

## Acının Dönüştürücü Gücünün Yaşamın Anlamına Etkisi

Mehmet Ali TAŞ<sup>1</sup>

Acının Dönüştürücü Gücünün Yaşamın Anlamına Etkisi

The Effect of Transformative Power of Suffering on the Meaning in Life

Öz

Abstract

Bu çalışmada, Yatılı İlköğretim Bölge Okullarında (YİBO) yatılı olarak okumuş bireylerin yaşadıkları zorluk ve acıların dönüştürücü gücünün yaşamlarının anlamı üzerindeki etkisi araştırılmaktadır. Bu amaçla çeşitli bölgelerde bulunan YİBO'lardan mezun olmuş 237 kişiden anket tekniğiyle veri toplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda acının dönüştürücü gücü ile yaşamın anlamı arasında pozitif bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Bunun yanında acının dönüştürücü gücünün yaşamın anlamını pozitif etkilediği ve bu anlamın artmasında rol oynadığı görülmüştür. Sonuç olarak hayatın belli bir döneminde acı ve zorluklarla mücadele etmenin; yaşamın yeniden gözden geçirilerek hayatın değerine ve önemine dair farklı bir bakış açısının geliştirilmesine ve bu mücadelenin anlamlı bir armağana dönüşmesine yol açabileceği söylenebilir.

In this study, the effects of the transformative power of the difficulties and sufferings of individuals who have been boarding in Regional Boarding Primary Schools (YİBO) on the meaning of their lives are investigated. For this purpose, data were collected from 237 people who graduated from YİBOs in various regions with the survey technique. As a result of the analysis, it was revealed that there is a positive relationship between the transformative power of suffering and the meaning in life. It has been seen that the transformative power of suffering positively affects the meaning in life and increases this meaning. As a result, struggling with pain and difficulties in a certain period of life provides a reconsideration of life. It can be said that this struggle can lead to the development of a different perspective on the value and importance of life and turn difficulties into meaningful gifts.

**Anahtar Kelimeler:** Acının Dönüştürücü Gücü, Yaşamın Anlamı, Zor Yaşam Deneyimleri, Yatılı İlköğretim Bölge Okulları

**Keywords:** Transformative Power of Suffering, Difficult Life Experience, Meaning in Life, Regional Boarding Primary School

**Makale Türü:** Araştırma

**Paper Type:** Research

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Sağlık Yönetimi Bölümü, [matas@mehmetakif.edu.tr](mailto:matas@mehmetakif.edu.tr). ORCID: 0000-0001-9714-7188

## 1. Giriş

Zor ve acı yaşam deneyimleri, insanların hayatına sızabilecek kapıları her zaman bulabilir. Dolayısıyla insanlar, acı veren zorluklarla her zaman karşılaşabilirler. Ancak bu deneyimler, bireylere farklı kazanımlar sağlayabilmektedir. Bunlardan bir tanesi, hayatın tekrar gözden geçirilerek önemli ve değerli olan yönlerini bulmaktır. Zor yaşam olayları muazzam bir psikolojik ağırlık taşısa da çoğu zaman insanın kendi dünyası hakkındaki değerlendirmelerini güncellemesine vesile olmaktadır (Holland, 2017). Nitekim Nazi toplama kamplarında sağ kurtulabilen Victor E. Frankl, en zor koşullar altında bile acı çekmenin yaşama daha derin bir anlam katabileceğini ifade etmektedir. Son derece zor koşullarda insanın ruhunun derinliklerinde hissettiği acının aslında onu aydınlanmaya götüren bir anlam kaynağına dönüştüğünü söylemektedir (Frankl, 2019; Glaw, Kable, Hazelton ve Inder, 2017). Friedrich Nietzsche'nin "Beni öldürmeyen şey (acı), beni güçlendirir" şeklindeki ifadesi de bu duruma açıklık getirdiği görülmektedir. Dolayısıyla acı ve zorlukların insanlar için her zaman olumsuz bir sonuç doğurmadığı hatta bazen bir hediye olabileceği söylenebilmektedir.

Son zamanlarda pozitif psikoloji akımı; insanların zorluk ve acıların sonrasında hayata nasıl uyum sağladığını anlamak için araştırmalar yürüttüğü görülmektedir. Yapılan araştırmalar; zorluk ve sıkıntıların ardından insanların genellikle ilişkilerine, benliklerine ve yaşamlarına dair bakış açılarının değiştiğini ortaya koymaktadır (Linley ve Joseph, 2011; Henry, Lovegrove, Steger, Chen, Cigularov ve Tomazic, 2014; Glaw vd., 2017; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu araştırmalar; hayatın anlamlılığının kişinin stres ve travma ile başa çıkmasına yardımcı olmada kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Mevcut araştırmalara dayanarak insanların; yaşamak ve zorluklara göğüs germek için bir nedene sahip olması; sıkıntı ve zorluklar karşısında ayakta kalmalarını sağlayan önemli bir öncül olduğu söylenebilir. Dolayısıyla insanlar, hayatlarında yaşadıkları zorlukların ve acı verici yaşam olaylarının sonucunda her zaman depresyon veya posttravmatik stres bozukluğu gibi olumsuz belirtiler göstermeyebilmektedir. Aksine duygusal ve ruhsal açıdan daha güçlü ve dirençli bireylere dönüşebileceği ve hayata daha farklı bir pencereden bakarak yaşamı daha anlamlı bulabileceği ifade edilebilir.

Yaşamın anlamını etkileyen ve geliştiren unsurların çok olduğu ancak henüz bu unsurların tam listesine ulaşılmadığı ifade edilmektedir (Du, Li, Chi, Zhao ve Zhao, 2017). Bu çalışmada ise yaşamın anlamlılığının önemli bir öncülü olduğu düşünülen ve zorluklardan beslenen acının dönüştürücü gücünün etkisi araştırılmaktadır. Bu amaçla araştırmaya ilköğretim eğitimini (1. Sınıftan 8. Sınıfa kadar) Yatılı İlköğretim Bölge Okullarında (YİBO) yatılı olarak okumuş ve şu an yetişkin durumda olan kişiler dâhil edilmiştir. Çocuk yaşta aileden uzakta yatılı şekilde okumuş bu kişilerin deneyimledikleri zorlukların yarattığı acının dönüştürücü gücünün bugünkü yaşamlarına olan yansımaları ve bu gücünün onların yaşamı anlamlı bulmalarında etkili olup olmadığı araştırılmaktadır.

Literatür göz önüne alındığında çocukluğunu YİBO'da yatılı okumanın hem olumsuz hem de olumlu sonuçları olabileceği görülmektedir. Bu çocuklar; ailenin sevgi ve şefkatinden yoksun, savunmasız, yeterli ölçüde öz bakımı yapamayacak ve kişisel ihtiyaçlarını karşılayamayacak yaşta tek başına kalmanın getirdiği zorluklarla mücadele etmek durumunda kalmaktadır. Aile özlemiyle, ailenin ilgisizliği nedeniyle yalnızlık duygusuyla, yetersizlik ve dışlanmışlık hissiyle, akran zorbalığıyla ve hayatın gerçekleriyle erken yaşta yüzleşmektedirler (Çokamay, Çavdar ve Çok, 2014; Yılmaz, 2012; Eraslan, 2009; Şenol ve Yıldız, 2009). Böylesine zor koşullar, çocukların psikolojik ve sosyal gelişimleri üzerinde oldukça önemli bir etkisinin olabileceği düşünülmektedir. Öte yandan onların kişisel gelişimlerine ve yetişkinlikteki yaşamlarına atfettikleri anlamın artmasına yol açması muhtemeldir. Buradan hareketle, acaba çocukken yaşanan acıların ve zor yaşam deneyimlerinin yetişkinlikteki hayatın anlamlılığını arttırabilir mi? sorusu akla gelmektedir. Bu amaçla araştırmada yatılı okul mezunları bağlamında acının dönüştürücü gücü ile yaşamın anlamlılığı arasındaki ilişki incelenmektedir. Araştırma bulgularının

özellikle zorlukların ve acının dönüştürücü gücünün ile yaşamın anlamlılığı alan yazınına katkı sağlaması beklenmektedir.

## 2. Kavramsal Çerçeve

### 2.1. Acının Dönüştürücü Gücü

Yaşamın bir gerçeği ve parçası olan acı, kişilerin tercih ederek çektiği bir durum değildir. Hal böyle olsa da bazı durumlarda acı, insanın dönüşmesine, güçlenmesine ve olgunlaşarak iyileşmesine yol açabilmektedir. Dolayısıyla fizyolojik, psikolojik, sosyal veya ekonomik sebeplerle çekilen acılar, insanlarda olumlu bir değişime vesile olabilmektedir. Bu durum travma sonrası büyüme, gelişme ve başa çıkma becerileriyle benzerlik taşımaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 1996; Sarı, 2018). Dolayısıyla acıdan kaçınmaktan ve ondan şikâyet etmekten ziyade onu, kişisel gelişim aracı olarak kullanmak ve zorlukla beraber gelen bir armağan gibi görmek gerekir (Kandemir, 2020).

Acının dönüştürücü gücü; hayatta zorlukların, travmaların, olumsuz ve ıstırap veren olayların yaşanması sonucunda kişide pozitif değişimleri ifade etmektedir (Joshano, 2015; Dinçer, Ekşi, Demirci ve Kardaş, 2015; Dinçer ve Aydoğan, 2019). Acı, zor ve travmatik yaşam deneyimleri ilk etapta insana acı verse de bu acıların ardından kişinin dönüştüğüne inanılmaktadır (Joshano, 2014; Sarılioğlu, Çiftçi ve Yıldırım, 2022). Çünkü acı ve ıstıraptan kaçınmanın imkânsız olduğu durumlarda insan, kendi potansiyelinin farkına varmaktadır (Frankl, 2019). Böyle durumlarda acı insanı güçlendirebilir ve geliştirebilir. Hatta acı ve zorluklara sabırla katlanmak insanı mutluluğa götürebileceği, insanın kendini aşmasına ve olgunlaşmasına bir basamak olabileceği ifade edilmektedir (Joshano, 2014).

Acı verici ve zorlu yaşam olaylarıyla mücadele etmek, sadece psikolojik bir sıkıntıya sebep olmamaktadır aynı zamanda travma sonrası büyüme için bir fırsat yaratmaktadır (Triplett, Tedeschi, Cann, Calhoun ve Reeve, 2012). Zorlu yaşam olaylarından sonra yaşamın değeri anlaşılabilir. Kişisel yetenekler geliştirilerek başkalarıyla yakın ilişkiler kurulabilmektedir. Bu nedenle acı ve zorluklar; insanın ruhsal durumuna, yaşam kalitesine yansıtılabilmektedir (Zhang, Shi, Ren ve Wang, 2021) ve insana bir amaç duygusu kazandırabilmektedir (Kashdan ve Kane, 2011). Bu noktada insanlar; kişisel güç, yaşamı takdir etme, anlamlı bulma ve maneviyat gibi alanlarda geliştiklerini fark edebilmektedirler (Tedeschi ve Calhoun, 1996; Triplett vd., 2012; İnci ve Boztepe, 2013).

### 2.2. Yaşamın Anlamı

Yaşamın anlamı, tüm insanlar için bir mutluluk kaynağı olduğu ifade edilmektedir. Hatta iyi oluşun önemli bir bileşeni (Cohen ve Cairns, 2012) olup hayatı iyileştirmek için gerekli bir olgudur (Du vd., 2017). Seligman (2002) otantik mutluluk için hoş bir yaşamın, doyurucu faaliyetlerin ve anlamlı bir hayatın deneyimlenmesi gerektiğini ileri sürmektedir (Sirgy ve Wu, 2009).

Yaşamın anlamı; insanların değerli hedeflerin peşinden gitmesi ve bu durumdan dolayı hayatlarında doyunluk hissetmesidir (Damásio, Koller ve Schnell, 2013). Yaşamın anlamı, bireyin hayatın bir amacının olup olmadığına ilişkin bilişsel ve duygusal bir değerlendirmesidir (Baumeister, Vohs, Aaker ve Garbinsky, 2013). Yaşamın anlamı; özgürlük, sorumluluk, kendini ifade etme, pozitif olma, başa çıkma, varoluşsal amaçları başarma, yaşamdan memnuniyet ve kendini gerçekleştirilmesiyle ilgilidir (Marco, Pérez, García-Alandete ve Moliner, 2017). Yaşamın anlamı; insanın kendi deneyimlerini düzenlemesine yardım eden, enerjisini başarıya yönlendiren, kişiyi yeni fırsatlara ve eylemlere sevk eden içsel bir güçtür (Steger, Kawabata, Shimai ve Otake, 2008). Dolayısıyla yaşamın anlamı, hayatın önemli ve değerli olduğuna dair genel bir değerlendirmedir (Steger, 2012).

Anlamlı bir hayat; insanların geçmişi, şimdiki ve geleceği bir bütün şeklinde görmelerini sağlamaktadır. Anlam, tüm olayları zaman içinde bütünleştirmektedir. Geçmiş olaylardan ders çıkarmaya ve şimdiki olayların gelecekte nasıl bir sonuca sebep olacağını düşündürmeye olanak

sağlamaktadır. Geçmişin zorluklarını ve mücadelelerini düşünerek geleceğin hayal edilmesine yol açmaktadır. Dolayısıyla anlamlılık, yaşama holistik bir bakış açısı ve istikrar katmaktadır (Baumeister vd., 2013). Öte yandan anlam eksikliği yorgunluğa, fiziksel enerjide azalmaya neden olmaktadır (Glaw vd., 2017). Bu nedenle yaşamda anlam; sıkıntı, acı ve zorluklar karşısında önemli bir güç deposu gibidir. Kararlılık ve motivasyon kaynağıdır. Anlamın istikrarlılığı ise anlamlılığın sağlayabileceği faydaları da baltalamaktadır. Bu durum ise anlam arayışını sürekli kılmaktadır (Steger ve Kashdan, 2013).

### **2.3. Acının Dönüştürücü Gücünün Yaşamın Anlamlılığıyla İlişkisi ve Hipotezin Geliştirilmesi**

İnsanoğlunun yaşam mücadelesinde üst üste gelen zorluklarla ve ağır imtihanlarla karşı karşıya kalmaktadır. Düşe kalka yürünen bu yolda karşılaşılan zorluklar, içlerinde önemli dersler barındırmaktadır. Bu dersler, yaşam olaylarının zorluğu ölçüsünde büyük anlamlar taşımaktadır. Zorluk ve acılar ölçüsünde insanın mücadele edebilme ve direnme potansiyeli gelişmektedir (Sayar, 2015; Kandemir, 2020). Dolayısıyla çekilen zorluk ve acılar sonucunda insanın yaşama daha farklı baktığı, yaşamın değerini ve anlamlılığını deneyimlediği görülmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1996).

Hayat kapısının aralığından içeriye her zaman acı ve ıstırap sızacaktır. Bu durum kaçınılmaz gibi görünmektedir. Kişinin bu acıya karşı takındığı tutum ve onu yorumlama şekli acının anlam kazanmasına yol açabilmektedir. İnsanın hayatta karşılaştığı zorluklar ve acı yaşam olaylarını kabul edip bununla yaşamaya ve kendi yaşam çizgisinde devam etmeye karar verirse en zor ve ağır şartlarda dahi yaşamı bir anlam kazanabilmektedir. Çünkü insanın hayat karşısında mağlup veya muzaffer olması onun tercihine bağlıdır (Frankl, 2019). Bu doğrultuda zorluk ve sıkıntılarla mücadele eden insanlar, hayatta anlam bulabileceklerini ve bir amaç duygusu peşinde koşarak psikolojik sıkıntıyı azaltabileceklerini ummakta ve zafer kazanacaklarını ümit etmektedirler (Du vd., 2017). Nitekim Genişlet ve İnşa Et Teorisi (Fredrickson, 2001) bu durumu açıklamaktadır. Bu teori; insanların hayatta daha iyi bir gelecek düşlemeleri halinde, daha iyimser ve umutlu bir düşünceye sahip olabilecekleri ve bunun için gerekli olan kaynakları araştırmaya başlayacakları ifade edilmektedir. Bu durum onların daha sağlıklı, mutlu ve performanslı olmalarında rol oynamaktadır. Böylece hayatta bir amaca sahip olmak, insanların kendi kendini düzenlemesini kolaylaştırmaktadır (Schippers ve Ziegler, 2019).

Acı, insanı zorlu bir yaşama hazır hale getirmektedir. İnsanın dayanıklılığını ve direncini perçinlemektedir. Acı; zorluklara meydan okuyabilen umutlu bireylerin meydana gelmesini sağlamaktadır (Dinçer vd., 2015; Dinçer ve Aydoğan, 2019). Yaşama anlam yükledikçe kişinin hayata ve dünyaya karşı düşünceleri yapılandırılmaktadır. Bu nedenle, anlamın varlığının pozitif değişimi anlamak için merkezi bir unsur olduğu görülmektedir (Linley ve Joseph, 2011). Mesela, yaşamın bu kritik anlamı intiharın veya tehlikeli davranışların önünde bir tampon görevi görmektedir (Flood, 2018). Yüksek düzeyde anlam, strese karşı direnci arttırarak fiziksel sağlığa katkı sağlamaktadır. İyi oluşu ve yaşam kalitesini pekiştirmektedir. Benlik saygısının inşasında önemli bir rol oynamaktadır (Nowicki, Ślusarska, Tucholska, Naylor, Chrzan-Rodak ve Niedorys, 2020). Hayatın anlamını yüksek düzeyde deneyimlemek psikolojik ve ruhsal iyi oluş halinin, direncin ve olumlu gelişimin bir göstergesi olduğu görülmektedir (Steger, 2012). Yaşamda anlamın; mutluluk, yaşam doyumu ve esenlik ile ilişkilendirildiği, stresle baş etmeye ve daha iyi uyum sağlamaya yardımcı olduğu görülmektedir (Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006; Steger vd., 2008). Yaşamın anlamı bu nedenlerle psikolojik işlevsellik ve yaşam kalitesi için önemlidir (Glaw vd., 2017). Bu bağlamda hayatın anlamı, mağduriyetin kötü etkileri önünde koruyucu bir faktör olarak hizmet ettiği söylenebilir.

Yaşamda güçlü bir anlam duygusuna sahip olmak, bireyin stresli veya travmatik durumlardan yara almadan çıkacağını göstermemektedir (Bryan, Elder, McNaughton-Cassill, Osman, Hernandez ve Allison, 2013). Özellikle hayatın anlamlılığını daha az deneyimleyenlerde stres, olumsuz duygulanım, amaçsızlık ve umutsuzluk hâkim olabilmektedir (Jim ve Andersen, 2007). Hayatın anlamsızlığı ise; depresyon, kaygı, bağımlılık, saldırganlık, umutsuzluk, ilgisizlik, düşük iyi oluş, fiziksel hastalık ve intihar

gibi psikopatolojilere sebep olabileceği üzerinde durulmaktadır. Anlamsızlığın insanları uyuşturucu ve alkol gibi bağımlılıklara itebileceği öne sürülmektedir (Frankl, 2019; Steger, Oishi ve Kashdan, 2009; Glaw vd., 2017). Çünkü anlamsız bir hayat ruhsal sorunlara ve içsel boşluğa yol açmaktadır (Nowicki vd., 2020).

Literatürde var olan yukarıdaki açıklamalara ve kanıtlara dayanarak H1 hipotezi geliştirilmiştir.

*H1: Acının dönüştürücü gücünün yaşamın anlamını pozitif şekilde etkilemektedir.*

### 3. Araştırmanın Yöntemi

Araştırma, nicel bir yöntemle yürütülmüştür. Bu bölümde araştırmanın etik yönü, örnekleme, veri toplama araçları, verilerin analizi ve bulgular yer almaktadır.

#### 3.1. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmayı yürütmeden önce Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan (06/07/2022 tarih ve GO2022/827 sayılı karar) yazılı şekilde etik kurul izni alınmıştır. Katılımcılara araştırmaya katılımının zorunlu olmadığına, cevaplamak istemedikleri soruları boş bırakabileceklerine, istedikleri zaman anketi doldurmaktan çekilebileceklerine dair ibareler eklenmiştir. Böylece katılımcılardan onam alınmıştır.

#### 3.2. Örneklem

Katılımcılara kolay bir şekilde ulaşma imkânı tanınması sebebiyle veriler çevrimiçi olarak toplanmıştır. Verileri çevrimiçi olarak toplamak için Google dokümanlar sisteminden Google Formlar bölümü kullanılmıştır. Kolayda bir örnekleme yöntemi kullanılarak anket linki, YİBO mezunlarının çeşitli sosyal medya gruplarında paylaşılmıştır. Bu süreç içerisinde 237 kişi anketi doldurmuştur. Katılımcıların demografik yapısı ise Tablo 1’de gösterilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri

		Örneklem Dağılımı					
		n	%			n	%
<b>Cinsiyet Dağılımı</b>	Kadın	35	14,8	<b>Yaş Dağılımı</b>	33 ve altı	83	35,0
	Erkek	202	85,2		34-39	62	26,2
<b>Medeni Durumu Dağılımı</b>	Evli	198	83,5	40 ve üstü	92	38,8	
	Bekâr	39	16,5		2	11	4,6
<b>Eğitim Durumu Dağılımı</b>	İlköğretim	35	14,8	<b>YİBO’da Yatılı Olarak Geçirilen Süre (Yıl)</b>	3	106	44,7
	Lise	65	27,4		4	14	5,9
	Ön lisans	30	12,7		5	11	4,6
	Lisans	84	35,4		6	14	5,9
	Lisansüstü	23	9,7		7	3	1,3
				8	78	32,9	

Tablo 1 incelendiğinde erkek (%85,2) katılımcıların çoğunlukta olduğu görülmektedir. Bu katılımcıların çoğu evlilerden (%83,5) oluşmaktadır. Katılımcıların eğitim durumu incelendiğinde lisans eğitim düzeyine (%35,4) sahip olanların daha fazla olduğu görülmektedir. Bu araştırmada yaş değişkeni birbirine en yakın üç gruba ayrılmıştır. Bununla birlikte 40 yaş ve üzerindeki katılımcıların (%38,8) daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların YİBO’da kaç yıl yatılı olarak eğitim gördüğüne dair bilgiye de ulaşılmıştır. Buna göre 3 yıl (%44,7) ve 8 yıl (%32,9) boyunca yatılı olarak okumuş katılımcıların daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Çünkü bazı öğrenciler, ilkokulu köy okullarında okuyup üç yıllık ortaokulu YİBO’da tamamlamıştır. Sekiz yıl okuyanlar ise 1. Sınıftan 8. Sınıfa kadar YİBO’da okuyan öğrencilerdir.

### 3.3. Verileri toplama araçları

Ankette demografik soruların yanında ayrıca “Acının Dönüştürücü Gücü” ve “Yaşamın Anlamı” ölçeklerine yer verilmiştir.

*Acının Dönüştürücü Gücü Ölçeği:* 5 maddeden ve tek boyuttan oluşan bu ölçek, Jashanloo (2014) tarafından geliştirilmiş ve Dinçer ve diğerleri (2015) tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek; 1) *Kesinlikle Katılmıyorum* ve 7) *Kesinlikle Katılıyorum* şeklinde 7’li bir Likert derecelendirme ile puanlanmaktadır.

*Yaşamın Anlamı Ölçeği:* 10 maddeden ve 2 faktörden oluşan bu ölçek, Steger ve diğerleri (2006) tarafından geliştirilmiş olup Akın ve Taş (2015) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçeğin faktörleri ise; yaşamın mevcut anlamı ve yaşamın aranan anlamıdır. Ölçek, 1) *Kesinlikle geçerli değil* ve 7) *Kesinlikle geçerli* şeklinde olmak üzere 7’li bir Likert derecelendirme ile puanlanmaktadır.

### 3.4. Verilerin Analizi ve Bulgular

Katılımcılardan toplanan verileri analiz etmek için Spss 22 ve Amos 23 programları kullanılmıştır. Burada ölçeklerin yapı geçerliliği, güvenilirliği, verilerin betimsel analizleri, normal dağılıma uygunluğu, korelasyon ve yol analizleri yapılmıştır.

Bu araştırmada öncelikle Doğrulayıcı Faktör Analiziyle (DFA) ölçeklerin yapı geçerliliği sınanmıştır. Buna göre gerekli faktör yüküne sahip olmaması ve uyum indekslerini düşürmesi nedeniyle yaşamın anlamı ölçeğinin 5. ve 8. maddeleri analiz dışına tutulmuştur. Acının dönüştürücü gücü ölçeğinden ise herhangi bir madde atılmamıştır. Yapılan DFA analizleri sonucunda elde edilen uyum indeks değerleri incelenmiş ve ölçeklerin geçerliliği yorumlanmıştır. Ölçeklerin birinci düzey DFA ve ikinci düzey DFA sonucunda elde edilen uyum indeks değerleri Tablo 2’de gösterilmiştir.

**Tablo 2.** Doğrulayıcı Faktör Analizi Modellerine İlişkin Uyum İndeks Değerleri

	X <sup>2</sup>	df	p	X <sup>2</sup> /df	GFI	CFI	SRMR	RMSEA
<b>Kabul Edilebilir Değerler</b>	-	-	>,05	<5	≥,90	≥,90	≤,08	≤,08
<sup>a</sup> Acının Dönüştürücü Gücü	7,39	4	,12	1,85	,99	,99	,02	,06
<sup>a</sup> Yaşamın Anlamı	38,72	17	,00	2,28	,96	,97	,06	,07
<sup>b</sup> Yaşamın Anlamı	38,72	17	,00	2,28	,96	,97	,06	,07
<sup>a</sup> : Birinci Düzey Çok Faktörlü DFA								
<sup>b</sup> : İkinci Düzey Çok Faktörlü DFA								

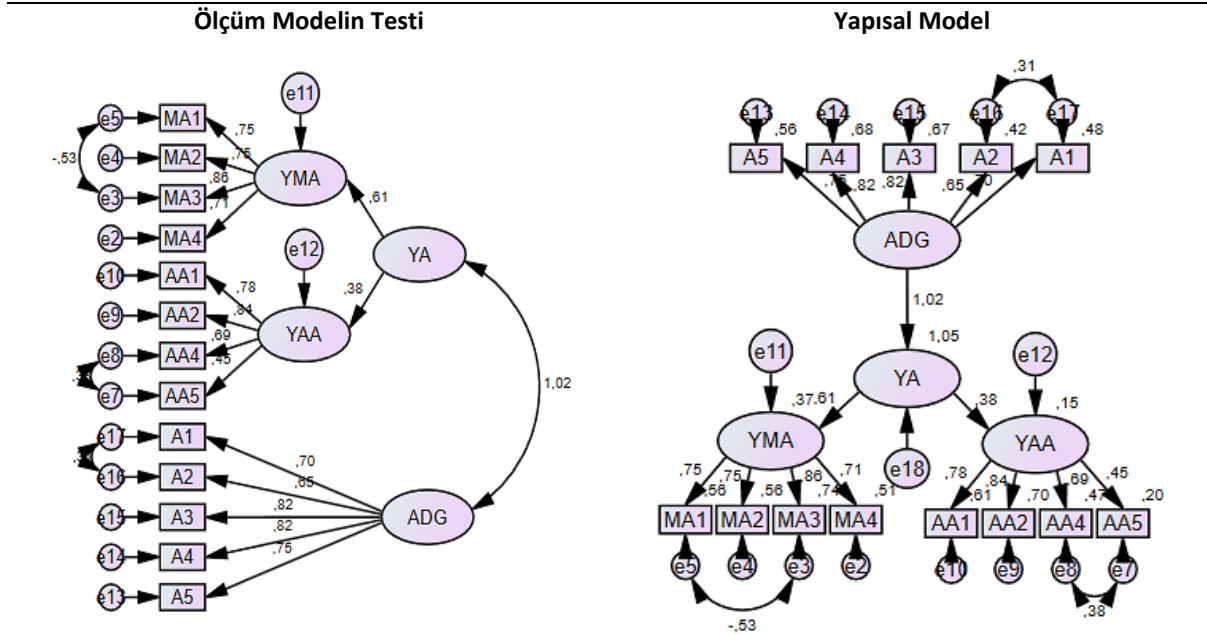
Tablo 2’de gösterilmiş olan bulgular incelendiğinde, yaşamın anlamı ölçeğinin hem birinci hem de ikinci düzey çok faktörlü model yapısının ve acının dönüştürücü gücü ölçeğinin ise tek faktörlü model yapısının veri ile uyumlu ve kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir. Ölçeklerin faktör yapıları doğrulandıktan ve geçerliliği teyit edildikten sonra değişkenlerin güvenilirliği ölçülmüştür. Tablo 3’te gösterilen değerler incelendiğinde, her iki ölçeğin yüksek bir güvenilirlik düzeyine (İslamoğlu ve Alnıaçık, 2014) sahip olduğu görülmektedir. Ardından örtük değişkenler oluşturulmuş, normal dağılım, korelasyon, yol analizleri yapılmıştır.

**Tablo 3.** Ortalamalar, Korelasyon, Güvenirlik ve Normal Dağılım Değerleri

	$\bar{X}$	S.S.	1	2	3	4	S.	K.
1. Acının Dönüştürücü Gücü	4,12	,77	,869				-,671	-,345
2. Yaşamın Anlamı	3,76	,70	,441**	,727			,015	-,647
3. Yaşamın Mevcut Anlamı	4,16	,75	,605**	,610**	,840		-,618	-,666
4. Yaşamın Aranılan Anlamı	3,37	1,11	,146*	,845**	,091	,791	-,503	-,487
** : $p < ,01$	ADG: Acının Dönüştürücü Gücü		S: Skewness					
Cronbach's Alpha güvenilirlik değerleri koyu puntolarla gösterilmiştir.	YA: Yaşamın Anlamı		K: Kurtosis					
	YMA: Yaşamın Mevcut Anlamı							
	YAA: Yaşamın Aranılan Anlamı							

Acının dönüştürücü gücünün ortalaması ( $\bar{X}=4,12$ ; S.S.=,77), yaşamın anlamının ortalamasından ( $\bar{X}=3,76$ ; S.S.=,70) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu değişkenlerin normal dağılım (Skewness ve Kurtosis) değerlerinin -1 ile +1 arasında (Şimşek, 2007; Gürbüz ve Şahin, 2015) olduğu, dolayısıyla değişkenlerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir.

Korelasyon katsayıları incelendiğinde ise acının dönüştürücü gücünün yaşamın anlamıyla olumlu ve pozitif bir ilişkisinin olduğu saptanmıştır ( $r=,441$ ,  $p<,01$ ). Değişkenler arasında gerçekleşen bu ilişki aynı zamanda etkinin varlığına işaret edebilmektedir. Dolayısıyla yapısal eşitlik modellemesine başvurularak acının dönüştürücü gücünün yaşamın anlamına olan etkisi ortaya konulmaya çalışılmıştır. Elde edilen bulgular ise Şekil 1'de gösterilmiştir.

**Ölçüm Modelin Uyum İndeksleri:**

$X^2 = 117,03$ ,  $Df=60$ ,  $p=,00$ ,  $X^2/df=1,95$ ,  $GFI=,93$ ,  
 $CFI=,96$ ,  $SRMR=,08$ ,  $RMSEA=,06$

**Kısaltmalar:**

ADG: Acının Dönüştürücü Gücü  
YA: Yaşamın Anlamı  
YMA: Yaşamın Mevcut Anlamı  
YAA: Yaşamın Aranılan Anlamı

**Yapısal Modelin Uyum İndeksleri:**

$X^2 = 117,03$ ,  $Df=60$ ,  $p=,00$ ,  $X^2/df=1,95$ ,  $GFI=,93$ ,  
 $CFI=,96$ ,  $SRMR=,08$ ,  $RMSEA=,06$

**Yapısal Modelin Parametre Değerleri:** Standardize  
 $\beta=1,02$ , Standardize Olmayan  $\beta=,69$ , S.H.=,08,  $p=,00$ ,  
 $R^2=1,05$

**Şekil 1.** Acının Dönüştürücü Gücünün Yaşamın Anlamına Etkisine Dair Yol Analizleri

Şekil 1’de gösterilen hem ölçüm hem de yapısal modelin uyum indeksleri incelendiğinde modellerin iyi uyum gösterdiği ve doğrulandığı söylenebilir. Kurulan yapısal modelin analiz sonuçları incelendiğinde ise acının dönüştürücü gücünün yaşamın anlamı üzerinde anlamlı ve yüksek düzeyde pozitif bir etkisinin olduğu görülmektedir ( $\beta=1,02$ ;  $p<,01$ ;  $R^2=1,05$ ). Elde edilen bu bulgulardan hareketle H1 hipotezinin desteklendiği ve acının dönüştürücü gücünün yaşamın anlamını arttırdığı söylenebilir.

### 5.1. Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada, YİBO mezunlarında acının dönüştürücü gücünün yaşamın anlamı üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Yapılan analizler neticesinde YİBO mezunları bağlamında acının dönüştürücü gücünün yaşamın anlamlılığında rol oynadığı ve bu anlamlılığı arttırdığı görülmüştür. Dolayısıyla H1 hipotezi desteklenmiştir.

Literatürdeki kanıtların bu araştırmanın sonuçlarını desteklediği görülmektedir. Acının dönüştürücü gücünün yaşamın anlamıyla ve amacıyla pozitif bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur (Yorulmaz, Gürkan, Çimke ve Esenkaya, 2022). Uğur ve Sarının (2022) çalışmalarında acının dönüştürücü gücü, travma sonrası büyümeyi anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Posttravmatik büyümenin yaşamın anlamını ve doyumunu arttırdığı tespit edilmiştir (Triplett vd., 2012). Acının dönüştürücü gücünün de yaşam doyumuyla pozitif bir ilişkisinin olduğu (Sarı, 2018; İzgüden ve Erdem, 2017) ve yaşam doyumunu arttırdığı kanıtlanmıştır. Bunun yanında acının dönüştürücü gücünün öznel iyi oluşla (Joshnloo, 2015; Haugan, 2014) yüksek psikolojik mutlulukla, benlik saygısıyla (Taubman–Ben-Ari ve Weintroub, 2008) ve psikolojik sağlamlıkla arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkilerin olduğu ortaya çıkmıştır (Dinçer vd., 2015). Mevcut araştırmalar, acının dönüştürücü gücünün olumlu sonuçlara yol açtığını göstermektedir. Bu bağlamda söz konusu bu çalışmada tespit edilen acının dönüştürücü gücünün yaşamın anlamına olan pozitif etkisi gayet makul olduğu düşünülmektedir.

İnsanın yıkılmasına sebep olabilecek olan savaş, doğal afetler, kazalar, şiddet, ölümcül hastalıklar gibi travmatik olaylar, kişileri hem fizyolojik hem de ruhsal sorunlarla karşı karşıya bırakabilmektedir (Saralioğlu vd., 2022). Fakat hayatta deneyimlenen olumsuz olaylardan anlam çıkarma olasılığı da yüksektir (Linley ve Joseph, 2011). Nitekim yaşamın anlamlılığı, travmalar bağlamında ve olumsuz yaşam deneyimleriyle yüzleşmenin gerçekleştiği durumlarda ortaya çıktığı ifade edilmektedir (King ve Hicks, 2009). Bu duruma en iyi örnek Nazi kamplarından sağ kurtulmayı başarabilen Victor E. Frankl’dır. Frankl (2019), yaşamı anlamlı bulmanın önemli yollarından bir tanesinin hayatın kaçınılmaz acısına karşı güçlü bir tavır ve duruş sergilemek olduğunu ifade etmektedir. Bu anlam, kişiye özel olup uğruna mücadele edebileceği bir amaç haline geldiğinde onun acılarını iyileştirebileceğini ileri sürmektedir. Çünkü en ümitsiz ve çaresizlikte bile hayatın anlamlılığının deneyimlenebileceği belirtmektedir. Hatta dayanılması güç koşullarda dirençli olabilmek için yaşamda anlam bulabilmenin büyük bir lütfü olduğu görülmektedir (Frankl, 2019; Du vd., 2017). Demek ki yaşamda anlam bulmak kişinin hayatta dik durmasını, zorluklar karşısında direnmesini ve geleceğe iyimserlikle ve umutla bakmasını sağlayarak daha da gelişmesine yardım edebiliyor. Geçmişte deneyimlenen zorluklar ve acılar bazen insanlar için bir anlam kaynağına dönüşebiliyor. Yaşamın anlamı ise bu acıların ve zorlukların zehirleyici etkilerine karşı bir kalkan işlevi görebiliyor. Bu durum, çocukluğunu yatılı okullarda geçirmiş bireylerin hayata yüklediği anlamı açıklar niteliktedir.

Olumsuz yaşam deneyimleri; inançlar, ilişkilerin önemi, çaresizlik ve savunmasızlık hakkında derin bir anlayış kazandırması sebebiyle zamanla anlamlı bir hal alabilmektedir (King ve Hicks, 2009). Çünkü zor bir yaşam deneyimi yaşayanlar, olayların gerçekliğini kabul ederek etkili başa çıkmak adına bilgiyi daha aktif şekilde kullanmaya başlamaktadır (Triplett vd., 2012). Böylece kişinin benlik saygısı korunmaktadır. Çünkü kişilerarası ilişkiler, güç alanı, yeni imkânlar, manevi ve varoluşsal değişim ve yaşamın takdiri konularında bir gelişme göstermektedir (Dursun ve Söylemez, 2020; Uğur ve Sarı,



2022). Oysa yaşamda özgürlük kaybının, korku içinde yaşamının, sosyal dışlanmanın, arkadaşları ve aileyi geride bırakmanın bireyin kimliğinde ve benlik saygısında aşınmaya sebep olmaktadır. Benlik saygısının düşük olması ise kişinin mücadele edebilme yeteneğine ve kimliğine zarar vermektedir. Kendinden tikslenme, endişe, suçluluk ve utanç yaratabilmektedir (Flood, 2018). Çeşitli araştırmaların bu bulguları yaşamın anlamının çok yönlü bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir.

Acıya karşı nasıl bir duruş sergileneceği büyük ölçüde inançlar ve kültürler tarafından şekillenmektedir. Çünkü toplumlar, sahip oldukları kültürler ve dini inançları gereği acıya ve üzüntüye karşı bakış açıları ve yorumlama biçimleri farklılık göstermektedir. Günümüz batı kültürü ve pozitif psikoloji genellikle acıyı olumsuz bir durum şeklinde değerlendirmektedir. Fakat toplulukçu kültüre (Sargut, 2015) mensup Türk toplumunun büyük çoğunluğu Müslümanlardan oluşmaktadır. İslam dini ise hayatta yaşanan tüm olumsuz ve zor olayların Yaratan'ın iradesiyle gerçekleştiğine ve sabır gösterilmesi halinde ahirette cennet gibi mutluluğa ve huzurlu bir yaşama vesile olacağına inanılmaktadır. Dolayısıyla acı çekmenin olumlu ve bazen dönüştürücü güçlere sahip ve iyi bir yaşamın bileşeni olduğu düşünülmektedir. Bu inanç, zorluklara karşı insana önemli bir metanet, içsel bir savunma gücü kazandırmaktadır. Zorluk ve sıkıntılar; Yaratan'ın imtihanı, nimeti ve armağanı şeklinde değerlendirilmektedir (Joshnloo, 2014; Sarılioğlu vd., 2022; İnan ve Üstün, 2019).

Hayatın anlamlılığı birçok etmenden beslendiği açıktır. Bu anlamlılık önemli bir psikolojik güçtür. Hayatın getirdiği birçok problem, sıkıntı, acı ve zorlukların etkisini tersine çevirebilme özelliğine sahiptir. O halde insanların hayatı anlamlı bulabilmesi için neler yapılabileceğine odaklanmakta fayda vardır. Örneğin, çocuklara erken yaşlarda onlara uygun ve önemseyebilecekleri amaçlar verilebilir. Azimli olmaları teşvik edilebilir. Çünkü azim hedeflerine odaklanmalarını sağlayarak küçük ve önemsiz sıkıntıları görmezden gelmelerini sağlayabilir. Uzmanlardan yararlanarak okullarda stresle, depresyonla veya travmalarla başa çıkma yolları öğretilir. Bu konuda farkındalık kazandırılabilir. Böylece olumsuz görünen acı ve zorluklar insanlar için değerli bir hazineye dönüşebilir.

Çalışmanın kesitsel tasarıma sahip olması onun önemli bir kısıtını oluşturmaktadır. Bunun yanında veriler sadece YİBO mezunlarından toplanmıştır. Dolayısıyla gelecekteki araştırmalarda hasta insanların durumuyla yakından ilgilenen sağlık çalışanların, ağır ve kronik hastalıkla mücadele eden hastaların yaşamlarının anlamlılığı incelenebilir. Çünkü hastalık gibi önemli bir unsur, sağlığın ve yaşamın anlamlılığında önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Bunun yanında yaşamın anlamlılığı araştırmaları huzurevi sakinlerine uygulanabilir. Yaşlı insanların hayat tecrübeleri ve yaşama dair bakış açıları daha kapsamlı olabilmektedir.

#### **Araştırma ve Yayın Etiği Beyanı**

Bu çalışma (06/07/2022 tarih ve GO2022/827 sayılı Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Etik Kurul Onay Belgesi ile) bilimsel araştırma ve yayın etiği kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.

#### **Yazarların Makaleye Olan Katkıları**

Yazar 1'in makaleye katkısı %100'dür.

#### **Destek Beyanı**

Yoktur.

#### **Çıkar Beyanı**

Çıkar çatışması yoktur.

**Kaynaklar**

- Akın, A., ve Taş, İ. (2015). Yaşam anlamı ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Turkish Studies (Elektronik)*, 10(3), 27-36.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., ve Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of positive psychology*, 8(6), 505-516.
- Bryan, C. J., Elder, W. B., McNaughton-Cassill, M., Osman, A., Hernandez, A. M., ve Allison, S. (2013). Meaning in life, emotional distress, suicidal ideation, and life functioning in an active duty military sample. *The Journal of Positive Psychology*, 8(5), 444-452.
- Cohen, K., ve Cairns, D. (2012). Is searching for meaning in life associated with reduced subjective well-being? Confirmation and possible moderators. *Journal of happiness studies*, 13(2), 313-331.
- Çokamay, G., Çavdar, D., ve Çok, F. (2014). Yatılı ilköğretim bölge okulu (YİBO) öğrencilerinin gelişim gereksinimleri ve yaşam koşulları: Öğretmen görüşlerine dayalı bir inceleme. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 47(1), 19-42.
- Damásio, B. F., Koller, S. H., ve Schnell, T. (2013). Sources of meaning and meaning in life questionnaire (some): Psychometric properties and sociodemographic findings in a large brazilian sample. *Acta de Investigación Psicológica*, 3(3), 1205-1227.
- Diñçer, D., Ekşi, H., Demirci, İ., ve Kardaş, S. (2015). Acının dönüştürücü gücü ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Journal of Social Science Studies*, 39, 409-421.
- Diñçer, D., ve Aydoğan, D. (2019). Evlilik ilişkisinin gizil güçleri: Özgecil aşk, acının dönüştürücü gücü ve fedakârlık doyumunu. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7, 65-77.
- Du, H., Li, X., Chi, P., Zhao, J., ve Zhao, G. (2017). Meaning in life, resilience, and psychological well-being among children affected by parental HIV. *AIDS care*, 29(11), 1410-1416.
- Dursun, P., ve Söylemez, İ. (2020). Travma sonrası büyüme: Gözden geçirilmiş son model ile kapsamlı bir değerlendirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 31(1), 57-68.
- Eraslan, L. (2009). Yalnızlığın Okulları YİBO'lar. <https://www.memurlar.net/haber/38102/yalnizligin-okullari-yibo-lar.html>. 8 Temmuz 2022 tarihinde alınmıştır.
- Flood, F. (2018). Reframing trauma: The transformative power of meaning in life, work, and community. *Journal of Psychiatry and Psychiatric Disorders*, 2(5), 145-166.
- Frankl, V. E. (2019). *İnsanın anlam arayışı*. 65. baskı. (S. Budak, Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218- 226.
- Glaw, X., Kable, A., Hazelton, M., ve Inder, K. (2017). Meaning in life and meaning of life in mental health care: An integrative literature review. *Issues in mental health nursing*, 38(3), 243-252.
- Gürbüz, S., ve Şahin, F., (2015). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Haugan, G. (2014). Meaning-in-life in nursing-home patients: A valuable approach for enhancing psychological and physical well-being?. *Journal of Clinical Nursing*, 23(13-14), 1830-1844.
- Henry, K. L., Lovegrove, P. J., Steger, M. F., Chen, P. Y., Cigularov, K. P., ve Tomazic, R. G. (2014). The potential role of meaning in life in the relationship between bullying victimization and suicidal ideation. *Journal of youth and adolescence*, 43(2), 221-232.
- Holland, J. (2017). Finding meaning in the face of life difficulties. *How to live well and wisely*, 215-219.
- İnan, F. Ş., ve Üstün, B. (2019). Post-traumatic growth in the early survival phase: From turkish breast cancer survivors' perspective. *European Journal of Breast Health*, 16(1), 66-71.

- İnci, F., ve Boztepe, H. (2013). Travma sonrası büyüme: Öldürmeyen acı güçlendirir mi?. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4(2), 80-84.
- İslamoğlu, A. H., ve Alnıaçık, Ü. (2014). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. İstanbul: Beta Basım Yayım.
- İzgüden, D., ve Erdem, R. (2017). The effect of transformative power of suffering on life satisfaction on hospital workers. *Journal of International Health Sciences and Management*, 3(5), 1-12.
- Jim, H. S., ve Andersen, B. L. (2007). Meaning in life mediates the relationship between social and physical functioning and distress in cancer survivors. *British journal of health psychology*, 12(3), 363-381.
- Joshanloo, M. (2014). Differences in the endorsement of various conceptions of well-being between two Iranian groups. *Psychology of Religion and Spirituality*, 6(2), 138-149.
- Joshanloo, M. (2015). Conceptions of happiness and identity integration in Iran: A situated perspective. *Middle East Journal of Positive Psychology*, 1(1), 24-35.
- Kandemir, F. (2020). Acının dönüştürücü gücü ve dindarlık ilişkisi. *Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*. Sonbahar Özel Sayı, 209-216.
- Kashdan, T. B., ve Kane, J. Q. (2011). Post-traumatic distress and the presence of post-traumatic growth and meaning in life: Experiential avoidance as a moderator. *Personality and individual differences*, 50(1), 84-89.
- King, L. A., ve Hicks, J. A. (2009). Detecting and constructing meaning in life events. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 317-330.
- Linley, P. A., ve Joseph, S. (2011). Meaning in life and posttraumatic growth. *Journal of loss and trauma*, 16(2), 150-159.
- Marco, J. H., Pérez, S., García-Alandete, J., ve Moliner, R. (2017). Meaning in life in people with borderline personality disorder. *Clinical psychology & psychotherapy*, 24(1), 162-170.
- Nowicki, G. J., Ślusarska, B., Tucholska, K., Naylor, K., Chrzan-Rodak, A., ve Niedorys, B. (2020). The severity of traumatic stress associated with Covid-19 pandemic, perception of support, sense of security, and sense of meaning in life among nurses: Research protocol and preliminary results from Poland. *International journal of environmental research and public health*, 17(18), 6491.
- Sargut, A. S. (2015). *Kültürlerarası farklılaşma ve yönetim*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Sarı, T. (2018, Ekim, 25-27). *Acının dönüştürücü gücü ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. 20. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. Ankara, Türkiye.
- Sarıoğlu, A., Çiftçi, B., ve Yıldırım, N. (2022). The transformative power of pain and posttraumatic growth in nurses with Covid-19 PCR positive. *Perspectives in Psychiatric Care*. 1-9.
- Sayar, K. (2015). *Kalbin direnişi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Schippers, M. C., ve Ziegler, N. (2019). Life crafting as a way to find purpose and meaning in life. *Frontiers in Psychology*, 10, 2778.
- Seligman, M. E. (2002), *Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment: Authentic happiness*, New York: Free Press.
- Seligman, M.E. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Pozitive psychology: An introduction, *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sirgy, M. J., ve Wu, J. (2009). The pleasant life, the engaged life, and the meaningful life: What about the balanced life? *Journal of Happiness Studies*, 10(2), 183-196.
- Steger, M. F. (2012). Making meaning in life. *Psychological Inquiry*, 23(4), 381-385.

- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. ve Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93.
- Steger, M. F., Kawabata, Y., Shimai, S., ve 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., ve 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., ve Kashdan, T. B. (2013). The unbearable lightness of meaning: Well-being and unstable meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 8(2), 103-115.
- Şenol, D., ve Yıldız, D. S. (2009). Yatılı ilköğretim bölge okullarında öğrenci-öğretmen ve aile etkileşimi-Diyarbakır ve Erzurum örneği. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(1), 359-376.
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş: Temel ilkeler ve lisrel uygulamaları*. İstanbul: Ekinoks Yayınları.
- Taubman-Ben-Ari, O., ve Weintraub, A. (2008). Meaning in life and personal growth among pediatric physicians and nurses. *Death studies*, 32(7), 621-645.
- Tedeschi, R. G., ve Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress*, 9(3), 455-471.
- Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G., ve Reeve, C. L. (2012). Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(4), 400-410.
- Uğur, A. ve Sarı, T. (2022). Covid-19 salgın döneminde okul psikolojik danışmanlarında travma sonrası büyüme: Bilinçli farkındalık ve acının dönüştürücü gücünün rolü. *Humanistic Perspective*, 4(2), 227-248.
- Yılmaz, A., ve Denetmeni, A. İ. E. (2012). Yatılı ilköğretim bölge okulları sorunlarının öğrenci algılarına göre değerlendirilmesi. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(3), 659-679.
- Yorulmaz, R., Gürkan, D. Y., Çimke, S., ve Esenkaya, D. (2022). The relationship between nurses' way of expressing the meaning and purpose of life and their belief in the transformative power of suffering. *Black Sea Journal of Public and Social Science*, 71-77.
- Zhang, X. T., Shi, S. S., Ren, Y. Q., ve Wang, L. (2021). The traumatic experience of clinical nurses during the Covid-19 pandemic: Which factors are related to post-traumatic growth?. *Risk Management and Healthcare Policy*, 14, 2145.