oluşturulan tarzını belirlemektedir.

Bireyin değer yargıları, tüm davranışları, bilişsel süreçleri, algılama biçimleri, ilgileri, hayata dair hedefleri, bireyin kendine ait yerleşmiş, kalıplaşmış fikirleri ile şekillendirilmektedir (Geçtan, 1998). Bireyin yaşam tarzını oluşturan bu fikirleri, bireyin genellikle farkında olmadığı bir noktadadır (Geçtan, 1998). Yaşam stili kavramı, kişilerin bireylerin oluşturduğu toplumda bir anlam ifade etmek ve topluma karşı bir sevgi beslemek amacı ile oluşturduğu bir kurgu olarak ifade edilmektedir (İkiz, 2016, 2018).

Yaşam stili kavramı, tüketicilerin nasıl yaşadıklarını, tüketim süreçlerini nelerin etkilediğini ve günlük yaşam örüntülerinin ifade edilmesinde daha çok kullanılan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır ve yapılan çalışmaların endüstri psikolojisi çerçevesinde yapıldığı görülmektedir (Runyon ve Steawert, 1987). Tüketicilerin duygu, düşünce ve davranışları ile ilgi alanlarına odaklanılan çalışmalar daha ön planda gerçekleştirilmiştir (Kesic ve Piri-Rajh, 2003; Loudon ve Della Bitta, 1988). Örneğin Blackwell ve Kollat (1978), bireylerin bulunduğu yaşam siline göre tüketim ve zaman harcama davranışları ile ilgili çalışmalar gerçekleştirmiştir. Tüketim psikolojisi ve yaşam stilleri kavramları arasında gerçekleştirilen çalışmalar, daha çok bireyin yaşam stillerine göre alış veriş yapma süreçlerini incelemeye yönelik çalışmalar olup araştırma alanında kendisinde klinik çalışmalardan daha fazla yer bulmuştur.

Yaşam stili, benlik dışı vurumu olarak da ifade edilmekte ve bireylerin nasıl, ne şekilde yaşadığı üzerinde durmaktadır (Odabaşı ve Barış, 2014). İnsanlar, birbirinden

farklı ve kendilerine özgü davranışlar sergilemekte ve bu farklılık da kişilerin yaşam stillerini kendilerine özgü bir biçimde oluşturmalarına katkı sağlamaktadır. Bireyin kendine ait değerinin ve sosyal değerlerin kişi tarafından bütünleştirilerek ortaya konduğu bir kavram olarak da karşımıza çıkmaktadır (Engel, Blackwell ve Kollat, 1978).

Yaşam stilleri yeterince oturmayan bireyler yaşamda bir zorlukla karşılaştığında, toplumun beklentileri bireyin kendi yaşam stili ile uyum göstermediğinde ortaya bir gerilim çıkmaktadır. Ortaya çıkan gerilim, bireyin çocukluk dönemlerinde uyku problemleri, idrar ve kaka tutma ya da kaçırma, uyum konusunda zorlanmalar, öfke ve ağlama krizleri gibi semptomlar olarak karşımıza çıkmakta ve sonuç olarak benmerkezci bir karakter ortaya çıkmaktadır (Yanbastı, 1996).

Yaşam stilleri bireylerin zorluklarla nasıl başa çıkabileceğinin bir yordayıcısı olarak karşımıza çıkmaktadır. Örnek olarak, Adler'in öne sürmüştüğü aşağılık duygusu sonucunda üstünlük çabasının oluşmasında yaşam stillerinin etkisi görülmekte, bu süreç bireyin çocukluk deneyimleri ile şekillenmektedir (Sharf, 2011). Görüldüğü üzere aşağılık duygusu, sanılanın aksine direkt olumsuz bir anlama sahip değildir ve bireyin olumlu yönlerinin gelişmesine alan açmaktadır. Aşağılık duygusu, bireylerin kendi hayatlarını şekillendirmesinde etkili olan, başarıya ulaşma yolunda motive edici itici güç olarak ifade edilmektedir. Bahsedilen itici güç, bireylerde aşağılık duygusunu azaltmak ve yok etmek için bireyin ihtiyacı olan üstünlük çabası olarak tanımlanmaktadır (Corey, 2015; Geçtan, 1995).

George Kelley, yaşam stili kavramını öne atan kuramcılardan biridir. Kelley, kuramında kişilerin algılama ve algıladıklarını yorumlama süreçlerini kişinin kognitif yönü ile ilgili olduğunu, ve bu kognitif yönün kişilere göre farklılaştığını ve kişinin ne yaptığını, ne düşündüğünü ve ne hissettiğini belirlemektedir (Hjelle ve Zieler, 1981). Dolayısıyla kişilerdeki bu farklılık, kişinin yaşama şekillerine yansır ve yaşam stilini oluşturur (Engel, Blackwell ve Kollat, 1978).

Adler'in sistematik bir biçimde yaşam stilleri kavramını ortaya atması ile devam eden süreçte yapılan çalışmalar daha çok sistematik olmayan yöntemler ile gerçekleştirilmiştir (Eckstein ve Kern, 2009). İlerleyen süreçlerde daha sistematik bir araştırmaya ihtiyaç duyulmuş ve "Yaşam Stilleri Envanteri" geliştirilmiştir (Kern, Wheeler ve Curlette, 1996). Envanterin alt boyutlarından alınan puanların yükselmesi

ile, bireyin o alt boyuta ait özelliklerin içselleştirilmesi ifade edilmektedir (Sezer vd., 2017).

Kern ve arkadaşlarına (1996) göre, kontrolcü yaşam stiline sahip bireyler, belirsizliğe tahammül seviyesi düşük olan, ilişkilerinde daha baskın taraf olan, yönetici konumunda bulunmayı seven, ikna gücü yüksek ve diğer kişilere göre daha katı kuralları olan bireyler olarak tanımlanabilir. Memnuniyet yaşam stiline sahip kişiler ise etrafındaki bireylere karşı hassas, kişileri incitmekten kaçınan, sıcakkanlı, sadık ve sosyal kişilerdir. Mükemmeliyetçi yaşam stiline sahip bireyler ise dikkatli, hata yapmaya karşı tahammülleri düşük, yapabileceği işi en iyi şekilde yapmaya çalışan kişiler ve daha azıyla yetinemeyen, hayatlarında rutinleri olan ve rutinlerinin bozulmasından rahatsız olan bireylerdir. Sonuç olarak bu kişiler “benim değerli bir insan olmam, benim neyi, nasıl, ne derecede doğru yaptığım ile ilgilidir.” düşüncesini benimsemektedir. Beklenti yaşam stiline sahip bireyler, hayata dair bazı beklentilere sahip, hırslı, rekabet halinde bireylerdir. Kendini beğenmiş olan bu bireyler, diğer insanların kendi başarısını engellemeye yönelik bir çaba içinde olduklarını ifade etmektedir (Kern, 1996). Benlik saygısı yaşam stili ölçeğinde ters hesaplandığında benlik saygısı yüksek bireylerin özelliklerini ifade etmektedir. Benlik saygısı yüksek bireyler, kendine dair bakış açısı olumlu olan, fikirlerini ifade etmede daha cesaretli bireyler olarak tanımlanabilir.

1.4.1. Yaşam Stili Kavramı Ve Kuramsal Yaklaşımlar

Hümanistik psikolojinin önemli kuramcılarında biri olan Carl Rogers, bireyin gelecek deneyimlerinin kişinin içsel değerleri ve doğumundan itibaren yaşadığı, şimdiki zamana kadar olan deneyimlerle ilgili olduğunu ifade etmektedir. Gelecekte gerçekleşecek olan deneyimler ise bireyin kendini gerçekleştirme hedefi doğrultusundaki biçimini belirler.

Transaksiyonel analiz yaklaşımına göre, bugünkü davranışlarımızı oluşturan kaynağımız geçmiş deneyimlerimizdir (Berne, 1957) . Bireyin çocukluk yaşantılarındaki gerçekleştirdiği iletişim sonucunda geleceğe dair bir yazgı geliştirilir. Bu yaklaşım, çevresel yöne, sosyal ilginin önemine vurgu yapmaktadır. Bireyin kendine ait kurgulayarak oluşturduğu yazgı; mükemmel olmak, kendini zorlamak, aceleci olmak, güçlü olmak ve diğer kişileri memnun etmek boyutlarından oluşmakta ve yaşam stili kavramını da temsil etmektedir (Akkoyun, 2009).

Akılcı duygusal yaklaşım ise insanın akılcı bir yön ile doğuştan geldiğini; fakat akılcı yönün yanında mantık dışı ve kişiye rahatsızlık veren düşünce şekillerine de sahip olabileceğini söylemektedir. Bu yaklaşıma göre, insanların yaşadıkları olaylar değil, yaşanan olaylara yükledikleri anlam, algılayış süreçleri ve yorumlama biçimi ruhsal problemlerin temelini oluşturmaktadır. Bireyin işlevsiz algılama şekilleri ve gerçekçi olmayan mantık dışı düşüncelerinin ele alınarak düzeltilmesi ile yaşama dair algının da olumlu yönde değişmesi mümkün olacaktır (Özpolat, 2011).

Ellis, bireyin hayata dair oluşturduğu şemaların bireyin kendisine özgü davranış ve duyguları üzerinde etkisi olduğunu; olay, inanç, duygu ve davranışların sürekli bir etkileşim halinde olduğunu öne sürmektedir (Ellis, A. 1962). Sahip olunan mantıklı ya da mantık dışı şemalar, kişinin yaşam stilini ifade etmektedir. Sonuç olarak, bireyin olaylara verdiği tepkiler, davranışlar ve hissedilen duygular, bireyin oluşturduğu inanç sistemi, dolayısı ile yaşam stili doğrultusunda şekillenmektedir.

Varoluşçu psikolojiye göre, bireyin yeme, içme, uyku gibi biyolojik ihtiyaçları ile temas halinde olduğu biyolojik dünya, yalnızlıktan ve izole olmaktan toplumla temas halinde olarak korunduğu dünya ve kendisi ile temas halinde olduğu, kendi değerleri doğrultusunda ilerlediği dünya olmak üzere üç var olma alanı bulunmaktadır. Kişiler, yaşam stillerini, bahsedilen üç varoluş alanına göre şekillendirmektedir (Sharf, 2011; Karahan ve Sardoğan, 1994).

Gestalt yaklaşımına göre, çevre ve bireyin içsel dünyası birlikte kişinin yaşam stilini etkilemektedir. Kişi, çevre ve içsel dünyası ile ne kadar etkileşim halindeyse o kadar çok gelişim alanından söz edilebilir. Dolayısıyla içsel dünya ve çevresinin farkında olmayan bireyler, kendi bütünlüğünü tehlikeye atacak faaliyetlerde bulunmaktadır. Bu yaklaşıma göre, yaşam stili sadece kişiliğe bağlı olmayıp çevresel etmenler ile de şekillenerek bütünlükçü bir hal almaktadır.

1.4.2. Yaşam Stili Kavramı İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin erteleme davranışları üzerinde yapılan bir çalışmada, mükemmeliyet yaşam stilinin erteleme davranışı ile arasında negatif yönde; benlik saygısı yaşam stilinin ise pozitif yönde ilişkisi görülmüştür (Ertürk,2021).

Bireylerin yaşam stillerinin birbirine benzemesini etkileyen değişkenlerin incelendiği bir gruba ait hissetmelerinin, mezheplerinin, etnik kökenlerinin ve cinsiyetlerinin etkili olduğu bulunmuştur (Meşe, 1999).

Yaşam stilleri ile ilişkili faktörlerin araştırıldığı, üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir araştırmada, yaşam stillerinin alt boyutlarından olan mükemmeliyet ve kontrolcü yaşam stiline demokratik ebeveyn tutum ile, benlik saygısı alt boyutunun ise otoriter ebeveynlik stili ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Yaşam alanı ve yaşam stilleri arasındaki ilişki incelendiğinde, beklenti ve benlik saygısı yaşam stili alt boyutlarının köy yaşam alanı, kontrol odaklı ve mükemmeliyetçi yaşam stiline ise ilçede yaşam alanı ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Mükemmeliyet ve kontrol odaklı yaşam stili alt boyutların daha çok kadın katılımcılar tarafından benimsendiği ve memnuniyet, beklenti ve benlik saygısı yaşam stillerinin ise erkek katılımcılar tarafından benimsendiği saptanmıştır (Özpolat, 2011).

Endüstri psikolojisi alanında yapılan ve satın alma süreçlerinin incelendiği bir çalışmada bireyin yaşam tarzlarının ihtiyaçlarının belirlenmesi, seçeneklerin değerlendirilmesi ve satın alma kararını etkileyen faktörler arasında olduğu bulunmuştur (Can, 2007).

Yine endüstri psikolojisi alanında gerçekleştirilen bir diğer çalışmada, öğretim üyelerinin toplumsal kökenlerinin temel alınarak yaşam tarzı ve tüketim süreçleri arasındaki ilişki incelenmiş olup sonuç olarak yaşam tarzının kişinin boş zaman, aile, yeme içme ve barınma, çevresel ilişkiler, giyim, hayata bakış açısı, sivil toplum kuruluşlarına üye olma durumu ve kitle iletişim araçlarını kullanma faktörleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Kahraman, 2009).

Üniversite öğrencilerinin yaşam stillerinin girişimcilik düzeyleri ile ilişkisini inceleyen bir çalışmada, öğrencilerin girişimcilik özellikleri arttıkça kontrol ve mükemmeliyet yaşam stiline daha çok benimsendiği, memnuniyet yaşam stiline ise daha az benimsendiği belirtilmiştir (Höl, Tutar ve Kandemir, 2017).

Hakim (2002) tarafından gerçekleştirilen çalışmaya göre benimsenen yaşam stiline kadınların sahip oldukları iş türü üzerinde etkisi olduğu saptanmıştır.

Grunow (1995) tarafından gelişimsel bozukluğa sahip olan 22 zihinsel engelli katılımcı üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, yaşam stillerinin belirlenmesi amacı ile

çalışma gerçekleştirilmiş ve katılımcıların kendilerine özgü bir yaşam stili benimsediği gösterilmiştir.

Suç işleme süreçlerini ve davranışını incelemek ve katılımcıların kişilik yapısını incelemek amacı ile 255 kişi ile gerçekleştirilen bir çalışmada, suç işleme davranışında bulunan bireylerin sosyal ilgi eksikliğine sahip olan bireyler, toplumsal kuralları zorlayan bireyler ve psikolojik problemlere sahip olan bireyler olmak üzere üç grupta toplandığı belirlenmiştir (Slaton, Kern ve Curlette, 2000).

Benzer alanda yapılan 424 öğrencinin katılım sağladığı, suç işleme davranışı gösteren kişiler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, şiddet davranışından dolayı ceza alan bireylerin çocukluk dönemlerinde daha hiperaktif bir yaşam tarzını benimsediği gösterilmiştir (Highland, 2012).

Yine suç işleme davranışının araştırıldığı 50 kişiyi içeren bir çalışmada, cinsel suç işlemiş olan bireylerin diğer alanlarda suç işleyen bireylerden farklı yaşam stillerine sahip olduğu belirlenmiştir (McGreevy, Newbauer ve Carich, 2001).

Yaşam stilleri ve saldırganlık faktörleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacı ile gerçekleştirilen çalışmada, bireylerin çocukluk dönemlerine ait sosyalleşme ve aile içi şiddete maruziyet durumları bağımsız değişkenleri ile yaşam stilleri bağımlı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Vilhauer, 2003).

Yeme bozukluğu bulunan bireylerle yapılan bir çalışmada ise yaşam stilleri ve aile ortamı değişkenleri ile yeme bozukluğu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki gözlenmiştir (Belangee, 2004).

Üniversitede okuyan kız öğrenciler üzerinde gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise yaşam stilleri ve olumsuz deneyimlerin depresyon ve kaygı faktörlerinin değişimi üzerinde etkisi olduğu bulunmuştur (Herrigton, Matheny ve Curlette, 2005).

Alkol kullanımını araştıran ve üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmada, yaşam stillerine göre alkol kullanımının anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir (Lewis ve Wachter 2006).

Katılımcıların yaşam stilleri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada 181 katılımcıya ulaşılmış ve yaşam stillerinin yapısı ile bağlanma stillerinin yapısının benzer şekilde olduğu bulunmuştur (Peluso, Peluso, Buckner, Kern ve Curlette, 2009).

Yaşam stilleri ile liderlik tarzları arasındaki ilişkinin incelendiği 240 kişi üzerinde yapılan bir çalışmada değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olduğu gösterilmiştir (Frey, Kern, Snow, Curlette, 2009).

Riskli araç kullanma davranışı ve ergenlerin yaşam stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacı ile gerçekleştirilen çalışmada 645 ergen katılımcı yer almıştır. Riskli araç kullanma davranışı sergileyen erkek ergen katılımcıların toplum dışı davranış, sigara kullanımı ile ifade edilen bir yaşam tarzına sahip olduğu saptanırken kadın ergen katılımcıların ise uyuşturucu kullanımı ve antisosyal davranışlar ile ifade edilen yaşam tarzını benimsedikleri saptanmıştır (Bina, Grazino ve Bonino, 2006).

Katılımcılardan 123'ü kadın, 183'ü erkek olacak şekilde toplam mesleği öğretmen olan 306 kişi ile gerçekleştirilen ve sınıf yönetim biçimleri ile yaşam tarzları arasındaki ilişkiyi hedef edinen çalışmanın sonucunda, yaşam stilleri ve yönetim şekilleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu; mükemmeliyetçi yaşam stili ile yönetim şekillerinden otoriter biçim arasında en yüksek ilişki bulunduğu saptanmıştır. Mükemmeliyet yaşam stiline bakıldığında kadın öğretmenlerin daha yüksek puana sahip olduğu belirlenmiştir. Evli olup olmama durumu incelendiğinde, evli olan öğretmenlerin evli olmayan öğretmenlere göre daha fazla benlik saygısı yaşam stiline sahip olduğu gözlenmiştir (Sezer, Aktan, Tezci ve Erdener, 2017).

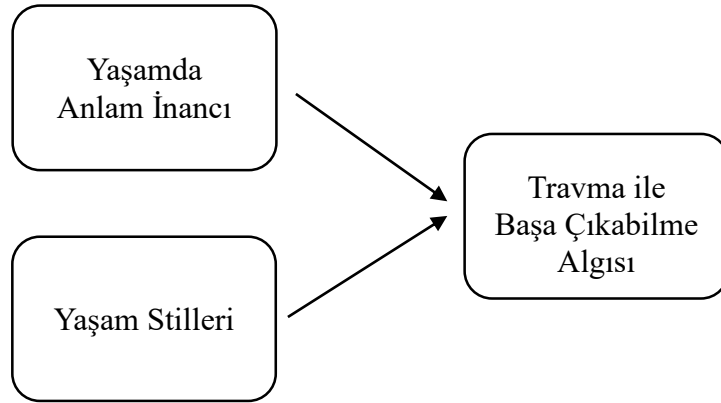
İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmada kullanılan yöntemlere ilişkin bilgiler yer almaktadır. Araştırma modeli, evreni ve örneklemini, veri toplama araçları, veri toplama araçlarının uygulanmasına, verilerin toplanmasına ve analiz yöntemlerine ilişkin bilgiler sunulmaktadır.

2.1. Araştırma Modeli

İki ya da daha fazla değişkenden birinde olan değişimin diğer değişkenlerden en az birisi üzerinde kısmi bir etkisinin olup olmadığını, varsa bu etkinin ne düzeyde olduğunu gösteren model ilişkisel tarama modeli olarak adlandırılır (Büyüköztürk vd., 2017; Akman ve Can, 2017; Karasar, 2005). Araştırma, yetişkinlerde travma ile başa çıkabilme algısının yordanmasında yaşamda anlam inancının ve yaşam stillerinin rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Bu nedenle çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bağımlı değişken travma ile başa çıkabilme algısı; bağımsız değişkenler ise yaşamda anlam inancı ve yaşam stilleridir. Şekil 1’de de değişkenlere ilişkin araştırma modeli sunulmaktadır.



Şekil 1. Yetişkinlerde travma ile başa çıkabilme algısının yordanmasında yaşamda anlam inancı ve yaşam stillerinin rolünün incelenmesine yönelik araştırma modeli

2.2. Evren Ve Örneklem

Gerçekleştirilen araştırmanın evrenini 2022-2023 yılında Türkiye’de yaşayan, en az bir travmatik deneyime sahip 18-65 yaş arasında bulunan yetişkinler

oluşturmaktadır. Örneklem yöntemi olarak ise öncelikli olarak amaçlı örnekleme yöntemi olan ölçüt örnekleme yöntemi kullanılması uygun görülmüştür. Amaçlı ölçüt örnekleme, belirli özelliklere sahip olan katılımcılarla çalışılmak istendiğinde kullanılan rastgele örnekleme yöntemlerinden biridir (Büyüköztürk vd., 2012). Aynı zamanda kartopu örnekleme tekniği ile de benzer katılımcılara ulaşma ihtimali artırılmıştır. Veriler çevrimiçi ortamda, sosyal medya ve benzeri platformlardan toplanmıştır. 471 kişiye uygulanan “Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantılar Ölçeği” kullanılmış ve ölçütleri karşılayan 240 kadın, 163 erkek olacak şekilde toplam 403 gönüllü katılımcıdan oluşan araştırma örnekleme belirlenmiştir. Ölçeği yarım bırakan ya da kriterleri karşılayamayan 68 kişi ise araştırma örnekleme dahil edilmemiştir. Araştırmaya katılım sağlayan katılımcıların demografik bilgileri Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

		N	%
Cinsiyet	Kadın	240	59,6%
	Erkek	163	40,4%
Çalışma Durumu	Evet	235	58,3%
	Hayır	168	41,7%
Eğitim Durumu	İlkokul	22	5,5%
	Lise	83	20,6%
	Ortaokul	30	7,4%
	Üniversite	180	44,7%
	Yüksek lisans/ Doktora	88	21,8%
Yaş Dağılımı	18-25	144	35,7%
	26-35	104	25,8%
	36-45	56	13,9%
	46-55	69	17,1%
	56 ve üzeri	30	7,4%

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların %59,6’sını kadın, %40,4’ünü erkek katılımcıların oluşturduğu görülmektedir. Katılımcıların %58,3’ü çalışan kişilerden, % 41,7si çalışmayan kişilerden oluşmaktadır. Katılımcıların %5,5i ilkokul, %20,6’sı lise, %7,4’ü ortaokul, %44,7’si üniversite ve %21,8’i yüksek lisans/ doktora eğitim seviyesine sahiptir. 18-25 yaş aralığında olan katılımcılar %35,7, 26-35 yaş aralığında

olan katılımcılar %25,8, 36-45 yaş aralığında olan katılımcılar %13,9, 46-55 yaş aralığında olan katılımcılar %17,1 ve 56 ve üzeri yaş aralığında olan katılımcılar %7,4 oranında araştırmada yer almaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu kısım beş bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların demografik ve kişisel bilgilerine ait verilerin toplanma yöntemi ele alınmaktadır. İkinci bölümde en az bir travmatik deneyime sahip katılımcıların belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen “Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantılar Ölçeği” ele alınmaktadır. Üçüncü bölümde “Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği”ne ait bilgiler, dördüncü bölümde “Yaşamda Anlam Ölçeği”ne ait bilgiler ve son bölümde “Yaşam Stilleri Envanteri”ne ait bilgiler ele alınmaktadır.

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından katılımcıların cinsiyet, yaş, çalışma durumu ve eğitim durumunu belirlemek amacıyla hazırlanan dört maddelik formdur.

2.3.2. Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantılar Ölçeği

“Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantılar Ölçeği” Bernstein ve arkadaşları tarafından hazırlanmış olup kişinin yirmi yaşından önce deneyimlediği travmatik deneyimleri belirlemek amacıyla oluşturulmuş bir ölçektir. Ölçek Türkçeye Şar, Öztürk ve İkikardeş (2012) tarafından uyarlanmıştır. Ölçekte fiziksel istismar alt boyutunu ölçen 5 madde, fiziksel ihmal alt boyutunu ölçen 5 madde, duygusal istismar alt boyutunu ölçen 5 madde, duygusal ihmal alt boyutunu ölçen 5 madde, cinsel istismar alt boyutunu ölçen 5 madde ve inkar boyutunu ölçen 3 madde bulunmakta, (1) “hiçbir zaman” ve (5) “çok sık” olmak üzere 5’li likert tipinden oluşmakta ve toplam 28 maddeden oluşmaktadır. Kesme boyutları fiziksel ve cinsel istismar alt boyutları için 5, duygusal istismar için 7, fiziksel ihmal için 7, duygusal ihmal için 12 olarak önerilmiştir (Şar vd., 2012). 3, 8, 14, 18 ve 25. maddeler duygusal istismar alt boyutunu ölçmekte; 9, 11, 12, 15 ve 17. maddeler fiziksel istismar alt boyutunu ölçmekte; 1, 2, 4, 6, 26. maddeler fiziksel ihmal alt boyutunu ölçmekte; 5, 7, 13, 19, 28. maddeler duygusal ihmal alt boyutunu ölçmekte; 20, 21, 23, 24, 27. maddeler cinsel istismar alt boyutunu ölçmektedir. Ters puanlanan maddeler 2, 5, 7, 13, 19, 26, 28. maddelerdir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 5 olup en yüksek puan 125 olmaktadır. Her bir alt ölçekten alınabilecek minimum puan 5, maksimum puan 25’tir.

İnkâr boyutunu ölçen maddeler puana eklenmez. Bu maddelerin bulunma amacı travmanın inkârını ölçmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik kat sayısı değeri .79 ile .94 arasında bulunmuştur. Ölçek, travma ile başa çıkabilme algısının yordanmasında yaşamda anlam inancının ve yaşam stillerinin rolünün incelenmesi araştırmasının yapılabilmesi, elde edilecek verilerin toplanması için en az bir travmatik deneyim yaşamış katılımcılara ulaşmak amacı ile uygulanmıştır.

2.3.3. Travma İle Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği

Bonano ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilmiş olan ölçek, travma ile başa çıkabilme algısını ölçmeyi hedeflemektedir. Ela, Sosyal ve Arı (2019) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek tutarlı olarak belirlenmiştir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, katılımcıların başa çıkabilme algılarının yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek hesaplanırken ters puanlama yapılması gereken madde yoktur. Ölçek 12 maddeden oluşan gelecek odağı ve 8 maddeden oluşan travma odağından oluşmakta olup toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Travma ile başa çıkabilme ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 20 olup en yüksek puan ise 140 puan olmaktadır. 7’li likert tipinden oluşmakta olan ölçekte (1) “hiç mümkün değil, (7) “son derece mümkün” şeklinde yer almaktadır. Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayı değerleri travma odağı için .79, gelecek odağı için ise .90 olarak belirlenmiştir.

2.3.4. Yaşamda Anlam Ölçeği

Steger, Frazier, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilen Yaşamda Anlam Ölçeği, anlam varlığı ve anlam arama alt boyutlarından oluşmaktadır. Her alt boyut 5 maddeden oluşmakta ve ölçek toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan toplam puan, kişinin yaşamda anlama dair inancını ifade etmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan, kişinin yaşamda anlama dair inancının yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin toplam puanı hesaplanırken anlam arama boyutuna ait tüm maddeler ve anlam varlığına ait 9. madde ters puan olarak hesaplanır. Anlam arama alt boyutu 2, 3, 7, 8 ve 10. maddeler ile ölçülmekte; anlam varlığı boyutu ise 1, 4, 5, 6 ve 9. maddeler ile ölçülmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Demirbaş (2015) aracılığı ile gerçekleştirilmiştir. Her alt boyuttan alınabilecek en düşük puan 5, en yüksek puan 35 olarak belirlenmiştir. Ölçek tipi 7’li likert tipi olarak belirlenmiş olup (1) “kesinlikle doğru değil”, (7) “kesinlikle doğru” arasında değerler belirtilmiştir. Cronbach Alpha iç

tutarlılık kat sayı değerleri anlam varlığı alt boyutu için .87, anlam aranması alt boyutu için ise .88 olarak hesaplanmış olup toplam tutarlılık .86 olarak hesaplanmıştır.

2.3.5. Yaşam Stilleri Envanteri

Kern (1982) tarafından oluşturulmuş olan Yaşam Stilleri Envanteri, her alt boyutta 7 madde olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmakta olup toplam 35 maddeden oluşmaktadır. Türkçeye uyarlanmış versiyonu Özpolat (2011) tarafından geliştirilmiştir. Bu çalışmada Türkçeye uyarlanmış ölçek kullanılacaktır. Bu versiyonda her alt maddede 5 madde, toplamda 25 madde bulunmaktadır. Her alt boyuttan alınabilecek puan değerleri 5-25 arasında yer almaktadır. Likert tipinden oluşmakta olan ölçekte (1) “asla bana uymuyor”, (5) “tam olarak bana uyuyor” arasında değerler belirtilmiştir. Ölçek alt boyutları benlik saygısı, beklenti, mükemmeliyetçilik, kontrol ve memnuniyet şeklinde ifade edilmektedir. 1, 7, 11, 15, 20. maddeler mükemmeliyetçilik alt boyutunu; 5, 9, 13, 18, 23. maddeler beklenti alt boyutunu; 6, 10, 14, 19, 24. maddeler kontrol alt boyutunu; 2, 4, 12, 16 ve 21. maddeler ise memnuniyet alt boyutunu ve 3, 8, 17, 22, 25. maddeler benlik saygısı alt boyutunu ifade etmektedir. Benlik saygısı alt boyutu hesaplanırken maddeler ters madde olarak hesaplanır. Ters madde olarak hesaplanmadığı takdirde alınan yüksek puan düşük benlik saygısı stilinin benimsendiğini göstermektedir. Diğer alt boyutlara ait puanların hesaplanmasında ters madde yoktur. Bu boyutlardan alınan yüksek puanlar kişinin o yaşam stilini benimsediğini göstermektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanmış biçiminin Cronbach Alpha katsayısı .96 olarak ifade edilmektedir.

2.4. Veri Toplama Araçlarının Uygulanması Ve Toplanması

Araştırmanın gerçekleştirilmesi ve ölçeklerin uygulanması için İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 14/12/2022 tarih 2022-18 sayı ile onay alınmıştır. Verilerin toplanması katılımcıların gönüllülük esasına dayalı şekilde gerçekleştirilmiştir. Veriler çevrimiçi ortamda, sosyal medya benzeri platformlardan ve kartopu örnekleme yöntemi ile toplanmıştır. Kartopu tekniği ya da diğer adıyla zincir örnekleme yöntemi, ölçekleri dolduran kişilerin kendilerine benzer kişileri tanıdığını varsayarak belirli özelliklere sahip katılımcılara ulaşmanın daha kolay olduğunu varsayar (Creswell, 2013). Bu tekniğin kullanım amacı araştırmanın örnekleme olan en az bir travmatik deneyim yaşamış olan yetişkinlere daha kolay

ulaşılabilmesidir. Sonuç olarak en az bir travmatik deneyim yaşamış olan 403 kişiye ulaşılmış ve araştırılma gerçekleştirilmiştir.

2.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizi için SPSS Statistics 29.0.0.0 programı kullanılmıştır. Ölçek ve ölçek alt puanlarının incelenmesi, demografik verilerin incelenmesi amacı ile betimsel analizler kullanılmıştır. Parametrik yöntemlerin kullanılabilmesi için ön koşulların sağlanması için değişkenlere ait normallik analizleri yapılmış, Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Travma ile başa çıkabilme algısı ölçeği, yaşamda anlam ölçeği ve yaşam stilleri envanterinin normallik dağılımını belirlemek için gerçekleştirilen basıklık ve çarpıklık analizi bulguları

	N	Skewness	Kurtosis
Travma ile Başa Çıkabilme Algısı	403	-,712	317
Yaşamda Anlam	403	,135	560
Yaşam Stilleri	403	,463	463

Tablo 3. Yaşamda anlam ölçeği alt boyutları ve yaşam stilleri envanteri alt boyutlarının normallik dağılımını belirlemek için gerçekleştirilen basıklık ve çarpıklık analizi bulguları

	N	Skewness	Kurtosis
Anlam Arama	403	-,463	-,339
Anlam Varlığı	403	-,612	-,538
Mükemmeliyet	403	,096	-,414
Memnuniyet	403	,410	,384
Beklenti	403	-,154	-,096
Benlik Saygısı	403	,588	,702
Kontrol	403	-,113	,198

Yapılacak parametrik testlerin kullanılması için gerekli olan normallik analizi gerçekleştirilmiştir. Mallery’ye (2010) göre ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerleri artı 2 eksi 2 arasında; Fidell ve Tabachnick’e (2013) göre artı 1,5 eksi 1,5 arasında yer aldığı kabul edilebilir sınırlar içinde yer alır. Travma ile başa çıkabilme algısı

ölçeği çarpıklık ve basıklık değerleri $-,712$ ve $,317$; yaşamda anlam ölçeği çarpıklık ve basıklık değeri $,135$ ve $,560$; yaşam stilleri envanterinin ise çarpıklık ve basıklık değerlerinin $,463$ ve $,463$ olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, travma ile başa çıkabilme algısı ölçeği, yaşamda anlam ölçeği, yaşam stilleri envanteri normallik analizleri sonucunda ölçeklerin normal dağılmış olduğu görülmüştür. Yaşamda Anlam ve Yaşam Stilleri Envanteri'nin alt boyutları incelendiğinde ise anlam arama alt boyutunun çarpıklık ve basıklık değerlerinin $-,463$ ve $-,339$; anlam varlığı alt boyutunun $-,612$ ve $-,538$; mükemmeliyet alt boyutunun $,096$ ve $-,414$; memnuniyet alt boyutunun $,410$ ve $,384$; beklenti alt boyutunun $-,154$ ve $-,096$; benlik saygısı alt boyutunun $,588$ ve $,702$; kontrol alt boyutunun $-,113$ ve $,198$ olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, değişkenlerin normal dağılım gösterdiği ve gerçekleştirilen çalışmanın parametrik testlerin kullanımı açısından uygun olduğu görülmüştür.

Bağımlı ve bağımsız değişkenler üzerinde demografik özelliklerden cinsiyetin ve çalışma durumunun istatistiksel olarak anlamlı bir değişiklik gösterip göstermediğini incelemek amacı ile bağımsız gruplar t testi gerçekleştirilmiştir. Bağımsız gruplar t testi, iki bağımsız değişkenin birbiri ile istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için kullanılan bir yöntemdir.

Demografik özelliklerden yaş dağılımına ve eğitim seviyesine göre istatistiksel olarak anlamlı bir değişiklik olup olmadığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile gerçekleştirilmiştir. ANOVA, ikiden fazla farklı gruptan oluşan bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerinde oluşturduğu etkiyi incelemek için kullanılmaktadır. İstatistiksel olarak anlamlı bir sonuca ulaşılması halinde farklılığın hangi kaynaktan belirlendiğinin incelenmesi amacı ile LSD Post-Hoc testi gerçekleştirilmiştir.

Travma ile başa çıkabilme algısı, yaşamda anlam inancı, yaşam stilleri değişkenlere dair ilişkileri incelemek amacı ile Pearson Korelasyon Analizi gerçekleştirilmiştir. Travma ile başa çıkabilme algısının üzerinde yaşamda anlam inancı, yaşam stillerinin ve alt boyutlarının etkisinin olup olmadığını, varsa etki düzeyini belirlemek amacıyla ön koşulların analizi ile birlikte çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizinin amacı, birden fazla bağımsız değişkenin incelenen bağımlı değişken üzerinde yarattığı etki

düzeyini ortaya koymaktır. Analizler gerçekleştirilirken anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak belirlenirken güven aralığı ise %95 olarak belirlenmiştir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu kısım dört bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde yetişkinlerde travma ile başa çıkabilme algısı, yaşamda anlam inancı, yaşam stilleri ölçeklerinin ve alt boyutlarının özelliklerini belirlemek için betimsel analizler açıklanmaktadır. İkinci bölümde ise demografik özellikler ve travma ile başa çıkabilme algısı, yaşamda anlam inancı ve yaşam stilleri arasındaki ilişkilere dair analizler açıklanmaktadır. Üçüncü bölümde travma ile başa çıkabilme algısı, yaşamda anlam inancı ve yaşam stilleri ölçeklerinin aralarındaki ilişkilere dair analizlere yer verilmektedir. Son bölümde ise yaşamda anlam inancı, yaşam stilleri bağımsız değişkenlerinin travma ile başa çıkabilme algısı bağımlı değişkeni üzerindeki etkisine dair analizlere yer verilmektedir.

3.1. Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı Bulgular

3.1.1. Travma İle Başa Çıkabilme Algısı Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı Bulgular

Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği analizi sonucunda elde edilen betimsel bulgular Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Travma ile başa çıkabilme algısı ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin betimsel analizi

	N	Min	Max	\bar{X}	ss
Travma ile Başa Çıkabilme Algısı	403	41	140	94,34	19,529
Gelecek Odağı	403	23	84	57,36	14,340
Travma Odağı	403	13	56	36,98	8,884

Travma ile başa çıkabilme ölçeğinden alınan en düşük puanın 41, en yüksek puanın ise 140 olduğu görülmektedir. Gelecek odağı alt boyutundan katılımcıların aldığı en düşük puan 23, en yüksek puan 84; travma odağı alt boyutundan katılımcıların aldığı en düşük puan 13, en yüksek puan ise 56 olarak belirlenmiştir.

3.1.2. Yaşamda Anlam Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı Bulgular

Yaşamda Anlam Ölçeği analizi sonucunda elde edilen betimsel bulgular Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Yaşamda anlam ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin betimsel analizi

	N	Min.	Max	\bar{X}	ss
Yaşamda Anlam	403	14	70	41,92	11,761
Anlam Arama	403	5	35	22,69	7,004
Anlam Varlığı	403	5	35	24,61	7,711

Yaşamda anlam ölçeğinden alınan en düşük puanın 14, en yüksek puanın ise 70 olduğu görülmektedir. Anlam arama ve anlam varlığı alt boyutlarından alınan en düşük puan 5, en yüksek puan 35 olarak belirlenmiştir.

3.1.3. Yaşam Stili Envanterine İlişkin Tanımlayıcı Bulgular

Yaşam Stilleri Envanteri analizi sonucunda elde edilen tanımlayıcı bulgular Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6. Yaşam stili envanteri ve alt boyutlarına ilişkin betimsel analizi

	N	Min.	Max.	\bar{X}	Ss
Yaşam Stili	403	72	149	113,86	12,169
Mükemmeliyet	403	12	35	24,58	4,946
Memnuniyet	403	5	35	24,96	4,881
Kontrol	403	5	35	22,87	4,541
Beklenti	403	9	35	23,73	4,665
Benlik saygısı	403	5	30	17,71	4,627

Yaşam stili envanterinden alınan en düşük puan 72 olup en yüksek puan ise 149 olarak görülmektedir. Mükemmeliyet alt boyutundan alınan en düşük puan 12, en yüksek puan 35; beklenti alt boyutundan alınan en düşük puan 9, en yüksek puan 35; benlik alt boyutundan alınan en düşük puan 5, en yüksek puan 30; memnuniyet ve kontrol alt boyutlarından alınan en düşük puan 5, en yüksek puan ise 35 olarak belirlenmiştir.

3.2. Demografik Özelliklerin Travma İle Başa Çıkabilme Algısı, Yaşamda Anlam İnancı Ve Yaşam Stilleri Üzerindeki Etkisi

Bu bölümde katılımcıların cinsiyet, çalışma durumu, yaş ve eğitim durumlarının betimsel özellikleri ve travma ile başa çıkabilme algısı, yaşamda anlam inancı ve yaşam stillerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediklerini belirlemek amacı ile gerçekleştirilen analizlere yer verilmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu ve yaşa göre dağılımı

Değişken	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	240	59,6%
	Erkek	163	40,4%
Çalışma Durumu	Evet	235	58,3%
	Hayır	168	41,7%
Eğitim Durumu	İlkokul	22	5,5%
	Lise	83	20,6%
	Ortaokul	30	7,4%
	Üniversite	180	44,7%
	Yüksek lisans/ Doktora	88	21,8%
Yaş Dağılımı	18-25	144	35,7%
	26-35	104	25,8%
	36-45	56	13,9%
	46-55	69	17,1%
	56 ve üzeri	30	7,4%

Tablo 7’de görüldüğü üzere katılımcıların %59,6’sını kadın katılımcılar, %40,4’ünü ise erkek katılımcılar oluşturmaktadır. Katılımcılardan %58,3’ünün çalışmakta olduğu ve %41,7’sinin çalışmamakta olduğu görülmektedir. Katılımcıların eğitim durumu incelendiğinde %44,7 oranında üniversite, %21,8 oranında yüksek lisans/ doktora, %20,6 oranında lise, %7,4 oranında ortaokul ve %5,5 oranında ilkokul eğitim seviyesine sahip oldukları görülmektedir. Katılımcıların yaş dağılımları incelendiğinde ise %35,7 oranında 18-25 yaş aralığında, %25,8 oranında 26-35 yaş aralığında, %17,1 oranında 46-55 yaş aralığında, %13,9 oranında 36-45 yaş aralığında ve %7,4 oranında ise 56 ve üzeri yaş aralığında oldukları görülmektedir.

3.2.1. Yetişkinlerde Travma İle Başa Çıkabilme Algısı, Yaşamda Anlam İnancı ve Yaşam Stillerinin Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Yetişkinlerin travma ile başa çıkabilme algısı, yaşamda anlam inancı ve yaşam stilleri puan ortalamalarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini ve büyüklüğünü belirlemek için bağımsız gruplar için t-testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Yetişkinlerde travma ile başa çıkabilme algısı, yaşamda anlam inancı ve yaşam stillerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bağımsız gruplar t-testi analiz sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	sd	p
Travma ile Başa	Kadın	240	4,8712	,73198	3,578	241,14	<,001
Çıkabilme Algısı	Erkek	163	4,4899	1,21995			
Yaşamda Anlam	Kadın	240	4,6358	,80019	4,430	401	<,001
	Erkek	163	4,2834	,75884			
Yaşam Stilleri	Kadın	240	4,5788	,66283	4,440	401	<,001
	Erkek	163	4,3103	,55562			

Tablo 8’de görüldüğü üzere yetişkinlerin travma ile başa çıkabilme algısı ölçeği puan ortalamaları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t(403)=3,578$, $p < .05$). Kadınların travma ile başa çıkabilme algısı ölçeği puan ortalaması $\bar{x}=4,87$, erkeklerin travma ile başa çıkabilme algısı ölçeği ortalama puanları $\bar{x}=4,49$ olarak hesaplanmıştır. Buna göre kadınların travma ile başa çıkabilme algısının düzeyi erkeklerin travma ile başa çıkabilme algısının düzeyinden yüksektir ($p < .05$).

Yaşamda anlam ölçeği puan ortalamaları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t(403)=4,43$, $p < .05$). Kadınların yaşamda anlam ölçeği puan ortalaması $\bar{x}=4,64$, erkeklerin yaşamda anlam ölçeği ortalama puanları $\bar{x}=4,28$ olarak hesaplanmıştır. Buna göre kadınların yaşamda anlam inancının düzeyi erkeklerin yaşamda anlam inancının düzeyinden yüksektir ($p < .05$).

Yaşam stilleri ölçeği puan ortalamaları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t(403)=4,440$, $p < .05$). Kadınların yaşam stilleri envanteri puan ortalaması $\bar{x}=4,58$, erkeklerin yaşam stilleri envanteri ortalama puanları $\bar{x}=4,31$ olarak hesaplanmıştır. Buna göre kadınların yaşam stilleri düzeyi erkeklerin yaşam stili düzeyinden yüksektir ($p < .05$).

3.2.2. Yetişkinlerde Travma İle Başa Çıkabilme Algısı, Yaşamda Anlam İnancı Ve Yaşam Stillerinin Çalışma Durumuna Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Yetişkinlerin travma ile başa çıkabilme algısı, yaşamda anlam ve yaşam stilleri puan ortalamalarının çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık

gösterip göstermediğini ve büyüklüğünü belirlemek için bağımsız gruplar için t-testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9. Yetişkinlerde travma ile başa çıkabilme algısı, yaşam stilleri ve yaşamda anlam inancının çalışma durumuna göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bağımsız gruplar t-testi analiz sonuçları

Değişken	Çalışma Durumu	N	\bar{X}	ss	t	sd	p
Travma ile Başa Çıkabilme Algısı	Evet	235	4,8321	,96946	2,824	401	,005
	Hayır	168	4,5560	,96613			
Yaşamda Anlam	Evet	235	4,5681	,79676	2,226	401	,027
	Hayır	168	4,3887	,79921			
Yaşam Stilleri	Evet	235	4,5166	,64659	1,742	401	,080
	Hayır	168	4,4052	,61404			

Tablo 9’da görüldüğü üzere yetişkinlerin travma ile başa çıkabilme algısı ölçeği puan ortalamaları çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t(403)=2,824$, $p < .05$). Çalışan kişilerin travma ile başa çıkabilme algısı puan ortalaması $\bar{x}=4,83$, çalışmayan kişilerin travma ile başa çıkabilme algısı ortalama puanları $\bar{x}=4,56$ olarak hesaplanmıştır. Buna göre çalışan kişilerin travma ile başa çıkabilme algısının düzeyi çalışmayan kişilerin travma ile başa çıkabilme algısının düzeyinden yüksektir ($p < .05$).

Yaşamda anlam ölçeği puan ortalamaları çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t(403)=2,226$, $p < .05$). Çalışan kişilerin yaşamda anlam ölçeği puan ortalaması $\bar{x}=4,57$, çalışmayan kişilerin yaşamda anlam ölçeği ortalama puanları $\bar{x}=4,39$ olarak hesaplanmıştır. Buna göre çalışan kişilerin yaşamda anlam inancı düzeyi çalışmayan kişilerin yaşamda anlam inancı düzeyinden yüksektir ($p < .05$).

Yaşam stilleri ölçeği puan ortalamaları çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t(403)=1,742$, $p > .05$).

3.2.3. Yetişkinlerde Travma İle Başa Çıkabilme Algısı, Yaşam Stilleri Ve Yaşamda Anlam İnancının Yaş Dağılımına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Yetişkinlerin travma ile başa çıkabilme algısı, yaşamda anlam ve yaşam stilleri puan ortalamalarının yaş dağılımına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini ve büyüklüğünü belirlemek için varyans analizi (ANOVA) uygulanmış ve sonuçlar Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10. Yetişkinlerde yaş dağılımına göre travma ile başa çıkabilme algısı, yaşamda anlam inancı ve yaşam stilleri anova testi sonuçları

Değişken	Yaş	N	\bar{X}	Ss	V.K	K.T	sd	K.O	f	p
Yaşam Stilleri	18-25	144	4,43	,57749	G.A	2,517	4	0,629		
	26-35	104	4,41	,70322	G.İ	159,495	398	0,401		
	36-45	56	4,65	,64331	Toplam	162,012	403		1,570	,181
	46-55	69	4,48	,64321						
	56 ve üzeri	30	4,50	,58649						
	Total	403	4,47	,63484						
Yaşamda Anlam	18-25	144	4,54	,73728	G.A	1,828	4	0,457		
	26-35	104	4,48	,86375	G.İ	256,544	398	0,645		
	36-45	56	4,58	,83061	Toplam	258,372	403		0,709	,586
	46-55	69	4,37	,77358						
	56 ve üzeri	30	4,44	,89692						
	Total	403	4,49	,80170						
Travma ile Başa Çıkabilme Algısı	18-25	144	4,78	,76382	G.A	2,929	4	0,732		
	26-35	104	4,62	1,04877	G.İ	380,347	398	0,956		
	36-45	56	4,74	1,05573	Toplam	383,276	403		0,766	,548
	46-55	69	4,80	1,09452						
	56 ve üzeri	30	4,54	1,18708						
	Total	403	4,72	,97643						

Elde edilen bulgulara göre yaşam stilleri puan ortalamaları sırasıyla 18-25 yaş aralığında olanlar için (\bar{x} =4,43), 26-35 yaş aralığında olanlar için (\bar{x} =4,41), 36-45 yaş aralığında olanlar için (\bar{x} =4,65), 46-55 yaş aralığında olanlar için (\bar{x} =4,48), 56 ve üzeri yaş aralığında olanlar için (\bar{x} =4,50) olarak belirlenmiştir. Tabloda görüldüğü üzere yaş dağılımı yaşam stillerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir (F=1,570 p> .05).

Elde edilen bulgulara göre yaşamda anlam puan ortalamaları sırasıyla 18-25 yaş aralığında olanlar için (\bar{x} =4,54), 26-35 yaş aralığında olanlar için (\bar{x} =4,48), 36-45 yaş aralığında olanlar için (\bar{x} =4,58), 46-55 yaş aralığında olanlar için (\bar{x} =4,37), 56 ve üzeri

yaş aralığında olanlar için ($\bar{x}=4,44$) olarak belirlenmiştir. Yetişkinlerin yaşamda anlam puan ortalamaları yaş dağılımına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F=0,709$ $p> .05$).

Elde edilen bulgulara göre travma ile başa çıkabilme algısı puan ortalamaları sırasıyla 18-25 yaş aralığında olanlar için ($\bar{x}=4,78$), 26-35 yaş aralığında olanlar için ($\bar{x}=4,62$), 36-45 yaş aralığında olanlar için ($\bar{x}=4,74$), 46-55 yaş aralığında olanlar için ($\bar{x}=4,80$), 56 ve üzeri yaş aralığında olanlar için ($\bar{x}=4,54$) olarak belirlenmiştir. Travma ile başa çıkabilme algısı puan ortalamaları, yaş dağılımına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F=0,766$ $p> .05$).

Sonuç olarak, yaş dağılımları değişkenler üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p> .05$).

3.2.4. Yetişkinlerde Travma İle Başa Çıkabilme Algısı, Yaşamda Anlam İnancı Ve Yaşam Stillerinin Eğitim Durumuna Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Yetişkinlerin travma ile başa çıkabilme algısı, yaşamda anlam ve yaşam stilleri puan ortalamalarının eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini ve büyüklüğünü belirlemek için varyans analizi (ANOVA) uygulanmış ve sonuçlar Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11. Yetişkinlerde eğitim durumuna göre travma ile başa çıkabilme algısı, yaşamda anlam inancı ve yaşam stilleri anova testi sonuçları

Değişken	Eğitim Durumu	N	\bar{X}	Ss	V.K	K.T	sd	K.O	f	p
Yaşam Stilleri	İlkokul(1)	22	4,36	,61983	G.A	3,079	4	0,770		
	Ortaokul(2)	30	4,25	,45541	G.İ	158,933	398	0,399		
	Lise(3)	83	4,41	,64745	Toplam	162,012	402		1,928	,105
	Üniversite(4)	180	4,54	,60709						
	Y. Lisans/Doktora(5)	88	4,48	,71523						
Total	403	4,47	,63484							
Yaşamda Anlam	İlkokul(1)	22	4,39	,98460	G.A	7,432	4	1,858		
	Ortaokul(2)	30	4,26	,51494	G.İ	250,939	398	0,631		
	Lise(3)	83	4,33	,78892	Toplam	258,372	402		2,94	,020
	Üniversite(4)	180	4,53	,75563						
	Y. Lisans/Doktora(5)	88	4,68	,89474						
Total	403	4,49	,80170							
Travma ile Başa	İlkokul(1)	22	4,36	1,41651	G.A	12,591	4	3,148		
	Ortaokul(2)	30	4,29	1,45028	G.İ	370,685	398	0,931		
	Lise(3)	83	4,64	1,01083	Toplam	383,276	402		3,380	,010

Çıkabilme	Üniversite(4)	180	4,78	,86348
Algısı	Y. Lisans/Doktora(5)	88	4,90	,76040
	Total	403	4,72	,97643

Elde edilen bulgulara göre yaşam stilleri puan ortalamaları eğitim durumu ilkökul olanlar için ($\bar{x}=4,36$), ortaokul olanlar için ($\bar{x}=4,25$), lise olanlar için ($\bar{x}=4,41$), üniversite olanlar için ($\bar{x}=4,48$), yüksek lisans/ doktora olanlar için ($\bar{x}=4,54$) olarak belirlenmiştir. Veriler incelendiğinde katılımcıların eğitim durumu yaşam stillerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F=1,928$ $p> .05$).

Elde edilen bulgulara göre yaşamda anlam puan ortalamaları ilkökul olanlar için ($\bar{x}=4,39$), ortaokul olanlar için ($\bar{x}=4,26$), lise olanlar için ($\bar{x}=4,33$), üniversite olanlar için ($\bar{x}=4,53$), yüksek lisans/ doktora olanlar için ($\bar{x}=4,68$) olarak belirlenmiştir. Yetişkinlerin yaşamda anlam puan ortalamaları eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($F=2,947$ $p< .05$). Yetişkinlerde yaşamda anlam inancının hangi eğitim durumları arasında farklılık gösterdiğini belirlemek amacı ile LSD testi gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar, yüksek lisans/ doktora eğitim durumuna sahip kişilerin yaşamda anlam inancı düzeylerinin ($\bar{X}=4,68$), ortaokul eğitim durumuna sahip kişilerin yaşamda anlam inancı düzeylerinden ($\bar{X}=4,26$) yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca yüksek lisans/ doktora eğitim durumuna sahip kişilerin yaşamda anlam inancı düzeyleri ($\bar{X}=4,68$), lise eğitim durumuna sahip kişilerden ($\bar{X}=4,33$) yüksektir.

Elde edilen bulgulara göre travma ile başa çıkabilme algısı puan ortalamaları ilkökul olanlar için ($\bar{x}=4,36$), ortaokul olanlar için ($\bar{x}=4,29$), lise olanlar için ($\bar{x}=4,64$), üniversite olanlar için ($\bar{x}=4,78$), yüksek lisans/ doktora olanlar için ($\bar{x}=4,90$) olarak belirlenmiştir. Travma ile başa çıkabilme algısı puan ortalamaları, eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($F=3,380$ $p< .05$). Yetişkinlerde travma ile başa çıkabilme algısının hangi eğitim durumları arasında farklılık gösterdiğini belirlemek amacı ile LSD testi gerçekleştirilmiştir. Sonuçlara göre, yüksek lisans/ doktora eğitim seviyesine sahip kişilerin travma ile başa çıkabilme algısının ($\bar{X}=4,68$), ortaokul eğitim durumuna sahip kişilerin travma ile başa çıkabilme algısından ($\bar{X}=4,26$) yüksek olduğunu göstermektedir.

3.3. Travma İle Başa Çıkabilme Algısı, Yaşamda Anlam İnancı Ve Yaşam Stilleri Değişkenleri Arasındaki İlişkilere İlişkin Analizler

Yetişkinlerde travma ile başa çıkabilme algısı ölçeği ve alt boyutları, yaşam stilleri envanteri ve alt boyutları ve yaşamda anlam ölçeği ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek, varsa bu ilişkinin derecesini belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi gerçekleştirilmiş, sonuçlar Tablo 12’de gösterilmiştir.

Tablo 12. Yetişkinlerde travma ile başa çıkabilme algısı, yaşam stilleri ve yaşamda anlam inancı arasındaki ilişkilere ilişkin pearson momentler çarpımı korelasyon analizi sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.Travma ile Başa Çıkabilme Algısı	1	,907**	,734**	,418**	,010	,635**	,366**	-,013	,119*	,161**	,409**	,383**
2.Gelecek Odağı		1	,380**	,377**	-,009	,618**	,304**	,034	,070	,139**	,318**	,392**
3.Travma Odağı			1	,309**	,036	,398**	,315**	-,085	,148**	,129**	,387**	,209**
4.Yaşamda Anlam				1	,750**	,355**	,429**	-,102*	,258**	,253**	,313**	,379**
5.Anlam Arama					1	-,276**	,217**	-,172**	,296**	,189**	,033	,054
6.Anlam Varlığı						1	,275**	,128*	-,072	,061	,381**	,454**
7.Yaşam Stilleri							1	,017	,643**	,756**	,597**	,761**
8.Benlik Stili								1	-,151**	-,105*	-,163**	-,019
9.Kontrol Stili									1	,542**	,104*	,303**
10.Beklenti Stili										1	,235**	,443**
11.Memmuniyet Stili											1	,453**
12.Mükemmeliyet Stili												1

N= 403 **p<.01 *p<.05

Travma ile başa çıkabilme algısı ölçeği puanları ile yaşamda anlam ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur ($r = .41, p < .01$). Yetişkinlerde travma ile başa çıkabilme algısı puanları arttıkça yaşamda anlam inancı puanları da artmaktadır. Travma ile başa çıkabilme algısı ölçeği puanları ile yaşamda anlam ölçeğinin alt boyutu olan yaşamda anlam varlığı arasında istatistiksel olarak anlamlı, güçlü ve pozitif yönde ($r = .64, p < .01$) bir ilişki bulunmuştur. Travma ile başa çıkabilme algısı ölçeği puanları arttıkça yaşamda anlam inancı puanları artmaktadır. Yaşamda anlam arama alt boyutu puanları ile travma ile başa çıkabilme ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > .05$).

Travma ile başa çıkabilme algısı ölçeği puanları ile yaşam stilleri envanteri ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta ve pozitif yönde bir ilişki

bulunmuştur ($r = .36, p < .01$). Yaşam stilleri envanteri alt boyutlarından memnuniyet ($r = .41, p < .01$). ve mükemmeliyet ($r = .38, p < .01$) alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Travma ile başa çıkabilme algısı ve yaşam stilleri envanterinin alt boyutlarından olan kontrol ($r = .12, p < .05$) ve beklenti ($r = .16, p < .01$) alt boyutları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı, zayıf ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Travma ile başa çıkabilme algısı ölçeği puanları arttıkça memnuniyet, mükemmeliyet, kontrol, beklenti puanları da artmaktadır. Travma ile başa çıkabilme algısı ölçeği puanları ile yaşam stilleri envanterinin alt boyutlarından olan benlik boyutu ile puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > .05$).

Ayrıca, yaşamda anlam ölçeği toplam puanları ile yaşam stilleri envanteri toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur ($r = .42, p < .01$). Yaşamda anlam ölçeği ile yaşam stilleri envanteri ölçeğinin alt boyutlarından memnuniyet ($r = .31, p < .01$) ve mükemmeliyet ($r = .38, p < .01$). boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta ve pozitif yönde; benlik ($r = .10, p < .05$). , kontrol ($r = .26, p < .01$). ve beklenti ($r = .25, p < .01$). boyutları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı, zayıf ve pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Yaşamda anlam ölçeği puanları arttıkça yaşam stilleri envanteri alt boyutları puanları artmaktadır.

3.4. Travma İle Başa Çıkabilme Algısının Yordanmasında Yaşamda Anlam İnancı Ve Yaşam Stillerinin Rolünün İncelenmesine İlişkin Analizler

Araştırmanın alt problemi kapsamında yaşamda anlam inancı ve yaşam stillerinin travma ile başa çıkabilme algısını yordama gücü incelenmiştir ve sonuçlar Tablo 13'te gösterilmiştir.

Tablo 13. Yaşamda anlam inancı ve yaşam stillerinin travma ile başa çıkabilme algısını yordama düzeyine ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Std. Error	Beta	t	p	Tolerance	VIF	CI
Sabit	1,391	,331		4,202	<,001			
Yaşam Stilleri	,353	,075	,230	4,690	<,001	,816	1,225	13,27
Yaşamda Anlam	,389	,060	,319	6,521	<,001	,816	1,225	17,34
R=.217 R ² =.214 F=55,58 p<0,01								

Bağımlı değişken (Sabit): Travma ile Başa Çıkabilme Algısı

Çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmesi için değişkenlerin normal olarak dağılması, değişkenler arasında doğrusal ilişki olması, bağımlı değişkenler arasında

çoklu bağlantılılık olmaması, gözlem değerleri arasında uç değerlerin bulunmaması, tahminlere ait hataların normal dağılması, eş varyanslılık olmaması gerekmektedir. Bu nedenle ön koşulların sağlanıp sağlanmadığı incelenmiştir.

Değişkenlerle ilgili normallik analizi tablosu incelendiğinde değişkenlerin normal dağılıma sahip olduğu görülmektedir. Bağımsız değişkenler ve bağımlı değişken arasında pozitif, doğrusal bir ilişki bulunmaktadır. Değişkenler arasında çoklu bağlantılılık problemi olmaması için korelasyon değerleri $<.80$, Tolerance $>.20$, VIF < 10 ve CI < 30 ön koşullar olarak belirtilmiştir. Korelasyon tablosu incelendiğinde en yüksek değer $(r=.429)$ olduğu görülmüş, VIF değerlerinin $1,225$ olduğu, Tolerance değerlerinin $.816$ olduğu ve CI değerlerinin $13,27$ ve $17,34$ olduğu belirlenmiştir. Gözlem değerleri arasında uç değerlerin bulunmadığı, residual statistics değerlerinin $-3,29$ ve $+3,29$ değerleri arasında olması ve en yüksek cooks distance değerinin $0,56$ olması ile doğrulanmıştır.

Yapılan incelemeler sonucunda değişkenler arasında çoklu regresyon analizi yapılması için değerlerin kabul edilebilir değerler olduğu ve ön koşulların sağlandığı görülmüştür. Yaşamda anlam inancı ve yaşam stillerinin travma ile başa çıkabilme algısını yordama derecesini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sonucunda bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Yaşam stilleri ve yaşamda anlam inancının birlikte travma ile başa çıkabilme algısındaki varyansın %21ini açıkladığı görülmüştür. Standartlaştırılmış regresyon katsayıları (β) incelendiğinde değişkenlerin travma ile başa çıkabilme algısını yordama etki derecesi öncelikli olarak yaşamda anlam inancı, sonrasında ise yaşam stilleridir.

Değişkenlerin bireysel olarak etkileri incelendiğinde yaşamda anlam inancının travma ile başa çıkabilme algısını istatistiksel olarak anlamlı olarak yordadığı görülmektedir ($t=6,521$, $p<.001$). Ayrıca diğer bir bağımsız değişken olan yaşam stillerinin de travma ile başa çıkabilme algısını istatistiksel olarak anlamlı olarak yordadığı gerçekleştirilen analiz sonucu görülmektedir ($t=4,690$, $p<.001$).

3.5. Travma İle Başa Çıkabilme Algısının Yordanmasında Yaşamda Anlam İnancı Ve Yaşam Stilleri Alt Boyutlarının Rolünün İncelenmesine İlişkin Analizler

Araştırmanın alt problemi kapsamında yaşamda anlam inancı alt boyutları ve yaşam stilleri alt boyutlarının travma ile başa çıkabilme algısını yordama gücü incelenmiştir ve sonuçlar Tablo 14 ve Tablo 15'te gösterilmiştir.

Tablo 14. Yaşamda anlam ölçeği alt boyutlarının travma ile başa çıkabilme algısını yordama düzeyine ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Std. error	Beta	t	p	Tolerance	VIF	CI
1 Sabit	1,932	,199		9,727	<,001			
Anlam varlığı	,437	,025	,690	17,737	<,001	,924	1,082	5,052
Anlam Arama	,140	,027	,200	5,146	<,001	,924	1,082	11,356

R=.440 R²=.438 F=157,343 p<0,01

Travma ile başa çıkabilme algısının yordanmasında yaşamda anlam ölçeğinin alt boyutlarının etkisini incelemek amacı ile regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Korelasyon tablosu incelendiğinde en yüksek değer (r=.635) olduğu görülmüş, tablo 14 incelendiğinde VIF değerlerinin 1,082 olduğu, Tolerance değerlerinin .924 olduğu ve CI değerlerinin 5,052 ve 11,35 olduğu belirlenmiştir. Gözlem değerleri arasında uç değerlerin bulunmadığı, residual statistics tablosu incelendiğinde std.residual değerlerinin -2,97 ve +2,84 değerleri arasında olması ve en yüksek cooks distance değerinin 0,56 olması ile belirlenmiştir. Regresyon analizi yapılabilmesi için gerekli ön koşullar sağlandığı görülmektedir. Yaşamda anlam ölçeği alt boyutları olan anlam varlığı ve anlam arama birlikte ele alındığında travma ile başa çıkabilme algısındaki varyansın %43.8'ini açıkladığı görülmüştür. Standartlaştırılmış regresyon katsayıları (β) incelendiğinde değişkenlerin travma ile başa çıkabilme algısını yordama düzeyi yaşamda anlam ölçeği alt boyutlarından anlam varlığı, anlam arama alt boyutundan daha yüksek olarak görülmüştür.

Değişkenlerin bireysel olarak etkileri incelendiğinde anlam varlığı inancının travma ile başa çıkabilme algısını istatistiksel olarak anlamlı olarak yordadağı görülmektedir (t=17,737, p<.001). Diğer bir alt boyut olan anlam aramanın da travma

ile başa çıkabilme algısını istatistiksel olarak anlamlı olarak yordadığı gerçekleştirilen analiz sonucu görülmektedir ($t=5,146$, $p<.001$).

Tablo 15. Yaşam stilleri ölçeği alt boyutlarının travma ile başa çıkabilme algısını yordama düzeyine ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

	B	Std. Error	Beta	t	p	Tolerance	VIF	CI
1 Sabit	1,936	,371		5,222	<,001			
Mükemmeliyet	,235	,055	,237	4,264	<,001	,656	1,524	7,116
Memnuniyet	,308	,052	,308	5,972	<,001	,762	1,312	12,303
Beklenti	-,047	,060	-,044	-,781	,435	,626	1,596	16,647
Kontrol	,040	,058	,038	,701	,484	,695	1,440	18,967
Benlik	,049	,054	,042	,913	,362	,943	1,060	23,314
R=.208 R ² =.198 F=20,573 p<0,01								

Korelasyon tablosu incelendiğinde en yüksek değer ($r=.456$) olduğu görülmüş, Tablo 15 incelendiğinde en büyük VIF değerinin 1,596 olduğu, Tolerance değerlerinin .943 olduğu ve CI değerlerinin 30'dan küçük olduğu belirlenmiştir. Gözlem değerleri arasında uç değerlerin bulunmadığı, residual statistics tablosu incelendiğinde std.residual değerlerinin -3,16 ve +2,26 değerleri arasında olması ve en yüksek cooks distance değerinin 0,38 olması ile belirlenmiştir. Sonuç olarak regresyon analizi için gerekli ön koşulların sağlandığı görülmüş ve analiz gerçekleştirilmiştir. Yaşam stilleri envanteri alt boyutları olan mükemmeliyet, memnuniyet, beklenti, kontrol ve benlik alt boyutları birlikte ele alındığında travma ile başa çıkabilme algısındaki varyansın %19,8'ini açıkladığı görülmektedir.

Değişkenlerin yordama düzeylerinin belirlenebilmesi için standartlaştırılmış regresyon katsayıları (β) incelenmiştir. Buna göre değişkenlerin travma ile başa çıkabilme algısını yordama etki düzeyi sırası ile memnuniyet yaşam stili, mükemmeliyet yaşam stili, beklenti yaşam stili, benlik saygısı yaşam stili ve kontrol yaşam stili olarak görülmektedir.

Yaşam stilleri envanterinin alt boyutları bireysel olarak incelendiğinde mükemmeliyet yaşam stili ile travma ile başa çıkabilme algısını istatistiksel olarak anlamlı olarak yordadığı görülmektedir ($t=4,264$, $p<.001$). Memnuniyet yaşam stili, travma ile başa çıkabilme algısını istatistiksel olarak anlamlı olarak yordamaktadır ($t=5,972$, $p<.001$). Beklenti yaşam stili, kontrol yaşam stili ve benlik saygısı yaşam stilleri alt boyutlarının ise travma ile başa çıkabilme algısını tekil olarak anlamlı şekilde yordamadığı görülmektedir ($p<.001$).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Travma, kişinin günlük yaşamda işlevselliğini bozabilir, duygu düzenleme süreçlerini değiştirebilir, kişinin stres belirtilerini artırabilir (Tekcan, 2018). Kişinin bu tür yaşam olayları sonrasında gelişimini, direncini, büyümesini ve başa çıkmasını sağlayan bir tarafı da bulunmaktadır (Duman, 2019). Bireylerin travma ile başa çıkma algısının geliştirilmesi için yaşamda anlam inancı kavramı ile benimsenen yaşam stili arasında bir ilişki olup olmadığı, varsa bu doğrultuda çalışmaların gerçekleştirilmesi ve yetişkinlerin travma ile başa çıkabilme algısını arttırmaya ve ruh sağlığı alanında olumlu katkılar sunmak hedeflenerek çalışma gerçekleştirilmiştir.

Araştırmaya katılan yetişkinlerin Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Yaşam Stilleri Envanteri'ne göre aldıkları puanlar arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Sonuçlar, cinsiyet değişkeninin yetişkinlerde travma ile başa çıkabilme algısı, yaşamda anlam inancı ve yaşam stilleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa sahip olduğunu göstermektedir. Sonuçlar, travma ile başa çıkabilme algısı cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir birinci alt hipotezini destekler niteliktedir.

Kadınların travma ile başa çıkabilme algısının düzeyi erkeklerin travma ile başa çıkabilme algısının düzeyinden yüksektir. Geçmiş çalışmalara bakıldığında yapılan çalışmaların farklı sonuçlara sahip olduğu söylenebilir. Çetin (2022), travma ile başa çıkabilme algısının kişinin cinsiyete bağlı olarak değişmediğini öne sürerken Yavuz (2022) ise erkeklerin travma ile başa çıkabilme algılarının kadınların başa çıkabilme algılarından yüksek olduğunu gösteren bir çalışma sunmaktadır.

Benzer şekilde, kadınların yaşamda anlam inancı düzeyi erkeklerin yaşamda anlam inancı düzeyinden yüksektir. Geçmiş çalışmalar farklı sonuçlar sunmaktadır. Yaşamda anlam inancının cinsiyet faktörü ile ilişkili olmadığını bildiren çalışmaların yanında (Demirbaş, 2010; Şirin, 2020; Çamur, 2014, Brassai vd., 2011) farklılaştığını öne süren çalışmalar da bulunmaktadır (Küçük, 2019; Yüksel, 2012; Çelik, 2016; İlhan ve Özbay, 2010).

Kadınların yaşam stilleri düzeyi erkeklerin yaşam stili düzeyinden yüksek olarak bulunmuştur. Yılmaz (2022), gerçekleştirdiği çalışmada cinsiyet değişkeninin yaşam stilleri üzerinde etkisi olduğunu öne sürmektedir. Yapılan bir diğer çalışmada ise kadınların kontrol yaşam stili ve mükemmeliyet yaşam stilini, erkeklerin ise beklenti yaşam stili ve benlik saygısı yaşam stilini benimsediklerini göstermektedir (Özpolat, 2011). Sonuç olarak, kadınların travma ile başa çıkabilme algısı, yaşamda anlam inancı ve yaşam stillerinin kadın bireylerde erkek bireylerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan yetişkinlerin Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Yaşam Stilleri Envanteri'ne göre aldıkları puanlar arasında çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Sonuçlar, travma ile başa çıkabilme algısının ve yaşamda anlam inancının çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiğini; fakat yaşam stillerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır. Bulgulara göre, çalışan kişilerin travma ile başa çıkabilme algısı çalışmayan kişilerin travma ile başa çıkabilme algısından yüksektir. Sonuçlar, travma ile başa çıkabilme algısı çalışma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ikinci alt hipotezini destekler niteliktedir. Kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada da çalışan kadınların stresle başa çıkma seviyelerinin çalışmayan kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Özdemir, 2022). Bu durum, çalışan kişilerin birer çaba içinde oldukları varsayımından yola çıkarak çalışmayan kişilere kıyasla travma ile karşılaştığında daha fazla çaba gösterecekleri ve başa çıkabilme seviyelerini artıracaklarını düşündürmektedir.

Çalışan kişilerin yaşamda anlam inancı düzeyi çalışmayan kişilerin yaşamda anlam inancı düzeyinden yüksektir. Küçük (2019), gerçekleştirdiği çalışmada benzer sonuçlara ulaşmıştır. Yaşam stilleri, çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bireylerin çalışıp çalışmama durumları ile yaşam stilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Araştırmaya katılan yetişkinlerin Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Yaşam Stilleri Envanteri'ne göre aldıkları puanlar arasında yaş dağılımına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Çalışma, 18-65 yaş aralığında bulunan yetişkin katılımcılar üzerinde

gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar, travma ile başa çıkabilme algısı yaş dağılımı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir üçüncü alt hipotezini yanlışlar niteliktedir. Yaş dağılımları travma ile başa çıkabilme algısı, yaşamda anlam inancı ve yaşam stilleri değişkenleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Literatürde yaşlı yetişkinlerin yaşamda anlam inancı düzeylerinin genç yetişkinlere kıyasla yüksek düzeyde olduğunu belirten bulgulara rastlanmıştır (Çardak, Sarıçam ve Onur, 2021). Ayrıca, yaşam tatminlerinin yaş düzeyi ile ilişkisinin incelendiği başka bir çalışmada genç yaşta olan bireylerin anlam arayışının; daha ileri yaşta olan bireylerin ise yaşamda anlama sahip olma düzeyinin yüksek olduğu görülmektedir (Steger, Oishi ve Kahdan, 2009). Küçük yaşlardan itibaren kültürün ve çoğunluğun sahip olduğu islam dininin etkisi ile yaşamda anlam inancının yaşam tarzına entegre ediliyor olması yaş dağılımına göre farklılaşmama sebebi olarak düşünülebilir.

Araştırmaya katılan yetişkinlerin Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Yaşam Stilleri Envanteri'ne göre aldıkları puanlar arasında eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Sonuçlar, travma ile başa çıkabilme algısının ve yaşamda anlam inancının eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiğini; fakat yaşam stillerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır.

Sonuçlar, yetişkinlerde travma ile başa çıkabilme algısı eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir dördüncü alt hipotezini destekler niteliktedir. Bulgulara göre, yüksek lisans/ doktora eğitim seviyesinde bulunan kişilerin travma ile başa çıkabilme algısının ortaokul eğitim seviyesinde bulunan kişilerin travma ile başa çıkabilme algısından yüksektir. Kaba (2016) da psikolojik dayanıklılığın eğitim seviyesine göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini belirtmiştir. Eğitim seviyesi yükseldikçe travma ile başa çıkabilme algısının da artış göstermesi, daha bilgili, bilinçli ve kültürlü bireylerin düşünme becerilerinin, tahammül seviyelerinin ve olayları birçok yönden algılamaları ile ilişkili olabilir.

Yüksek lisans/ doktora eğitim durumuna sahip kişilerin yaşamda anlam inancı düzeyi lise ve ortaokul eğitim durumuna sahip kişilerin yaşamda anlam inancı

düzeyinden yüksektir. Ulaşılan sonucun sebebinin eğitim seviyesi yüksek kişilerin sorgulama ve bir sonuca varma düzeylerinin eğitim seviyeleri düşük bireylere kıyasla daha fazla olması nedeni ile yaşamda anlam bulma olasılıklarının yüksek olduğundan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Yaşam stilleri ise eğitim durumu değişenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bireylerin eğitim durumları ve yaşam stilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Bireylerin yaşam stillerinin eğitim seviyesine göre farklılaşmaması, yaşama dair çerçevelerini oluşturmada eğitim ile edinilen bilgilerin kullanımının az olduğunu düşündürmektedir. Özgen ve Yeşiloğlu (2015) tarafından tüketim süreçleri ile ilgili gerçekleştirilen çalışmada ise bireylerin yaşam tarzları ve eğitim seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Farklı sonuçlara ulaşılmış olması, örneklem büyüklüğü ile ilgili olabilir.

Travma İle Başa Çıkabilme Algısı, Yaşamda Anlam İnancı Ve Yaşam Stilleri Değişkenleri Arasındaki İlişkilere İlişkin Tartışma Ve Yorum

Araştırmaya katılan yetişkinlerin Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Yaşam Stilleri Envanteri'ne göre aldıkları puanlar ve alt boyutlarına dair puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını, bulunuyorsa yönü ve derecesine dair analizler gerçekleştirilmiştir.

Sonuçlar, travma ile başa çıkabilme algısı ve yaşamda anlam inancı değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır beşinci alt hipotezini destekler niteliktedir. Yaşamda anlam inancının düzeyi artış gösterdikçe travma ile başa çıkabilme algısında da artış gözlenmektedir. Yaşamda anlam varlığı inancı ile travma ile başa çıkabilme algısı arasında güçlü ve pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yetişkinlerde yaşamda anlam varlığı inancı arttıkça travma ile başa çıkabilme algısı da artmakta; yaşamda anlam varlığı inancı azaldıkça travma ile başa çıkabilme algısının da azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin yaşamda anlam varlığı inancı ve travma ile başa çıkma algısına dair ortak özelliklerinin sorgulama yeteneği, bakış açılarının geniş olması, problem çözme becerilerinin gelişmişliği ve analiz etme süreçlerinin yüksek olması olarak düşünülebilir. Yaşamda anlam arama alt boyutu ile travma ile başa çıkabilme algısı arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bireylerin yaşamda anlam arayıp aramama durumları, travma ile başa çıkabilme algısı ile ilişkili bulunmamıştır. Zorlu yaşam olayları

deneyimlemiş kişilerle yapılan araştırmalara göre yaşamda anlam varlığı yüksek olan bireylerde daha az depresif özellikler gözlenirken; yaşamda anlamın diğer bir alt boyutu olan anlam aramanın, arayışta olmanın ise daha fazla depresif özellikler ortaya çıkardığı gözlemlenmiştir (Steger vd., 2006). Benzer şekilde Yaşama dair bir anlama sahip olan bireylerde, sonrasında karşılaştıkları zorlu yaşantılara dayanma gücünün de artış gösterdiği belirtilmektedir (Frankl, 1993). Sonuçlar literatürü destekler niteliktedir.

Travma ile başa çıkabilme algısı ve yaşam stilleri değişkenleri arasında orta derecede ve pozitif yönde istatikselsel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Sonuçlar, travma ile başa çıkabilme algısı ve yaşam stilleri değişkenleri arasında istatikselsel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır altıncı alt hipotezini destekler niteliktedir. Yaşam stilleri envanterine ait memnuniyet ve mükemmeliyet alt boyutları ile travma ile başa çıkabilme algısı arasında orta, pozitif yönde istatikselsel olarak anlamlı bir ilişki saptanmış olup kontrol ve beklenti boyutları arasında zayıf ve pozitif yönde istatikselsel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bireylerin sahip oldukları memnuniyet, mükemmeliyet, kontrol ve beklenti yaşam stillerine sahip olma düzeyi arttıka travma ile başa çıkabilme algısı da artış göstermektedir. Benlik yaşam stili ile travma ile başa çıkabilme algısı arasında ise istatikselsel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Literatür incelendiğinde girişimcilik özellikleri arttıka kontrol ve mükemmeliyet yaşam stilinin daha çok benimsendiği belirtilmiştir (Hl, Tutar ve Kandemir, 2017). Girişimcilik zellikleri ve travma ile başa çıkabilme algısı yüksek olan bireylerin bir amaç doğrultusunda hareket etme, düzeni sağlama gibi ortak özellikleri olduğu ve bulguların ortak sonucu üzerinde etkisi olduğu düşünülebilir. Mükemmeliyet ve memnuniyet yaşam stilinin iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu belirtilmektedir (Emre, 2019). Sonuçlar, literatürü destekler niteliktedir.

Yaşamda anlam inancı ile yaşam stilleri arasında ise orta ve pozitif yönde istatikselsel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Sonuçlar, yaşamda anlam inancı ve yaşam stilleri değişkenleri arasında istatikselsel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır yedinci alt hipotezini destekler niteliktedir. Yaşamda anlam inancı düzeyi ile yaşam stilleri envanteri alt boyutlarından memnuniyet ve mükemmeliyet yaşam stili arasında orta ve pozitif yönde; benlik, kontrol ve beklenti boyutları arasında ise zayıf ve pozitif yönde istatikselsel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Görüldüğü üzere travma ile başa çıkabilme algısı ve yaşamda anlam inancı kavramlarında ortak şekilde

memnuniyet ve mükemmeliyet yaşam stillerinin yordama düzeylerinin diğer yaşam stillerine göre daha yüksektir. Sonuç olarak, yaşam stilleri envanterinde yer alan tüm yaşam stilleri ile yaşamda anlam inancı arasında bir ilişki bulunmaktadır. Memnuniyet ve mükemmeliyet yaşam stiline sahip olma düzeyi arttıkça yaşamda anlam inancı düzeylerinde görülen artış, benlik saygısı, kontrol ve beklenti yaşam stiline sahip olma düzeyi arttıkça yaşamda anlam inancı düzeyinde görülen artıştan aralarındaki ilişkinin daha güçlü olma gerekçesi ile daha yüksektir. Yaşam stilleri alt boyutlarından memnuniyet yaşam stiline sahip bireylerin kişileri kırmaktan kaçınan, sadık kişiler olması, hayata karşı daha yapıcı bir konumda bulunmaları, hayatlarını belirli bir doğrultuda yaşamaya özen göstermeleri ve içinde bulunduğu konumdan memnun olmaya yönelik anlamlar çıkarmaya yatkın olması, yaşamda anlam inancı düzeyinin yordanmasında etkili olabilir. Mükemmeliyetçi yaşam stiline sahip bireylerin ise dikkatli, yapabileceği işi en iyi şekilde yapmaya çalışan kişiler olması, yaşama dair koydukları hedefleri gerçekleştirmek için de yoğun çaba sarf etmeleri sonucu yaşamda anlam inancına sahip olma düzeyinin daha yüksek olacağı düşünülebilir.

Yaşamda anlam ölçeği ve alt boyutları ile yaşam stilleri ve alt boyutları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Memnuniyet, mükemmeliyet, kontrol, beklenti ve benlik saygısı yaşam stillerine sahip olma durumu ile yaşamda anlam inancına sahip olma ve alt boyutları arasında ilişki bulunmamaktadır.

Travma İle Başa Çıkabilme Algısının Yordanmasında Yaşamda Anlam İnancı Ve Yaşam Stillerin Rolünün İncelenmesine İlişkin Tartışma Ve Yorum

Yaşamda anlam inancı ve yaşam stilleri değişkenleri ve alt boyutlarının yetişkinlerde travma ile başa çıkabilme algısının yordanmasına yönelik yapılan analizler sonucunda yaşamda anlam inancı ve yaşam stillerinin travma ile başa çıkabilme algısını yordadığı bulunmuştur. Sonuç olarak, yetişkinlerde yaşamda anlam inancı ve yaşam stilleri travma ile başa çıkabilme algısını yordamaktadır ana hipotezini destekler nitelikte sonuçlar elde edilmiştir. Oluşturulan regresyon modelinde yaşamda anlam inancı ve yaşam stili bağımsız değişkenlerinin birlikte travma ile başa çıkabilme algısındaki değişimin % 21'ini açıkladığı belirlenmiştir. Yaşamda anlam inancı değişkeni ise yaşam stilleri değişkeninden daha yüksek düzeyde etki düzeyine sahip olarak belirlenmiştir. Sonuçlar, travma ile başa çıkabilme algısındaki değişimin önemli bir kısmının bireylerin yaşama dair algıları ve arayışlarını kapsayan yaşamda

anlamdan ve bireylerin yaşayış biçimine göre şekillenen yaşam stillerinden etkilendiğini, bu kavramların aslında iç içe olduğunu göstermektedir.

Yaşamda anlam inancının ve yaşam stillerinin bireysel etkileri ayrı ayrı incelendiğinde ise travma ile başa çıkabilme algısını istatistiksel olarak anlamlı olarak yordadıkları belirlenmiştir.

Yaşamda anlam inancı bağımsız değişkenin alt boyutlarının travma ile başa çıkabilme algısının yordanmasına yönelik analizler sonucunda yaşamda anlam alt boyutlarının travma ile başa çıkabilme algısını yordadığı bulunmuştur. Sonuçlar, yetişkinlerde yaşamda anlam alt boyutları travma ile başa çıkabilme algısını yordamaktadır sekizinci alt hipotezini hipotezini doğrular niteliktedir. Oluşturulan regresyon modelinde yaşamda anlam varlığı ve anlam aranması alt boyutlarının birlikte travma ile başa çıkabilme algısındaki değişimin %43,8'ini açıkladığı belirlenmiştir. Anlam varlığı alt boyutunun ise anlam varlığı alt boyutundan daha yüksek düzeyde etki düzeyine sahip olarak belirlenmiştir. Sonuçlar, yaşamda anlam varlığı alt boyutlarının travma ile başa çıkabilme algısındaki değişimin neredeyse yarısı üzerinde etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bireylerin yaşamda anlam aramaları, o doğrultuda hedeflerine ulaşmak için çaba sarf etmeleri ve sonucunda yaşamda anlam bulmaları ile deneyimlenen travmatik olaylarla başa çıkma süreçleri arasında benzerlikler bulunduğu düşünülebilir.

Yaşamda anlam varlığı ve anlam aranması boyutlarının bireysel etkileri ayrı ayrı incelendiğinde ise travma ile başa çıkabilme algısını istatistiksel olarak anlamlı olarak yordadıkları belirlenmiştir.

Yaşam stilleri bağımsız değişkeninin alt boyutlarının travma ile başa çıkabilme algısının yordanmasına yönelik analizler sonucunda yaşam stilleri alt boyutlarının birlikte travma ile başa çıkabilme algısındaki değişimin %19,8'ini açıkladığı belirlenmiştir. Sonuçlar, yetişkinlerde yaşam stilleri alt boyutları travma ile başa çıkabilme algısını yordamaktadır dokuzuncu alt hipotezini hipotezini doğrular niteliktedir. Alt boyutların yordama düzeyi sırası ile memnuniyet yaşam stili, mükemmeliyet yaşam stili, beklenti yaşam stili, benli yaşam stili ve kontrol yaşam stili olarak belirlenmiştir. Yaşam stilleri alt boyutlarından memnuniyet yaşam stiline sahip bireylerin çevresindeki bireylere karşı hassas, kişileri kırmaktan kaçınan, sıcakkanlı, sadık ve sosyal kişiler olması, hayata karşı daha yapıcı bir konumda bulunmaları

travma ile başa çıkabilme algılarını güçlü olarak yordamada etkili olabilir. Mükemmeliyetçi yaşam stiline sahip bireylerin ise dikkatli, hata yapmaya karşı tahammülleri düşük, yapabileceği işi en iyi şekilde yapmaya çalışan kişiler ve daha azıyla yetinemeyen, hayatlarında rutinleri olan ve rutinlerinin bozulmasından rahatsız olan ve zorlu yaşam olayları ile karşılaştıklarında kolayca pes etmeyen ve günlük rutinlerine dönmek için çaba sarf eden kişiler olması, travma ile başa çıkabilme algılarını güçlü olarak yordamada etkili olabilir.

Yaşam stili alt boyutlarının bireysel etkileri ayrı ayrı incelendiğinde ise mükemmeliyet yaşam stili ve memnuniyet yaşam stiline travma ile başa çıkabilme algısını istatistiksel olarak anlamlı olarak yordadıkları belirlenmiştir. Beklenti yaşam stili, kontrol yaşam stili ve benlik saygısı yaşam stillerinin ise travma ile başa çıkabilme algısını istatistiksel olarak anlamlı olarak yordamadıkları belirlenmiştir.

SONUÇ

Çalışmanın sonucunda, yetişkinlerde yaşamda anlam inancı ve yaşam stilleri travma ile başa çıkabilme algısını yordamaktadır ana hipotezini destekler nitelikte sonuçlar elde edilmiştir. Yaşamda anlam inancı ve yaşam stilleri beraber ele alındığında travma ile başa çıkabilme algısındaki değişimin %21'ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Değişkenlerin cinsiyet, çalışma durumu, yaş ve eğitim durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin gerçekleştirilen analizler doğrultusunda kadınların erkeklere göre, çalışan bireylerin çalışmayan bireylere göre, eğitim seviyesi yüksek bireylerin daha düşük eğitim seviyesine sahip bireylere göre travma ile başa çıkabilme algısının daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Yaş dağılımı ise travma ile başa çıkabilme algısı karşısında anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda, travma ile başa çıkabilme algısı, yaşamda anlam inancı ve yaşam stilleri değişkenleri arasında istatistiksel olarak pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir.

Yaşamda anlam inancı ve yaşam stilleri alt boyutlarının travma ile başa çıkabilme algısının yordanmasına yönelik yapılan analizlerin sonucunda, yaşamda anlam alt boyutlarının travma ile başa çıkabilme algısındaki değişimin %43.8'ini yordamakta olduğu ve yaşam stilleri alt boyutlarının travma ile başa çıkabilme algısındaki değişimin %19.8'ini yordamakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

ÖNERİLER

Yetişkinlerde travma sonrası büyüme ya da travma ile başa çıkabilme algısı ile yapılan çalışmalar bulunsu da başa çıkabilme algısını yordayan değişkenler üzerinde yapılan çalışmaların azlığı göze çarpmaktadır. Türkiye'de yapılan çalışmalar incelendiğinde travma ile başa çıkabilme algısı ve yaşamda anlam inancı ile yaşam stilleri değişenleri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle, gerçekleştirilen araştırmanın alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Travmatik deneyim yaşayan yetişkinlerin iyilik hallerinin yükseltilmesi amacı ile çalışmanın sonuçlarından fayda sağlanabilir. Yaşamda anlam inancı, travma ile başa çıkabilme algısını yordamaktadır. Sonuç olarak, yaşamda anlam inancı düzeyini artırmaya yönelik çalışmaların gerçekleştirilmesi, bireyin yaşamda anlam bulmaya

yönelik aktivitelere yönelmesi, felsefi kursların oluşturulması, bireysel ya da grup terapi programlarının oluşturulması, travma ile başa çıkabilme algısını geliştirmek amacı ile kullanılabilir.

Yaşam stilleri ve travma ile başa çıkabilme algısı incelendiğinde ise mükemmeliyet yaşam stiline ve memnuniyet yaşam stiline travma ile başa çıkabilme algısını istatistiksel olarak anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Mükemmeliyet ve memnuniyet yaşam stiline benimseyen yetişkin bireylerin travma ile başa çıkabilme algısı diğer yaşam stillerini benimseyen yetişkinlerden daha yüksek düzeyde olmaktadır. Sonuç olarak, travma ile başa çıkabilme algısını geliştirmek amacı ile memnuniyet yaşam stili ile mükemmeliyet yaşam stillerine uyumun artırılmasından fayda sağlanabilir. Bu yaşam stillerinin tanıtılması ve benimsenmesi amacı ile bulunduğu konumdan her anlamda tatmin olma duygusuna erişmeye çalışan, çok yönlü düşünebilen, etrafındaki olaylara geniş bir perspektiften bakabilen memnuniyet yaşam stili özellikleri ile zorlu olaylar karşısında pes etmeyen, normal düzenine, kendi koyduğu kuralları uygulayabileceği çevrenin şartlarını sağlamaya yönelik düzenlemeler yapamaya çabalayan mükemmeliyetçi yaşam stili özelliklerini bireyler üzerinde artırmaya yönelik psikoeğitim uygulamaları, gelişim kursları, grup terapileri ve bireylerin yaşadıkları çevre ve kendileri ile ilgili analiz süreçleri üzerinde çalışmalar gerçekleştirdikleri kursların etkinleştirilmesi sağlanabilir.

Araştırmacılara yönelik öneriler sunulacak olursa, gerçekleştirilen çalışmanın yetişkin örneklemini genişletilerek çocuklar ve yaşlılar üzerinde de gerçekleştirilerek kapsamlılığı açısından daha verimli sonuçlar elde edilebilir.

KAYNAKÇA

- Adler, A. (1931). The meaning of life. *The Lancet*.
- Adler, A. (1999). *Alfred Adler: The pattern of life* (Vol. 20). Psychology Press.
- Adler, J. M., Lodi-Smith, J., Philippe, F. L., & Houle, I. (2016). The incremental validity of narrative identity in predicting well-being: A review of the field and recommendations for the future. *Personality and Social Psychology Review*, 20(2), 142-175.
- Adler, P. A. (1993). 5. The Dealing Lifestyle. In *Wheeling and Dealing* (pp. 83-98). Columbia University Press.
- Akcer, N., & Gülşah, T. U. R. A. (2020). Piktes' te Çalışan Rehberlik Danışmanlarının İkincil Travmatik Stres Düzeylerinin İncelenmesi. *Biruni Sağlık ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, (6), 3-15.
- Akman, K., & Can, H. C. (2017). Oryantiring Sporu Yapan Lise Öğrencilerinin Sporda Güdülenme Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 12-21.
- Akyüz, A. M., & Durmuş, İ. Üniversite Öğrencilerinin Hayatlarını Anlamlandırmada İşsizlik Kaygısı, Kariyer Hedefi Ve Kişisel Gelişim Değişkenlerinin Rolü. *Journal of Management and Economics Research*, 20(2), 23-53.
- Aldwin, C. M., & Yancura, L. A. (2004). Coping and health: A comparison of the stress and trauma literatures.
- Altıntaş, E., & Gültekin, M. (2005). *Psikolojik danışma kuramları*. Aktüel Yayınları.
- American Psychological Association. (2008). The road to resilience: 10 ways to build resilience. <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>.
- Aras, N. Y. (2021). *Yeni koronavirüs hastalığını (covid-19) yenmiş bireylerde travma sonrası büyümede travma sonrası stres belirtileri, psikolojik sağlamlık ve umudun rolü* (Master's thesis, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Aslan, S. (2015). Üniversite Yaşamına Uyum Ölçeği'nin Geliştirilmesi Development of Adjustment to University Life Scale. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (HU Journal of Education)*, 30(4), 132-145.
- Aslan, Ş., & Fulya, T. U. R. K. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 119-130.
- Astrauskaite, M., & Kern, R. M. (2011). A Lifestyle Perspective on Potential Victims of Workplace Harassment. *Journal of Individual Psychology*, 67(4).

- Ateş, Z. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Travmatik Yaşantı Türü ve Travma Sonrası Stres Belirtileri İlişkisinde Travma Sonrası Bilişler ve Algılanan Sosyal Desteğin Aracı Rolünün İncelenmesi.
- Bahadır, A. (1999). *Hayatın anlam kazanmasında psiko-sosyal faktörler ve din* (Doctoral dissertation, Bursa Uludağ University (Turkey)).
- Bahraini, N. H., Brenner, L. A., Harwood, J. E., Homaifar, B. Y., Ladley-O'Brien, S. E., Filley, C. M., ... & Adler, L. E. (2009). Utility of the trauma symptom inventory for the assessment of post-traumatic stress symptoms in veterans with a history of psychological trauma and/or brain injury. *Military medicine*, 174(10), 1005-1009.
- Bailey, T. H., & Phillips, L. J. (2016). The influence of motivation and adaptation on students' subjective well-being, meaning in life and academic performance. *Higher education research & development*, 35(2), 201-216.
- Basu, P. K., Dhasmana, H., Udayakumar, N., Khan, F., & Thakur, D. K. (2010). Regulated low cost pre-treatment step for surface texturization of large area industrial single crystalline silicon solar cell. *Solar energy materials and solar cells*, 94(6), 1049-1054.
- Battista, J., & Almond, R. (1973). Life Regard Index. *Psychiatry: Journal for the Study of Interpersonal Processes*.
- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36(4), 409-427.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. Guilford press.
- Bektaş, A. (2012). *Yöneticilerin iş tatmini ve motivasyon düzeylerinin yaşam anlamı düzeyi üzerindeki etkisi* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Belangee, S. E. (2007). Couples and Eating Disorders: An Individual Psychology Approach. *Journal of Individual Psychology*, 63(3).
- Ben-Zion, Z., Fine, N. B., Keynan, N. J., Admon, R., Green, N., Halevi, M., ... & Shalev, A. Y. (2018). Cognitive flexibility predicts PTSD symptoms: observational and interventional studies. *Frontiers in psychiatry*, 9, 477.
- Bilgin, O., Akçıl, S., & Yavuz, M. COVID-19 Pandemisi ve Psikolojik Sağlık: Türkiye'de Yazılan Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi. *Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 194-202.
- Bina, M., Graziano, F., & Bonino, S. (2006). Risky driving and lifestyles in adolescence. *Accident Analysis & Prevention*, 38(3), 472-481.
- Bonanno, G. A. (2005). Resilience in the face of potential trauma. *Current directions*

- Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on psychological science*, 8(6), 591-612.
- Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M., & Coifman, K. (2004). The importance of being flexible: The ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment. *Psychological science*, 15(7), 482-487.
- Brassai, L., Piko, B. F., & Steger, M. F. (2011). Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health?. *International journal of behavioral medicine*, 18, 44-51.
- Bronk, K. C., & Bronk, K. C. (2014). Measuring purpose. *Purpose in life: A critical component of optimal youth development*, 21-46.
- Burger, J. M. (2014). *Personality*. Cengage Learning.
- Burton, C. L., Yan, O. H., Pat-Horenczyk, R., Chan, I. S., Ho, S., & Bonanno, G. A. (2012). Coping flexibility and complicated grief: A comparison of American and Chinese samples. *Depression and Anxiety*, 29(1), 16-22.
- Büyüköztürk, Ş. (2017). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Pegem Atıf İndeksi, 1-213
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2012). Örneklem yöntemleri.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (Eds.). (1999). *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide*. Routledge.
- Camadan, F., ŞANLI, E., & Şenocak, R. (2020). Subspecialty areas in psychological counseling and guidance: opinions of psychological counselors. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 10(57), 159-200.
- Canel, A. N. (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Canel, A. N. (2016). Compatibility of the Relationship of Early Recollections and Life Style with Parent Schemas Obtained through Adlerian Interviews. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 16(3), 891-914.
- Carter, L., & Belanger, F. (2004). The Influence of Perceived Characteristics of Innovating on e-Government Adoption. *Electronic Journal of E-government*, 2(1), pp11-20.
- Carver, C. S. (2011). Coping.
- Cetin, S., Yildiz, I., Bozyel, E., Gurcay, E., & Ustunkaya, B. G. (2022). The Effect of the Coping Methods Used by Nursing Students on the Prevalence of Premenstrual Syndrome. *International Journal of Caring Sciences*, 15(2), 805.

- Ceylan, İ. (2022). *Üniversite öğrencilerinde travmatik yaşam olayları ile baş etme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Chamberlain, K., & Zika, S. (1988). Measuring meaning in life: An examination of three scales. *Personality and individual differences*, 9(3), 589-596.
- Chamberlain, K., & Zika, S. (1988). Religiosity, life meaning and wellbeing: Some relationships in a sample of women. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 411-420.
- Corey, D. D. (2015). *The sophists in Plato's Dialogues*. suny Press.
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of group counseling*. Cengage Learning.
- Creswell, J. W. (2013). *Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches*. New York: Sage.
- Cronin, L., Guyatt, G., Griffith, L., Wong, E., Azziz, R., Futterweit, W., ... & Dunaif, A. (1998). Development of a health-related quality-of-life questionnaire (PCOSQ) for women with polycystic ovary syndrome (PCOS). *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 83(6), 1976-1987.
- Çamur, Z. (2014). *Yaşamda anlam ve dindarlık ilişkisi (Geç ergenlik dönemi)* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Çardak, M., Sariçam, H., & Onur, M. (2012). Perceived parenting styles and rejection sensitivity in university students. *The Online Journal of Counselling and Education*, 1(3), 57-69.
- Çelik, N. D. (2016). Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve yaşam amaçları arasındaki ilişki. *Mediterranean Journal of Humanities*, 6(1), 133-141.
- Çolak, T. S., & Mustafa, K. O. Ç. (2020). Logotherapy Oriented Group Counseling Program to Foster Forgiveness Flexibility. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 10(57), 343-365.
- Das, A. K. (1998). Frankl and the realm of meaning. *The Journal of Humanistic Education and Development*, 36(4), 199-211.
- Debats, D. L. (1996). Meaning in life: Clinical relevance and predictive power. *British Journal of Clinical Psychology*, 35(4), 503-516.
- Debats, D. L. (1999). Sources of meaning: An investigation of significant commitments in life. *Journal of Humanistic Psychology*, 39(4), 30-57.
- Debats, D. L., Drost, J., & Hansen, P. (1995). Experiences of meaning in life: A combined qualitative and quantitative approach. *British Journal of Psychology*, 86(3), 359-375.

- Demir, R., & Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 7(13), 347-378.
- Demirbaş, N. (2010). Yaşamda anlam ve yılmazlık. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara*.
- Demirbaş, N., & Gazioğlu, E. İ. (2015). Yaşamda anlam ölçeği lise formu: Türkçe geçerlik ve güvenilirliği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(33), 42-60.
- DeVries, M. W. (1996). Trauma in cultural perspective.
- Dezutter, J., Casalin, S., Wachholtz, A., Luyckx, K., Hekking, J., & Vandewiele, W. (2013). Meaning in life: An important factor for the psychological well-being of chronically ill patients?. *Rehabilitation psychology*, 58(4), 334.
- Dickinson, W. L. (2006). *Increasing coping resources: An experimental intervention approach*. Georgia State University.
- Dogra, A. K., Basu, S., & Das, S. (2011). Impact of meaning in life and reasons for living to hope and suicidal ideation: A study among college students. *SIS Journal of Projective Psychology & Mental Health*, 18(1), 89.
- Duman, N. (2019). Travma sonrası büyüme ve gelişim. *Uluslararası Afro-Avrasya Araştırmaları Dergisi*, 4(7), 178-184.
- Dursun, P. (2012). The role of meaning in life, optimism, hope and coping styles in subjective well-being.
- Ebersole, P., & Depaola, S. (1987). Meaning in life categories of later life couples. *The Journal of Psychology*, 121(2), 185-191.
- Eckstein, D. and Kern, R. M. (2009). *Psychological fingerprints: Lifestyle assessment and interventions* (6th ed.). Dubuque, IA: Kendall/Hunt
- Ela, A. R. I., & Soysal, G. C. (2019). Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeğinin (TBÇA) Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 3(1), 17-25.
- Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*, L. Stuart Publishing, New York
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: wellsprings of a positive life.
- Emmons, R. A. (2005). Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues*, 61(4), 731-745.
- Emre, M. (2019). *Psikolojik danışmanların ve öğretmenlerin iyi oluşlarının, iş yerindeki stres kaynaklarına, çalışma yaşamı kalitelerine ve yaşam stillerine göre yordanması* (Doctoral dissertation).

- Engel, J. F., & Blackwell, R. K. (1978). D. Consumer behavior. *The Dryden Press*.
- Erciş, A., Sevtap, Ü. N. A. L., & Polat, C. A. N. (2007). Yaşam tarzlarının satın alma karar süreci üzerindeki rolü. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 21(2), 281-311.
- Ermiş, E. N., & Bayraktar, S. (2021). Travma sonrası gelişim perspektifinden gelişimsel eğride yeni bir kuşak olarak COVID-19. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 7(1), 95-105.
- Ertürk, Z. H. (2021). *Bağlanma stilleri ve benlik saygısının obsesif kompulsif semptomlar üzerindeki etkisi* (Master's thesis, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Espada, J. P., Orgilés, M., Piqueras, J. A., & Morales, A. (2020). Las buenas prácticas en la atención psicológica infanto-juvenil ante el COVID-19. *Clínica y salud*, 31(2), 109-113.
- Fadaii, M. (2017). Alfred Adler on the Relation of Life Style to the Meaning of Life. *Journal of Lifestyle*, 2(2), 65-76.
- Feldman, D. B., & Snyder, C. R. (2005). Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning. *Journal of social and clinical psychology*, 24(3), 401-421.
- Fikret Karahan, T., & Sardoğan, M. E. (1994). Rasyonel-emosyonel terapi. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 9, 110-135.
- Frank, E., & Dingle, A. D. (1999). Self-reported depression and suicide attempts among US women physicians. *American Journal of Psychiatry*, 156(12), 1887-1894.
- Frankl, P., & Rubik, F. (1999). *Life cycle assessment in industry and business: adoption patterns, applications and implications*. Springer Science & Business Media.
- Frankl, V. E. (1946). Man's Search for Meaning: Gift Edition. *Gift edition. Beacon*.
- Frankl, V. E., Batthyány, A. E., & Hallowell, D. T. (2010). *The feeling of meaninglessness: A challenge to psychotherapy and philosophy*. Marquette University Press.
- Frey, M., Kern, R. M., Snow, J., & Curlette, W. L. (2009). Lifestyle and Transformational Leadership Style. *Journal of Individual Psychology*, 65(3).
- Fry, P. S. (2000). Religious involvement, spirituality and personal meaning for life: Existential predictors of psychological wellbeing in community-residing and institutional care elders. *Aging & Mental Health*, 4(4), 375-387.
- Fry, P. S., & Debats, D. L. (2006). Sources of life strengths as predictors of late-life mortality and survivorship. *The International Journal of Aging and Human Development*, 62(4), 303-334.

- G. Davis, Camille B. Wortman, Darrin R. Lehman, Roxane Cohen Silver, C. (2000). Searching for meaning in loss: Are clinical assumptions correct?. *Death studies*, 24(6), 497-540.
- Galatzer-Levy, I. R., Burton, C. L., & Bonanno, G. A. (2012). Coping flexibility, potentially traumatic life events, and resilience: A prospective study of college student adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(6), 542-567.
- Garrison, Y. L., & Lee, K. H. (2017). Emotionality and tolerance of uncertainty and their associations with meaning in life among Korean college students. *Personality and Individual Differences*, 112, 26-30.
- Geçtan, E. (1995). Normal Dışı Davranışlar. *İstanbul: Remzi Kitabevi*, 75-250.
- Gesser, G., Wong, P. T., & Reker, G. T. (1988). Death attitudes across the life-span: The development and validation of the Death Attitude Profile (DAP). *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 18(2), 113-128.
- Gould, W. B. (1993). *Viktor E. Frankl: Life with meaning*. Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- Göka, E. (1997). *Varoluşun psikiyatrisi*. Vadi Yayınları.
- Haddadi, A., Ebrahimi, M. E., Zamani, N., & Zarabian, N. (2021). Effects of Yalom Group therapy on the Resilience and Meaning in Life of the Nurses in Covid-19 Centers. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology*, 8(4), 209-214.
- Hakim, C. (2002). Lifestyle preferences as determinants of women's differentiated labor market careers. *Work and occupations*, 29(4), 428-459.
- Halligan, S. L., Michael, T., Clark, D. M., & Ehlers, A. (2003). Posttraumatic stress disorder following assault: the role of cognitive processing, trauma memory, and appraisals. *Journal of consulting and clinical psychology*, 71(3), 419.
- Haspolat, A. (2019). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme: Tmel inançlardaki değişim, ruminasyonlar ve bilgece farkındalığın rolü* (Master's thesis, Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Hatoum, H. T., Kong, S. X., Kania, C. M., Wong, J. M., & Mendelson, W. B. (1998). Insomnia, health-related quality of life and healthcare resource consumption: a study of managed-care organisation enrollees. *Pharmacoeconomics*, 14, 629-637.
- Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2016). Meaning in life and intuition. *Journal of personality and social psychology*, 110(3), 477.
- Herman, I. P. (2016). *Physics of the human body*. Springer.
- Herman, J. L., & Harvey, M. R. (1997). Adult memories of childhood trauma: A naturalistic clinical study. *Journal of Traumatic Stress*, 10, 557-571.

- Herrington, A. N., Matheny, K. B., Curlette, W. L., McCarthy, C. J., & Penick, J. (2005). Lifestyles, Coping Resources, and Negative Life Events as Predictors of Emotional Distress in University Women. *Journal of Individual Psychology, 61*(4).
- Hestiany, W. (2016). Materialistic Lady Reflected in Jake Kasdan's Bad Teacher Movie (2011): An Individual Psychological Approach. Seminar Nasional Kajian Bahasa, Sastra, dan Pengajarannya (SEMNAS KBSP) IV 2016.
- Hjelle, L. A., & Ziegler, D. J. (1981). Erik Erikson: a psychosocial theory of personality. *Personality, Basic Theories and Assumptions*.
- Hjelle, L. A., Ziegler, D. J., & Theoris, P. (1981). Basic Assumptions Research, And Applications.
- Höl, Ş., Tutar, K., & Kandemir, H. (2017). Yaşam Stillerinin Girişimcilik Üzerine Yordama Etkisi: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Çocuk Gelişimi Bölümü Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Kesit Akademi Dergisi, 3*(11), 536-549.
- İkiz, F. E., Asıcı, E., Zöhre, K. A. Y. A., & Balkan, K. (2018). Yaşam amaçları ve psikolojik iyi oluşun öğretmenlik mesleğine yönelik tutumu yordayıcı rolü. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi, 13*(25), 7-26.
- İlhan, T., & Özbay, Y. (2010). Yaşam Amaçlarının ve Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal, 4*(34).
- İnanç, L., Altıntaş, M., & Barış, T. (2015). Relationship between parental attitudes in raising children and personality types. *International Journal of Social Sciences and Education Research, 3*(5 S), 1731-1745.
- Jaarsma, T. A., Pool, G., Ranchor, A. V., & Sanderman, R. (2007). The concept and measurement of meaning in life in Dutch cancer patients. *Psycho-Oncology: Journal of The Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer, 16*(3), 241-248.
- Jim, H. S., Purnell, J. Q., Richardson, S. A., Golden-Kreutz, D., & Andersen, B. L. (2006). Measuring meaning in life following cancer. *Quality of Life Research, 15*, 1355-1371.
- Jim, H. S., Richardson, S. A., Golden-Kreutz, D. M., & Andersen, B. L. (2006). Strategies used in coping with a cancer diagnosis predict meaning in life for survivors. *Health Psychology, 25*(6), 753.
- Kaba, İ. (2016). *Öğrencilerin üniversite yaşamına uyumlarında psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirtiler* (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Kahraman, Ö. E. The Failure of the Working Class in front of Fordism. *İnsan ve Sosyal Bilimler Dergisi, 5*(1), 101-110.

- Karalalı, B. (2021). *Travma Sonrası Bilişler, Travma Sonrası Stres ve Affetme Arasındaki İlişki* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Karataş, Z., & Kıvanç, U. Z. U. N. (2021). Ergenlerin Kendilerini, Başkalarını Ve Durumları Affetme Eğilimlerinin Yordanmasında Mükemmeliyetçilik, Yalnızlık Ve Öz-Şefkatin Etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (58), 248-289.
- Karataş, Z., & Tagay, Ö. (2021). The relationships between resilience of the adults affected by the covid pandemic in Turkey and Covid-19 fear, meaning in life, life satisfaction, intolerance of uncertainty and hope. *Personality and Individual Differences*, 172, 110592.
- Karataş, Z., Uzun, K., & Tagay, Ö. (2021). Relationships between the life satisfaction, meaning in life, hope and COVID-19 fear for Turkish adults during the COVID-19 outbreak. *Frontiers in psychology*, 12, 633384.
- Kardas, P., Lewek, P., & Matyjaszczyk, M. (2013). Determinants of patient adherence: a review of systematic reviews. *Frontiers in pharmacology*, 4, 91.
- Kardaş, F., & Tanhan, F. (2018). Van depremini yaşayan üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres, travma sonrası büyüme ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1-36.
- Kashdan, T. B., & Steger, M. F. (2007). Curiosity and pathways to well-being and meaning in life: Traits, states, and everyday behaviors. *Motivation and Emotion*, 31, 159-173.
- Kato, T. (2016). Relationship between coping flexibility and the risk of depression in Indian adults. *Asian Journal of Psychiatry*, 24, 130-134.
- Kauf, T. L., McKinnon, P., Corey, G. R., Bedolla, J., Riska, P. F., Sims, M., ... & Lodise, T. (2015). An open-label, pragmatic, randomized controlled clinical trial to evaluate the comparative effectiveness of daptomycin versus vancomycin for the treatment of complicated skin and skin structure infection. *BMC infectious Diseases*, 15, 1-9.
- Kayaaslan, B., Eser, F., Kaya Kalem, A., Bilgic, Z., Asilturk, D., Hasanoglu, I., ... & Guner, R. (2021). Characteristics of candidemia in COVID-19 patients; increased incidence, earlier occurrence and higher mortality rates compared to non-COVID-19 patients. *Mycoses*, 64(9), 1083-1091.
- Kern, M. L., Waters, L., Adler, A., & White, M. (2014). Assessing employee wellbeing in schools using a multifaceted approach: Associations with physical health, life satisfaction, and professional thriving.
- Kern, R., Gfroerer, K., Summers, Y., Curlette, W., & Matheny, K. (1996). Life-style, personality, and stress coping. *Individual Psychology*, 52(1), 42.

- Kesic, T., & Piri-Rajh, S. (2003). Market segmentation on the basis of food-related lifestyles of Croatian families. *British Food Journal*.
- Kına, D. (2019). *23 yaş üstü bireylerde travma sonrası büyüme düzeyinin travmatik yaşantı türü, algılanan sosyal destek, dünyaya ilişkin varsayımlar, psikolojik sağlık ve ruhsal belirti düzeyi değişkenleri ile yordanması* (Master's thesis, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Kıraç, F. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Dindarlık Eğilimi Ve Anlam Duygusu. *Mukaddime*, (7), 165-178.
- Kierkegaard, S. (2004). *Either/or: A fragment of life*. Penguin uk.
- King, L. A., Heintzelman, S. J., & Ward, S. J. (2016). Beyond the search for meaning: A contemporary science of the experience of meaning in life. *Current Directions in Psychological Science*, 25(4), 211-216.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of personality and social psychology*, 90(1), 179.
- Kleftaras, G., & Psarra, E. (2012). Meaning in life, psychological well-being and depressive symptomatology: A comparative study. *Psychology*, 3(04), 337.
- Klinger, E. (1977). *Meaning and void: Inner experience and the incentives in peoples lives*. U of Minnesota Press.
- Kokurcan, A., & HÜSEYİN, H. Ö. (2012). Travma kavramının psikiyatri tarihindeki seyri. *Kriz Dergisi*, 20(1), 19-24.
- Kunc, N. (1992). The need to belong: Rediscovering Maslow's hierarchy of needs.
- Kurtarankartal, T. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Anlamı ve Ruminatif Düşünce Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Master's thesis, Eastern Mediterranean University (EMU)-Doğu Akdeniz Üniversitesi (DAÜ)).
- Küçük, A. (2019). Psikoaktif madde kullanım bozukluğu tanısı alan 18-24 yaş arası gençlerde yaşam amacı oluşturma ve yaşamda anlam bulma düzeylerinin belirlenmesi.
- Lam, C. B., & McBride-Chang, C. A. (2007). Resilience in young adulthood: The moderating influences of gender-related personality traits and coping flexibility. *Sex roles*, 56, 159-172.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Leontiev, D. (2005). *The Meaning vs. Happiness Issue in the History of Thought and Present-day Debates* (pp. 57-67). Springer Vienna.
- Leontiev, D. A. (2013). Personal meaning: A challenge for psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 459-470.

- Lewis, T. F., & Wachter, C. A. (2006). Adlerian profiles of college student drinkers. *Journal of Individual Psychology, 62*(3), 285.
- Lind, E. M., Borer, E., Seabloom, E., Adler, P., Bakker, J. D., Blumenthal, D. M., ... & Wragg, P. D. (2013). Life-history constraints in grassland plant species: a growth-defence trade-off is the norm. *Ecology letters, 16*(4), 513-521.
- Loudon, D., & Della Bitta, V. A. (1988). *Consumer Behavior and Applications*, 3. Baskı.
- Loudon, D., & Della Bitta, A. J. (1988). *Consumer behaviour: Concept and cases. McGraw-Hills Pvt Ltd., New Delhi.*
- Magruder, K. M., McLaughlin, K. A., & Elmore Borbon, D. L. (2017). Trauma is a public health issue. *European journal of psychotraumatology, 8*(1), 1375338.
- Marsden, D., & Littler, D. (1998). Positioning alternative perspectives of consumer behaviour. *Journal of marketing management, 14*(1-3), 3-28.
- Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2005). Existential meaning's role in the enhancement of hope and prevention of depressive symptoms. *Journal of personality, 73*(4), 985-1014.
- Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2006). The role of existential meaning as a buffer against stress. *Journal of humanistic psychology, 46*(2), 168-190.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1997). *Emotional Intelligence Meets*. 1997.
- McGreevy, M. H., Newbauer, J. F., & Carich, M. S. (2001). Comparison of lifestyle profiles of incarcerated sexual offenders with those of persons incarcerated for other crimes. *Journal of Individual Psychology, 57*(1), 67-77.
- Melton, A., & Schulenberg, S. E. (2008). On the measurement of meaning: Logotherapy's empirical contributions to humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist, 36*(1), 31.
- Meşe, G. (1999). Sosyal kimlik ve yaşam stilleri.
- Missinne, L. E., & Willeke-Kay, J. (1985). Reflections on the meaning of life in older age. *Journal of Religion & Aging, 1*(4), 43-58.
- Mosak, H. H., Maniaci, M., & Maniaci, M. P. (1999). *A primer of Adlerian psychology: The analytic-behavioral-cognitive psychology of Alfred Adler*. Psychology Press.
- Ng, H. K., Cheung, R. Y. H., & Tam, K. P. (2014). Unraveling the link between narcissism and psychological health: New evidence from coping flexibility. *Personality and Individual Differences, 70*, 7-10.
- Nurmi, J. E., & Pulliainen, H. (1991). The changing parent-child relationship, self-esteem, and intelligence as determinants of orientation to the future during early adolescence. *Journal of adolescence, 14*(1), 35-51.

- O'Brien, T. B., & DeLongis, A. (1996). The interactional context of problem-, emotion-, and relationship-focused coping: the role of the big five personality factors. *Journal of personality*, 64(4), 775-813.
- Odabaşı, Y., ve Barış, G., (2014), Tüketici davranışı (6.Basım). İstanbul: Mediacat.
- Ok, E. (2016). *Anlam arayışı eğitim programının lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi* (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Oktan, V., Odacı, H., & Çelik, Ç. B. (2014). Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yordanmasındaki rolünün incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Onal, O., Evcil, F. Y., Dogan, E., Develi, M., Uskun, E., & Kisioglu, A. N. (2022). The effect of loneliness and perceived social support among older adults on their life satisfaction and quality of life during the COVID-19 pandemic. *Educational Gerontology*, 48(7), 331-343.
- Onel, N., Mukherjee, A., Kreidler, N. B., Díaz, E. M., Furchheim, P., Gupta, S., ... & Wang, Q. (2018). Tell me your story and I will tell you who you are: Persona perspective in sustainable consumption. *Psychology & Marketing*, 35(10), 752-765.
- Otrar, M., & Parlak, S. Yüksek Öğrenim Kredi Yurtlar Kurumu'nda Barınan Kız Öğrencilerin Yaşam Anlam Düzeyleri ile Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki. *Chairs of the Organization Committee*, 193.
- Ozpolat, A. R., Isgor, I. Y., & Sezer, F. (2012). Investigating psychological well being of university students according to lifestyles. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 47, 256-262.
- Önal, M. N., Gündoğan, A. O., & Tuna, S. T. (2015). Türk masallarında varoluşçuluk tasarımı üzerine bir deneme.
- Özakkaş T (2013). Vakalarla Psikodinamik Gelişimsel Dönemler. İstanbul, Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Özdemir, M. (2022). *Beylikdüzü ilçesinde yaşayan çalışan kadınlar ve çalışmayan kadınların anksiyete düzeyinin stresle başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesi, karşılaştırılması ve sosyodemografik özellikler açısından incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Özgen, p., & yeşiloğlu, h. (2015). Organik gıda müşterilerinin tüketim davranışlarının yaşam tarzı değişkeni çerçevesinde incelenmesi. *Gazi üniversitesi iktisadi ve idari bilimler fakültesi dergisi*, 17(2), 197-215.
- Özpolat, a. R. (2011). Üniversite öğrencilerinin çocukluklarını geçirdikleri yere göre yaşam stillerinin incelenmesi. *Education sciences*, 6(4), 2517-2525.

- Pan, J. Y., Wong, D. F. K., Chan, C. L. W., & Joubert, L. (2008). Meaning of life as a protective factor of positive affect in acculturation: A resilience framework and a cross-cultural comparison. *International Journal of Intercultural Relations*, 32(6), 505-514.
- Pan, J. Y., Wong, D. F. K., Joubert, L., & Chan, C. L. W. (2008). The protective function of meaning of life on life satisfaction among Chinese students in Australia and Hong Kong: A cross-cultural comparative study. *Journal of American College Health*, 57(2), 221-232.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: an integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological bulletin*, 136(2), 257.
- Park, C. L., Riley, K. E., & Snyder, L. B. (2012). Meaning making coping, making sense, and post-traumatic growth following the 9/11 terrorist attacks. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 198-207.
- Park, M., Chang, E. R., & You, S. (2015). Protective role of coping flexibility in PTSD and depressive symptoms following trauma. *Personality and Individual Differences*, 82, 102-106.
- Park, N., Park, M., & Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction?. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2(1), 1-13.
- Pat-Horenczyk, R., Cohen, S., Ziv, Y., Achituv, M., Asulin-Peretz, L., Blanchard, T. R., ... & Brom, D. (2015). Emotion regulation in mothers and young children faced with trauma. *Infant mental health journal*, 36(3), 337-348.
- Pattakos, A. (2010). *Prisoners of our thoughts: Viktor Frankl's principles for discovering meaning in life and work*. Berrett-Koehler Publishers.
- Peluso, P. R., Peluso, J. P., Buckner, J. P., Kern, R. M., & Curlette, W. (2009). Measuring lifestyle and attachment: An empirical investigation linking individual psychology and attachment theory. *Journal of Counseling & Development*, 87(4), 394-403.
- Petrino, R., Riesgo, L. G. C., & Yilmaz, B. (2022). Burnout in emergency medicine professionals after 2 years of the COVID-19 pandemic: a threat to the healthcare system?. *European Journal of Emergency Medicine*, 29(4), 279.
- Reker, G. T. (2005). Meaning in life of young, middle-aged, and older adults: Factorial validity, age, and gender invariance of the Personal Meaning Index (PMI). *Personality and Individual Differences*, 38(1), 71-85.
- Rosman, T., Adler, K., Barbian, L., Blume, V., Burczeck, B., Cordes, V., ... & Zidarova, I. (2021). Protect ya Grandma! The Effects of Students' Epistemic Beliefs and Prosocial Values on COVID-19 Vaccination Intentions. *Frontiers in Psychology*, 12, 683987.

- Runyon, K. E., & Stewart, D. W. (1987). *Consumer behavior and the practice of marketing*. Merrill Pub. Co..
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Sar, V., Öztürk, E., & İkikardes, E. (2012). Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeğinin Türkçe Uyarlamasının Gecerlilik ve Güvenilirliği/Validity and Reliability of the Turkish Version of Childhood Trauma Questionnaire. *Türkiye Klinikleri. Tıp Bilimleri Dergisi*, 32(4), 1054.
- Saraç, H., İpek, A. N., & Çavuş, F. Z. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Anlamı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Bağlamında İncelenmesi. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 1(1), 50-61.
- Sartre, J. P., & Dieckmann, H. (1947). *Existentialism* (Vol. 1). New York: Philosophical Library.
- Schlegel, R. J., Hicks, J. A., Arndt, J., & King, L. A. (2009). Thine own self: true self-concept accessibility and meaning in life. *Journal of personality and social psychology*, 96(2), 473.
- Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483-499.
- Schnell, T., & Becker, P. (2006). Personality and meaning in life. *Personality and Individual Differences*, 41(1), 117-129.
- Scott, W. J. (1990). PTSD in DSM-III: A case in the politics of diagnosis and disease. *Social problems*, 37(3), 294-310.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction* (Vol. 55, No. 1, p. 5). American Psychological Association.
- Sezer, F., Aktan, S., Tezci, E., & Erdener, M. A. (2017). Öğretmenlerin yaşam stilleri ve sınıf yönetim profillerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi.
- Sezer, S. (2012). A view to the subject of the meaning of life in terms of theoretical and psychometric studies. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 45(1), 209-228.
- Sharf, R. S. (2011). *Theories of psychotherapy ve counseling: Concepts and cases*. Cengage Learning.
- Shea, J. J. (1975). On the place of religion in the thought of Viktor Frankl. *Journal of Psychology and Theology*, 3(3), 179-186.
- Shifron, R. (2010). Adler's Need to Belong as the Key for Mental Health. *Journal of Individual Psychology*, 66(1).

- Shulman, B. H., & Mosak, H. H. (1988). Handbook for the life style. Muncie, IN: Accelerated Development.
- Shulman, B. H., & Mosak, H. H. (2015). *Manual for life style assessment*. Routledge.
- Slaton, B. J., Kern, R. M., & Curlette, W. L. (2000). Personality Profiles of Inmates. *Journal of Individual Psychology, 56*(1).
- Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of well-being, psychopathology, and spirituality.
- Steger, M. F. (2012). Making meaning in life. *Psychological Inquiry, 23*(4), 381-385.
- Steger, M. F., & Frazier, P. (2005). Meaning in life: One link in the chain from religiousness to well-being. *Journal of Counseling Psychology, 52*(4), 574.
- Steger, M. F., & Kashdan, T. B. (2007). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies, 8*, 161-179.
- Steger, M. F., & Park, C. L. (2012). The creation of meaning following trauma: Meaning making and trajectories of distress and recovery.
- Steger, M. F., Dik, B. J., & Duffy, R. D. (2012). Measuring meaningful work: The work and meaning inventory (WAMI). *Journal of career Assessment, 20*(3), 322-337.
- 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.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of personality, 76*(2), 199-228.
- Steger, M. F., Kawabata, Y., Shimai, S., & Otake, K. (2008). The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life. *Journal of Research in Personality, 42*(3), 660-678.
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The journal of positive psychology, 4*(1), 43-52.
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kesebir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *The Journal of Positive Psychology, 6*(3), 173-180.
- Stoltenberg, S. F., Christ, C. C., & Highland, K. B. (2012). Serotonin system gene polymorphisms are associated with impulsivity in a context dependent manner. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry, 39*(1), 182-191.

- Şanlı, E., & Ersanli, K. (2021). The effects of psycho-education program based on logotherapy for the development of a healthy sense of identity in emerging adulthoods. *Current Psychology*, 40(9), 4173-4188.
- Şenkal, İ. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları ve Bağlanma Biçiminin Depresyon ve Kaygı Belirtileri ile İlişkisinde Aleksitiminin Aracı Rolünün İncelenmesi.
- Şimşek, C. (2019). Yüz İfadelerinden Duygu Tanıma ve Çocukluk Çağı Travmaları ile İlişkisinin İncelenmesi.
- Şirin, M. (2020). *Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam ve intihar olasılığının algılanan duygusal istismar açısından incelenmesi* (Master's thesis, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Taş, İ. (2011). *Öğretmenlerde yaşamın anlamı yaşam doyumu sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Doctoral dissertation, Sakarya Üniversitesi (Turkey)).
- Taycan, O. (2019). Travma Sonrası Strs Bozukluğu Fenomenolojisi. *AT Aker, O. Taycan, & F. Çelik içinde, Travma ve Stresörle İlişkili Bozukluklar*, 1-37.
- Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American psychologist*, 38(11), 1161.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). A clinical approach to posttraumatic growth. *Positive psychology in practice*, 405-419.
- Tekcan, E. E. (2018). *Yetişkinlerde travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide öz-şefkatin düzenleyici rolü* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Thakur, K., & Basu, S. (2010). A Probe of Existential Meaning in Depression. *SIS Journal of Projective Psychology & Mental Health*, 17(1).
- Thomas, J. (2008). Nietzsche at Northern: An Existential Narrative of Confronting the Abyss. *Social Psychology Quarterly*, 71(2), 109-113.
- Tunç, D. H., Yılmaz, F., & İbişoğlu, Ş. (2022). Health literacy and health behaviors in the Covid-19 Pandemic. *Health Sciences Quarterly*, 2(3), 157-166.
- Türkgil, B. (2021). *Çocukluk çağı travmaları olan yetişkinlerde çocukluk çağı travmaları, ruminatif düşünce biçimi ve umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Ulmer, A., Range, L. M., & Smith, P. C. (1991). Purpose in life: A moderator of recovery from bereavement. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 23(4), 279-289.
- Van der Kolk, B. A., van der Hart, O., & Marmar, C. R. (1996). Dissociation and information processing in posttraumatic stress disorder.

- Van der Merwe, C. N. (2009). *Narrating our healing: Perspectives on working through trauma*. Cambridge Scholars Publishing.
- Veal, A. J. (1993). The concept of lifestyle: a review. *Leisure Studies*, 12(4), 233-252.
- Veysi, B. A. S., Hamarta, E., & Koksall, O. (2014). The correlations between the meaning of life, depression, stress and Anxiety among university students. *Agora Psycho-Pragmatica*, 8(2), 36-50.
- Vilhauer, J. S. (2003). *A theoretical batterer typology within Adler's model of personality development*. Fordham University.
- Volkert, J., Schulz, H., Brütt, A. L., & Andreas, S. (2014). Meaning in life: Relationship to clinical diagnosis and psychotherapy outcome. *Journal of Clinical Psychology*, 70(6), 528-535.
- Williams, R. J. P., & Rickaby, R. E. (2012). *Evolution's destiny: co-evolving chemistry of the environment and life*. Royal Society of Chemistry.
- Wong, P. T. (1998). *Implicit theories of meaningful life and the development of the personal meaning profile*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Wong, P. T. (2015). Meaning therapy: Assessments and interventions. *Existential Analysis*, 26(1), 154-167.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu Psikoterapi* (Z. İ. Babayiğit, Çev.), İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.
- Yalom, I. D., & Babayiğit, Z. İ. (2001). *Varoluşçu psikoterapi*. Kabalıcı Yayınevi.
- Yanbastı, G. (1996). *Personality theories*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi
- Yavuz, ö. (2022). A supervised and unsupervised machine learning research design in analyzing the pandemy influence on theatre and arts participation in the city of istanbul: an integrated approach in coping with obstacles in art marketing. *Engineering & architectural science-2 (a multidiscipliner approach)*, 6.
- Yeager, D. S., & Bundick, M. J. (2009). The role of purposeful work goals in promoting meaning in life and in schoolwork during adolescence. *Journal of Adolescent Research*, 24(4), 423-452.
- Yilmaz-Soylu, M., & Akkoyunlu, B. (2009). The Effect of Learning Styles on Achievement in Different Learning Environments. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 8(4), 43-50.
- Yurdakul, İ. K., Dönmez, O., Yaman, F., & Odabaşı, H. F. (2013). Digital parenting and changing roles. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 12(4), 883-896.
- Yüksel, M. M. (2013). The well-being of siblings of patients with schizophrenia: an evaluation within the transactional stress and coping model.

Yüksel, M. Y., Güneş, F., & Akdağ, C. (2017). Investigation of the death anxiety and meaning in life levels among middle-aged adults. *Spiritual Psychology and Counseling*, 2(2), 165-181.

Yüksel, R. (2012). Genç yetişkinlerde yaşamın anlamı. *Sakarya University Journal of Education*, 2(2), 69-83.

Yüksel, Z. (2020). Gençliğin Anlam Arayışına Din Eğitiminin Katkısının İncelenmesi. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(1), 376-395.



EKLER

EK-A

Demografik Bilgi Formu

DEMOGRAFİK BİLGİLER

Yaş :

Cinsiyet : Kadın Erkek

Eğitim durumu: İlkokul Ortaokul Lise Üniversite

Yüksek lisans/Doktora

Çalışıyor musunuz? Evet Hayır

Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (ÇÇTÖ)

Bu sorular çocukluğunuzda ve ilk gençliğinizde (20 yaşından önce) başınıza gelmiş olabilecek bazı olaylar hakkındadır. Her bir soru için sizin durumunuza uyan sayıyı işaretleyiniz. Lütfen elinizden geldiğince gerçeğe uygun yanıt veriniz.

Çocukluğum ya da İlk gençliğimde...

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Kısmi Zaman	Sık Olarak	Çok sık
1. Evde yeterli yemek olmadığında aç kalırdım.	1	2	3	4	5
2. Benim bakımımı ve güvenliğimi beklenen bir okula bilyordum.	1	2	3	4	5
3. Ailerndekiler bana "sakak", "beceriksiz" ya da "ipiniz gibi sakatlarla sakatlar" derdi.	1	2	3	4	5
4. Anne ve babam ailemde bakarmayacak kadar zihnelle sarhoş olur ya da uyuşturucu alırdı.	1	2	3	4	5
5. Ailernde fiziksel ve fişil bir okulağın dağpınarı hissetmece yardımcı olan biri vardı.	1	2	3	4	5
6. Yırtık, sikkik ya da kırık giysiler içinde dolaşmak zevcece kalırdım.	1	2	3	4	5
7. Sevdiklerime hissetiyordum.	1	2	3	4	5
8. Anne ve babamın benim değmece olmanca internetlelerini dileriyordum.	1	2	3	4	5
9. Ailernden birisi bana böyle kırık vatanıya ki doktora ya da hastaneye gitmece gerekmiş.	1	2	3	4	5
10. Ailernde başka tırkili olmanca istediğim bir şey yoktu.	1	2	3	4	5
11. Ailerndekiler bana e-kalar şiddetle vatanırdı ki vücudemde izleri ya da vatanlar oluyordu.	1	2	3	4	5
12. Kaya, sopa, kırık ya da başka sert bir cisimle vatanırdım cezalandırılırdım.	1	2	3	4	5
13. Ailerndekiler birbirlerini ilgi gösterirdi.	1	2	3	4	5
14. Ailerndekiler bana kırık ya da sakatıyınca sözler söylerlerdi.	1	2	3	4	5
15. Vatanca kırıkta kullanılan okulağınca (dörtüncü, kırık kırıkına vb.) okulağınca imariyordum.	1	2	3	4	5

16.Çocukluğum mükemmeldi.	1	2	3	4	5
17.Bana o kadar kötü vuruluyor ya da dövülüyordum ki öğretmen, komşu ya da bir doktorun bunu fark ettiği oluyordu.	1	2	3	4	5
18.Ailemde birisi benden nefret ederdi.	1	2	3	4	5
19.Ailemedekiler kendilerini birbirlerine yakın hissederdilerdi.	1	2	3	4	5
20.Birisi bana cinsel amaçla dokundu ya da kendisine dokunmamı istedi.	1	2	3	4	5
21.Kendisiyle cinsel temas kurmadığım takdirde beni yalamakla ya da benim hakkımda yalanlar söylemekle tehdit eden birisi vardı.	1	2	3	4	5
22.Benim ailem dünyanın en iyisiydi.	1	2	3	4	5
23.Birisi beni cinsel şeyler yapmaya ya da cinsel şeylere bakmaya zorladı.	1	2	3	4	5
24.Birisi bana cinsel tacizle bulundu.	1	2	3	4	5
25.Duygusal bakımdan kötüye kullanılmış olduğuma (hakaret, aşağılama vb.) inanıyorum.	1	2	3	4	5
26.İhtiyacım olduğunda beni doktora götürececek birisi vardı.	1	2	3	4	5
27.Cinsel bakımdan kötüye kullanılmış olduğuma inanıyorum.	1	2	3	4	5
28.Ailem benim için bir güç ve destek kaynağı idi.	1	2	3	4	5

Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği

Bazen zor ve üzücü olaylar ile baş etmek durumunda kalırız. Hatta bazen travmatik ve hayatımızın gidişatını bozabilecek güçte olaylarla karşılaşırız. Bize yakın olan kişilerin ölümü ya da yaralanması, ciddi kaza ve hastalıklar, cinsel ve fiziksel saldırılar, terör saldırıları ve doğal afetler bu olaylara örnek olarak verilebilir. Aşağıda başımıza gelebilecek travmatik bir olayı takip eden haftalarda kullandığımız çeşitli strateji ve davranışların listesi bulunmaktadır. Bu anket sizin hangi davranışları ve stratejileri kullanabileceğinizi değerlendirmektedir. Lütfen başınıza gelebilecek travmatik bir olay sonrasında bu davranış ve stratejilerden her birini ne düzeyde kullanabileceğinizi derecelendiriniz.	Hiç Mümkün Değil						Son Derece Mümkün
	1	2	3	4	5	6	
1.Soğukkanlı ve sakin kalırım.	1	2	3	4	5	6	7
2.Hedef ve planlarımı odaklanırım.	1	2	3	4	5	6	7
3.Kendime işlerin daha iyi olacağını söylerim.	1	2	3	4	5	6	7
4.Bir umut ışığı ararım.	1	2	3	4	5	6	7
5.Acı veren duyguları azaltmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
6.Programıma ve aktivitelere olabildiğince aynı şekilde devam ederim.	1	2	3	4	5	6	7
7.Olayı düşünmemek için dikkatimi dağıtırım.	1	2	3	4	5	6	7
8.Olayı zihnimden uzak tutmama yardımcı olacak aktiviteler bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
9.Normalde komik ve eğlenceli bulduğum şeylerle oyalanırım.	1	2	3	4	5	6	7
10.Diğer insanları rahatlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
11.Gülebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
12.Dikkatimi diğer insanların ihtiyaçlarına yöneltirim ya da onların ihtiyaçları ile ilgilenirim.	1	2	3	4	5	6	7
13.Dikkatimi sıkıntı veren hislere yöneltirim.	1	2	3	4	5	6	7
14.Bu olayın anlamı üzerine düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
15.Bu olayla ilgili acı veren duyguların bazılarını tam anlamıyla yaşamama izin veririm.	1	2	3	4	5	6	7
16.Yalnız zaman geçiririm.	1	2	3	4	5	6	7
17.Olayın detaylarını hatırlarım.	1	2	3	4	5	6	7
18.Acı gerçekle yüzleşirim.	1	2	3	4	5	6	7
19.Sosyalleşme ile ilgili zorunluluklarımı azaltırım (selam vermek, arkadaşlarla yemeğe çıkmak gibi).	1	2	3	4	5	6	7
20.Günlük düzenimi (uyku, yeme, çalışma gibi) değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7

Yaşamda Anlam Ölçeği

Lütfen sadece <u>bir anlığına</u> yaşamınızı anlamlı kılanın ne olduğunu düşünün ve aşağıdaki ifadelere mümkün olduğunca sizi yansıtan yanıtlar vermeye çalışın. Her bir ifadenin sizin için ne kadar geçerli olduğunu aşağıdaki yedili derecelendirmeyi kullanarak işaretleyiniz.	Kesinlikle Doğru Değil	Çoğunlukla Doğru Değil	Kısmen Doğru Değil	Ne Doğru Ne Yanlış	Kısmen Doğru	Çoğunlukla Doğru	Kesinlikle Doğru
1. Yaşamın anlamının farkındayım							
2. Yaşamımın anlamlı olduğunabana hissettirecek bir şeyler arıyorum.							
3. Daima yaşamımın amacınıarıyorum.							
4. Yaşamımın gayet belirgin biramacı var.							
5. Yaşamımı neyin anlamlıkıldığını iyi biliyorum.							
6. Tatmin edici bir yaşam amacıkışfetmiş durumdayım.							
7. Daima, yaşamımı değerlihissettirecek bir şeylerin arayışı içindeyim.							
8. Yaşamım için amaç ve hedefarıyorum.							
9. Yaşamımın belirgin bir amacıyok.							
10. Yaşamıma anlam aramaçabasındayım.							

Yaşam Stilleri Envanteri

YAŞAM SİTİLLERİ ENVANTERİ					
	Asla Bana Uyuyor	Nadiren Bana Uyuyor	Bazen Bana Uyuyor	Sıklıkla Bana Uyuyor	Tam Olarak Bana Uyuyor
Her bir ifadeyi DİKKATLİ bir şekilde okuyunuz ve aşağıda verilen ölçütlere göre ifadelerin sağında bırakılan kutucuklara size en uygun olan seçeneği bularak "X" işaretiyle belirtiniz. Her madde için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve lütfen bos madde bırakmayınız. İlk tepkiniz muhtemelen en doğru olan olacaktır. Maddeler üzerinde YORUM yapmadan Çabuk cevap vermeye çalışınız.					
1. Düzenli olmaktan, saçlarımın düzgün olmasından, temiz ve lekesiz giyimden hoşlanırım.	1	2	3	4	5
2. Başkalarının duygularını incitmekten özellikle kaçınırım.	1	2	3	4	5
3. Kendimi eleştirmekte bir numarayımdır.	1	2	3	4	5
4. Tartışmayı sevmem.	1	2	3	4	5
5. Başkalarına bir şeyin nasıl yapılacağını anlatmayı severim.	1	2	3	4	5
6. Karşı cinsle ilişkilerimde sorunlar yaşarım.	1	2	3	4	5
7. Bir dakikamı bile boşa geçirmem, Her zaman yapacak bir şeyler bulurum.	1	2	3	4	5
8. Çok çaba sarf ederim ancak genellikle şanssızlık yüzünden istediklerimi elde edemem.	1	2	3	4	5
9. Olacakları kestirebilirim ve sana söylemişim sözünü sıkça söylerim.	1	2	3	4	5
10. Tartışmada son sözü söyleyen kişi olmayı severim.	1	2	3	4	5
11. Her zaman meşgulümdür.	1	2	3	4	5
12. Çok hassas ve kırılganımdır, başkaları tarafından kolayca İncinebilirim.	1	2	3	4	5
13. Birlikte çalıştığım insanlardan daha iyi iş çıkarırım ve bunu onlara bildiririm.	1	2	3	4	5
14. Birçok konuda oldukça bilgi sahibiyim ve bundan gurur duyarım.	1	2	3	4	5
15. Her şeyin yerli yerinde olması gerektiğine inanırım.	1	2	3	4	5
16. Bir işin bitirilmesi için özenli olmak gerekir.	1	2	3	4	5
17. Yanlışlarımın ne olduğunun söylenmesinden hoşlanırım.	1	2	3	4	5
18. Başkalarıyla yapılan anlaşmaya uyulmazsa haklı olarak öfkelenirim.	1	2	3	4	5
19. Son dakika değişikliklerinden ya da davetsiz misafirlerden hoşlanmam.	1	2	3	4	5
20. Kendi inançlarım doğrultusunda yasayarak her zaman doğru şeyi yapmaya çalıştığımı düşünürüm.	1	2	3	4	5
21. Yaptıklarımı başkalarının onaylayıp onaylamamaları benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
22. Yaşam aslında bir sürü hayal kırıklıklarıyla dolu gibi görünüyor.	1	2	3	4	5
23. Çoğunlukla etrafımdaki insanların yükünü taşıdığımı düşünüyorum ama onların bunu hak etmediğine inanıyorum.	1	2	3	4	5
24. Beraber olduğum insanların yaptıkları hatalardan hoşlanmam.	1	2	3	4	5
25. Yapılacak birçok iş için yeterli zaman bulamıyorum.	1	2	3	4	5

