



ARAŞTIRMA MAKALESİ / RESEARCH ARTICLE

Psikolojik Sağlamlık ile Travma Sonrası Gelişim Arasındaki İlişkide Dinî Başa Çıkmanın Aracı Rolü

Examining the Relationship between Psychological Resilience and Posttraumatic Growth: The Mediating Role of Positive and Negative Religious Coping

Mebrure DOĞAN*

Öz: Psikolojide hastalık merkezli yaklaşımların yerini yetkinlik bina etme merkezli yaklaşımlara bırakmasıyla psikolojik sağlamlığı artırmanın ve travma sonrası gelişimi desteklemenin önemi anlaşılmıştır. Dinî başa çıkmanın süreçteki etkisinin genellikle pozitif olduğunu araştırmalar göstermektedir. Bu nedenle son yıllarda araştırmacıların “psikolojik sağlamlık” ve “travma sonrası gelişim” gibi konulara ilgisi artmıştır. Bu bağlamda araştırmada psikolojik sağlamlık ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz dinî başa çıkmanın aracılık etkisinin olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla araştırmada yöntem olarak ilişkisel tarama modellerinden aracılık modeli kullanılmıştır. Araştırmanın veri seti “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği”, “Travma Sonrası Gelişim Ölçeği (TSGÖ-G)”, “Dinî Başa Çıkma Ölçeği” ve kişisel bilgi formu kullanılarak oluşturulmuştur. Araştırma kapsamında Türkiye’nin farklı bölgelerinde yaşayan, 18 yaş üstü 322 gönüllü katılımcıdan Google Form aracılığıyla veriler toplanmıştır. Ancak 11 katılımcı herhangi bir travma yaşamadığını belirttiğinden analize travma yaşantısı olduğunu bildiren 311 katılımcının verileri ile devam edilmiştir. Verilerin analizi SPSS 25 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırma kapsamında yapılan analizler verilerin normal dağılım sergilediğini gösterdiğinden verilerin analizi parametrik testlerden t-testi, One Way ANOVA testi, korelasyon ve regresyon testlerinin yanı sıra aracılık analizi için Hayes tarafından geliştirilen SPSS Process Makro eklentisi (Model 4) kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada katılımcıların psikolojik sağlamlık, travma sonrası gelişim, olumlu dinî başa çıkma ve olumsuz dinî başa çıkma düzeylerinde yaş, medeni durum, sosyo-ekonomik düzey değişkenlerine göre gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu, cinsiyet ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre ise gruplar arasında anlamlı farklılaşmanın olmadığı görülmüştür. Buna göre 18-24 yaş grubunun psikolojik sağlamlığı 25-34 yaş grubu dışında tüm yaş gruplarından anlamlı derecede düşük bulunmuş, 35-44 yaş grubunun 25-34 yaş grubuna göre anlamlı derecede daha sık olumlu dinî başa çıkmaya başvurduğu belirlenmiştir. Evlilerin psikolojik sağlamlıklarının bekarlardan anlamlı derecede yüksek bulunduğu çalışmada bekarların evlilere göre daha sık olumsuz dinî başa çıkmaya yöneldikleri bulgusuna ulaşılmıştır. Diğer taraftan araştırmada ortanın altı gelir grubunda olduklarını belirten katılımcıların ortanın üstünde olanlara göre daha sık olumsuz dinî başa çıkmaya başvurdukları tespit edilmiştir. Değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin olması, aracılık analizi yapabilmemizin ön

* Doç. Dr., Afyon Kocatepe Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Anabilim Dalı, mebruredogan@gmail.com,
ORCID: 0000-0002-9027-144X

koşuludur. Bu nedenle öncelikle korelasyon analizi yapılarak değişkenler arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Analiz sonuçları psikolojik sağlamlık, travma sonrası gelişim ve olumlu dinî başa çıkma değişkenleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğunu ortaya koymuştur. Ancak araştırmada yapılan analizler olumsuz dinî başa çıkma ile psikolojik sağlamlık ve travma sonrası gelişim arasındaki ilişkilerin negatif yönlü ve anlamlı olduğunu göstermiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiyi daha detaylı inceleyebilmek için yapılan regresyon analizinde ise psikolojik sağlamlığın travma sonrası gelişimi anlamlı derecede yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca araştırmada psikolojik sağlamlığın olumlu dinî başa çıkmanın pozitif yönlü yordayıcısı olduğu, olumsuz dinî başa çıkmanın ise negatif yönlü yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde araştırmada olumlu dinî başa çıkmanın travma sonrası gelişimin pozitif yönlü yordayıcısı olduğu, olumsuz dinî başa çıkmanın ise travma sonrası gelişimin negatif yönlü yordayıcısı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu analizler yapıldıktan sonra araştırmada son olarak Process Macro eklentisi kullanılarak psikolojik sağlamlık ve travma sonrası gelişim arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz dinî başa çıkmanın aracılık etkisi incelenmiştir. Araştırmada psikolojik sağlamlığın travma sonrası gelişim üzerindeki toplam etkisinin “0,227” olduğu, toplam etkinin olumlu dinî başa çıkmanın kısmi aracılığıyla oluştuğu bulunmuştur. Aracılık etkileri açısından bulgular incelendiğinde psikolojik sağlamlığın olumlu dinî başa çıkma üzerinden travma sonrası gelişimi dolaylı olarak etkilediği ve bu dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu anlaşılmaktadır ($\beta = ,060$, $p < 0,01$). Psikolojik sağlamlık ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkinin anlamlı olması, olumlu dinî başa çıkmanın aracı etkisinin tam aracılık değil kısmi aracılık olduğunu göstermektedir. Ancak psikolojik sağlamlığın olumsuz dinî başa çıkma üzerinden travma sonrası gelişimi etkileme düzeyi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($\beta = ,011$, $p > 0,5$). Ayrıca doğrudan ve dolaylı etki skorları göz önünde bulundurulduğunda psikolojik sağlamlığın travma sonrası gelişim üzerindeki toplam etkisinin yaklaşık % 26’sının olumlu dinî başa çıkmadan kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Sonuçlar psikolojik sağlamlığın travma sonrası gelişimdeki etkisinin önemli ölçüde dinî başa çıkma üzerinden gerçekleştiğini göstermektedir. Bulgulardan hareketle katılımcıların psikolojik sağlamlıklarının travma sonrası gelişimleri üzerindeki etkisinin bir kısmının olumlu dinî başa çıkma yöntemlerine başvurmalarından kaynaklandığı söylenebilir. Dolayısıyla araştırmada travma karşısında yılmazlık gösteren, sağlam duran ve çabucak kendini toparlayan bireylerin yaşadıkları süreçte olumlu dinî başa çıkmaya başvurarak dinden destek almaları ve olumsuz dinî başa çıkmadan uzak durmaları halinde travma sonrasında kendilik algılarında, kişile-rarası ilişkilerinde, yaşamın anlamı ve değerini anlamalarında, yeni seçenekleri fark etmelerinde, dinî/manevî hayatlarında bazı olumlu değişiklikler yaşayabilecekleri ve böylece gelişim gösterebilecekleri söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Psikolojik Sağlamlık, Travma Sonrası Gelişim, Olumlu Dinî Başa Çıkma, Olumsuz Dinî Başa Çıkma.

Abstract: The significance of increasing resilience and supporting post traumatic development has been understood with disease-centered approaches, which leave their places to competency-building-centered approaches in the field of psychology. For this reason, researchers’ interest in topics such as “resilience” and “posttraumatic growth” has increased in recent years. That the influence of religious coping in the process is generally positive has been shown in research. This study aimed to examine whether positive and negative religious coping has a mediation effect on the relationship between resilience and posttraumatic growth. The mediation model, a correlational survey model, was used as the research method. The data set was created using the

“Brief Resilience Scale”, “Posttraumatic Growth Scale” (PTGI-X), “Religious Coping Scale”, and personal information form. Within the scope of the research, the data were collected via Google Forms from 322 volunteer participants living in different regions of Turkey and above 18 years of age. However, since 11 participants stated that they had not experienced any trauma, the analysis continued with the data of 311 participants who reported having experienced trauma. Data analysis was performed using SPSS 25 packaged software. Since the analyses conducted within the scope of the research showed a normal distribution of the data, the analysis of the data was performed using t-test, One Way Anova test, and correlation and regression tests among parametric tests in addition to the SPSS Process Macro add-in (Model 4) developed by Hayes for mediation analysis. It was seen in the research that there was a significant difference between the groups in resilience, posttraumatic growth, and positive and negative religious coping levels of the participants according to age, marital status, and socio-economic level variables. There was no significant differentiation between the groups according to gender and educational level variables. Accordingly, it was found that the resilience of the 18-24 age group was significantly lower than that of all age groups, apart from the 25-34 age group. Moreover, it was found that the 35-44 age group appealed significantly more frequently to positive religious coping than the 25-34 age group. A study in which the resilience of married individuals was found to be significantly higher than that of single, single, and more frequently used negative religious coping methods than married. On the other hand, it was detected in the research that the participants indicated that they were in the lower-intermediate income group more frequently appealed to negative religious coping than the upper-intermediate group. The existence of significant relationships between variables is a pre-condition for conducting a mediation analysis. Therefore, the relationships between variables were examined by performing a correlation analysis. The results revealed significant positive relationships between resilience, posttraumatic growth, and positive religious coping variables. However, the analysis conducted in the research showed that relationships between negative religious coping, resilience, and posttraumatic growth were negative, and the regression analysis conducted to examine the relationships between variables in detail revealed that resilience significantly predicted posttraumatic growth. In this study, resilience was also found to be a positive predictor of positive religious coping but a negative predictor of negative religious coping. Similarly, positive religious coping was found to be a positive predictor of posttraumatic, while negative religious coping was a negative predictor of posttraumatic growth. After these analyses were carried out, the study investigated the mediating impact of positive and negative religious coping on the relationship between resilience and posttraumatic growth using the Process Macro add-in. In the research, the total impact of resilience on posttraumatic growth was found to be “0,227” and it was concluded that the total impact occurred through the partial mediation of positive religious coping. When these findings were investigated in terms of mediation impacts, it was understood that resilience had an indirect effect on posttraumatic growth through positive religious coping, and this indirect effect was statistically significant ($\beta=,060$, $p < 0,01$). The significant relationship between resilience and posttraumatic growth was significant demonstrates that the mediation impact of positive religious coping was not full but partial. However, the impact of resilience on posttraumatic growth through negative religious coping was not found to be statistically significant ($\beta=, 011$, $p > 0.5$). It was also concluded that when the direct and indirect impact scores were considered, approximately 26% of the total impact of resilience on posttraumatic growth was caused by positive religious coping. The results showed that the impact of resilience on posttraumatic growth was realized to a great extent

through positive religious coping. Based on these findings, it could be stated that the impact of participants' resilience on their posttraumatic growth was partially caused by the fact that they adopted positive religious coping methods. Therefore, it can be said that individuals who demonstrate resilience, stand firm, and quickly recover from trauma can have some positive changes in their senses of self, in interpersonal relations, in understanding the meaning and value of life, noticing new options, and in their religious/spiritual lives after trauma in the case that they receive support from religion by adopting positive religious coping and stay away from negative religious coping during this period, and thus, they can develop.

Key Words: Psychology of Religion, Resilience, Posttraumatic Growth, Religious Coping, Positive Religious Coping, Negative Religious Coping.

Giriş

Hayatın başlangıcından sonuna kadar bazen oldukça çetrefilli bazen daha kolay aşılabılır sorunlarla karşılaşan insan için mücadele süreğen bir şeydir. Var olmak mücadele etmeyi gerektirdiği gibi varlığı sürdürmek de mücadele ister. Ancak bazen felaket diye tabir edilen öyle güç durumlar yaşanır ki bu yaşantı bireyi güçsüz, çaresiz, savunmasız bırakır. Kısa sürede çözümlenemeyecek böylesi durumlarda birey, içsel güçlerinin yanı sıra maddî-manevî destek araçlarını kullanarak çözüme ulaşmaya çalışır. Bu süreçte zorlanan bazı bireyler süreci başarıyla yöneterek ruhsal anlamda gelişip olgunlaşırken, kişilik özellikleri bakımından psikolojik sağlamlığı düşük ve kırılabilir bireyler problemin üstesinden gelemeyebilirler. Son yıllarda psikoloji sahasında yeni paradigmalara oluşumuyla birlikte ağır psikolojik travmalara sebep olacak olaylar yaşanmadan bireylere karakter güçlerini kazandırmak, psikolojik iyilik halini desteklemek ve böylece koruyucu ruh sağlığı hizmeti vermek bir metot olarak benimsenmiş görünmektedir. Buna bağlı olarak ruh sağlığı uzmanlarının bazıları hasta olanı tedavi etmeye ek olarak bireylerin zorluklara karşı mukavemetini ve psikolojik sağlamlıklarını artırıcı müdahalelere terapilerinde yer vermeye başlamışlardır. Gerek psikolojik sağlamlık gerekse travma sonrası gelişim teorilerinin bu yeni paradigmanın etkisiyle geliştirildiklerini söylemek çok da yanlış olmayacaktır.

Psikolojik sağlamlık, zorlu yaşam koşulları karşısında bireyin yeni duruma uyumunu kolaylaştıran mukavemet etme gücü olmakla birlikte başa çıkma sürecinde onu destekleyen bir özelliğidir. Travma sonrası gelişim ise, travmatik yaşantılar ile mücadele eden bireyin daha sonra onların psikolojik güçleri olacak bazı alanlarda psikolojik gelişim göstermeleridir. Bu süreçleri yaşarken bireyin inandığı dinden destek alması halinde dinin hem başa çıkmayı destekleyici ve ruhsal rahatsızlıklara karşı koruyucu hem de geliştirici fonksiyonu ortaya çıkabilir. Din başa çıkma sürecinde bireye çeşitli enstrümanlar sağlayarak psikolojik ve manevî destek verebilir. Maneviyat böyle zamanlarda önemli bir güç haline gelir. Araştırmalar genellikle hayatın zorlukları ile mücadele eden bireylere dinin pozitif etkisini ortaya koymaktadır. Travma sonrası gelişim kuramına göre travmadan gelişerek çıkabilen bireyler manevî gelişim gösterebilirler. Literatürde travma sonrası gelişimle psikolojik sağlamlık, psikolojik sağlamlıkla ve travma sonrası gelişimle dinî başa çıkma arasındaki ilişkileri ele alan çalışmalara rastlanmaktadır.¹ Ancak psikolojik sağlamlık, dinî başa çıkma ve travma sonrası gelişim değişkenlerinin birlikte ele alındığı, aralarındaki ilişkinin analiz edildiği, dinî başa çıkmanın bu süreçlerdeki etkisinin araştırıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırmanın

1 Christian S. Chan ve Jean E. Rhodes, "Religious Coping, Posttraumatic Stress, Psychological Distress, and Posttraumatic Growth Among Female Survivors Four Years After Hurricane Katrina", *Journal Trauma Stress* 26/2 (2013); Mevrure Doğan, "Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Gelişimlerinde İçsel Dinî Motivasyon, Dinî Başa Çıkma, Sabır ve Şükürün Rolü", *Journal of Turkish Studies* 13/25 (2018), 207-230; Mevrure Doğan, *Acidan Erdeme Yolculuk- Travma Sonrası Gelişim Psikolojisi ve Din* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2020); Veyssel Uysal vd., "Dinî Başa Çıkma ile Umut, Hayat Memnuniyeti ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki Etkileşim Üzerine Bir Araştırma", *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 52 (2017), 139-160; Yeter Sinem Üzar Özçetin ve Duygu Hiçdurmaz, "Kanser Deneyiminde Travma Sonrası Büyüme ve Psikolojik Sağlamlık", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 9/4 (2017); 388-397.

hem psikolojik sağlık ve travma sonrası gelişim arasındaki ilişkinin hem de dinî başa çıkmanın bu ilişkideki aracılık rolünün anlaşılmasına katkı sağlayabileceği, böylece sağlamlığı artırmayı ve travma sonrası psikolojik gelişimi desteklemeyi amaçlayan müdahalelerin planlanmasına yardımcı olacak bilgilere ulaşılabilirliği düşünüldüğünde önemi kendiliğinden ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda araştırmada psikolojik sağlık ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz dinî başa çıkmanın aracılık rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın problem soruları oluşturulmuş ve araştırmada şu sorulara cevap aranmıştır:

1. Katılımcıların psikolojik sağlık, olumlu ve olumsuz dinî başa çıkma, travma sonrası gelişim düzeyleri demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?
2. Katılımcıların psikolojik sağlık düzeyleri ile olumlu ve olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?
3. Katılımcıların travma sonrası gelişim düzeyleri ile olumlu ve olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?
4. Katılımcıların psikolojik sağlık düzeyleri ile travma sonrası gelişim düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?
5. Psikolojik sağlık ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz dinî başa çıkmanın aracılık rolü var mıdır? Varsa etki düzeyi nedir?

1. Psikolojik Sağlık

İngilizcede *resilience* kelimesiyle ifade edilen psikolojik sağlık, sözlüklerde dirençlilik, esneklik, elastikiyet, zorlukları yenme gücü, toparlanma, çabuk iyileşme,² değişiklik veya talihsizlikten kolayca kurtulma veya bunlara uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanır.³ Psikoloji literatüründe *resilience* kavramına bireyin normalde ruh sağlığı üzerinde ciddi olumsuz etkiler yaratabilen stres koşullarından kurtulabilme yetisi,⁴ stresli durumlara uyum sağlama, olumsuzluklara rağmen hasta olmaması, stres ve zorluklara rağmen işlevsel olması, stresli yaşantılardan sonra kendini toparlaması ve iyileşmesi anlamları verilir.⁵ Önemli bir risk ya da zorluğa maruz kalma, bu risk ya da zorluğun etkisinden kurtulma ve toparlanma durumu, *resilience* kavramının tanımlarında sıklıkla vurgulanır.⁶ Bonanno psikolojik sağlamlığı, sevilen bir yakının ölümü, hayatı tehdit eden bir hastalık veya kaza gibi yıkıcı olma

2 Redhouse, "Resilience", İstanbul: Redhouse Yayınevi, 20. Basım, 1993), 825; <https://www.seslisozluk.net/resilience-nedir-ne-demek/>

3 <https://www.merriam-webster.com/dictionary/resilience>. Erişim 15 Ağustos 2023.

4 Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü* (Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2017), "Resilience", 732.

5 Tayfun Doğan, "Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *The Journal of Happiness & Well-Being* 3/1 (2015), 94.

6 Şerife Işık, "Türkiyede Kendini Toparlama Gücü Konusunda Yapılmış Araştırmaların İncelenmesi", *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* 6 /45 (2016), 71.

potansiyeli yüksek bir yaşam olayına bireysel olarak maruz kalan bireyin istikrarlı bir şekilde psikolojik ve fiziksel işlevsellik düzeylerini koruma ve sürdürme becerisi olarak tanımlar.⁷ Doğan'a göre ise psikolojik sağlamlık, bireyin olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve yeni duruma uyum sağlayabilme yeteneğidir.⁸ Her ne kadar *resilience* kavramının evrensel olarak kabul edilen ve üzerinde konsensüs sağlanmış ortak bir tanımı olmasa da tanımların ortak noktaları bir araya getirildiğinde *uyum sağlama sürecinin* öne çıktığı görülmür.⁹ Diğer taraftan tanımlarda bu olgunun dinamik bir süreç olduğu, travma ya da zorlu yaşam olayları ile başa çıkma sürecinde başarıyı getirdiği, olumsuzluklara rağmen psikolojik sağlığı korumaya ya da yeniden kazanmaya yardım ettiği, sağlıklı bir şekilde uyum gösterebilme ve gelişme becerisi olduğu, vurgulanan hususlardandır.¹⁰ Türkçe literatürde *resilience* kavramının psikolojik sağlamlık,¹¹ kendini toparlama gücü¹² ve yılmazlık¹³ gibi çeşitli kullanımları bulunmaktadır.

Resilience kavramının tanımlarında önemli bir risk ya da zorluğa maruz kalmaya, bu risk ya da zorluğun etkisinden sıyrılmaya ve toparlanmaya özellikle işaret edilir.¹⁴ Bu nedenle psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olup olmadığının anlaşılması için yüksek risklerle ya da zorluklarla karşılaşmış olmak ve bu süreçten uyum sağlayarak, hatta tüm olumsuzluklara rağmen hayatın farklı alanlarında başarı elde ederek çıkmış olmak gerekir.¹⁵ Konuyla ilgili olarak Masten, herhangi bir risk ya da travma ile karşılaşmadan bireyin psikolojik olarak sağlam olduğunun anlaşamayacağını belirtir.¹⁶

Stresli yaşam deneyimleri karşısında bireyin hızlıca uyum gösterebilme yeteneği olarak tanımlanan psikolojik sağlamlık aynı zamanda bir kişilik özelliği olarak kavramsallaştırılmaktadır.¹⁷ İnsanların zorluktan kurtulmasına yardımcı olan entelektüel işlevsellik gibi

7 George A. Bonanno, "Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events?", *American Psychologist* 59 (2004), 21-22.

8 Tayfun Doğan, "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *The Journal of Happiness & Well-Being* 3/1 (2015), 94-93-102

9 Özlem Kararımak ve Aslı Bugay, "Sağlıklı Psikolojik İşlerlik ve Travma Karşısında Uyum Sağlama Yetisi Olarak Psikolojik Sağlamlık", *Afetler, Krizler, Travmalar ve Psikolojik Yardım*, ed. Özgür-Erdur Baker- Türkan Doğan (Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği, 2020), 76.

10 Helen Herrman vd., "What is Resilience?", *The Canadian Journal of Psychiatry* 56/5 (2011), 258; Cem Gizir, "Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması", *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 28 (2007), 115.

11 Gizir, "Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması", 113-128; Özlem Kararımak, *Investigation of Personal Qualities Contributing to Psychological Resilience Among Earthquake Survivors: A Model Testing Study* (Ankara : Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Doktora Tezi, 2007)

12 Şerife Terzi, "Kendini Toparlama Gücü Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları", *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 26 (2006), 77-86.

13 Uğur Gürgen, "Yılmazlık Ölçeği (YÖ): Ölçek Geliştirme, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması", *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 39/2 (2006), 45-74.

14 Işık, "Türkiye'de Kendini Toparlama Gücü Konusunda Yapılmış Araştırmaların İncelenmesi", 71.

15 Gizir, "Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması", 115.

16 Ann S. Masten, "Ordinary Magic: Resilience Processes in Development", *American Psychologist* 56 (2001), 227.

17 Gizir, "Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması", 113-128.

güçlü bir kişisel yöne odaklanan Herman ve arkadaşlarına göre psikolojik sağlamlık travma sonrası gelişebilen bir kişilik özelliğidir.¹⁸ Psikolojik sağlamlığı doğuştan getirilen bir yetenek olarak düşünen araştırmacılar olmakla birlikte çok sayıda araştırmacı onun süreç içinde kazanılabilen ve geliştirilebilen bir özellik olduğu görüşündedir.¹⁹ Bu araştırmacılar psikolojik sağlamlığı, bireyin yaşamı üzerinde kontrol duygusuna sahip olmasını, negatif durumlardan fayda bularak çıkmasını, kendi gelişimine odaklanarak yaşanan sıkıntıyı ve varoluşu anlamlandırmasını içeren bir kişilik özelliği olarak tanımlar. Bu anlamdaki gelişme birey sadece stres öncesi işlevsellik düzeyine geri döndüğünde değil, aynı zamanda hayata dair yeni bilgi, beceri ve güven kazandığında, gelişmiş sosyal ilişkiler edindiğinde ve böylece eskisinden daha yüksek bir işlevsellik düzeyine ulaştığında gerçekleşir.²⁰

Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyleri güçlü kılan şey yaşanan sıkıntı ve travmalara soğukkanlılıkla yaklaşmaları ve yaşananlardan etkilenmemeleri değil, bunların üstesinden gelme konusundaki ustalık ve becerileridir. Çalışmalarda kayıp ve travma karşısında sağlamlığın iyileşmeden farklı özellikler taşıdığına vurgu yapılır. Zira travma sonrası iyileşme, normal işleyişin yerini en az birkaç ay geçici olarak eşik veya eşik altı psikopatolojiye (depresyon ve TSSB gibi) bıraktığı bir yaşamsal durumun ardından kademeli olarak önceki işlevsellik seviyesine dönülen süreç olarak tarif edilir. Oysa psikolojik sağlamlık (*resilience*), istikrarlı bir şekilde dengeyi sürdürme yeteneğidir.²¹ Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler bu süreçte sağlıklarıyla ilgili kısa vadeli düzensizlikler yaşamış olsalar da işlevselliğini kaybetmeyip sürdürürler veya işlevsellik düzeylerine daha kısa sürede dönebilirler. Araştırmalar psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin çok az psikolojik semptom bildirdiğini veya hiç göstermediğini ortaya koymaktadır. Bu bireyler yaşanan olaydan etkilenmiş olsalar da bireysel ve sosyal sorumluluklarını yerine getirmeye devam ederler, yeni görevleri daha kısa sürede benimserler.²²

1.1. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler

İnsanlar kalp krizi veya felç geçirdiklerinde, kanser veya romatoid artrit tedavisi gördüklerinde, doğal afet, iş kaybı, sevilen bir yakının kaybı gibi diğer travmatik olayları yaşadıklarında bir yaşam kriziyle karşılaşılır. Ancak aynı durumla karşılaşan, aynı felaketi yaşayan

18 Herrman vd., "What is Resilience?", 259.

19 Marie, Earvolino-Ramirez, "Resilience: A Concept Analysis", *Nurs Forum* 42/2 (2007), 73; Halil Ekşi vd. "Öğretmen Adaylarının Spiritüel İyi Oluş ile Yaşamda Anlam Değişkenlerinin Psikolojik Dayanıklılığı Yordaması: Bir Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) Denemesi", *Kastamonu Eğitim Dergisi* 27/4 (2019), 1698.

20 Herrman vd., "What is Resilience?", 262.

21 George A. Bonanno, "Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events?", *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy* S/1 (2008), 101- 102.

22 Harvey J. Burnett ve Herbert Helm, "Relationship Between Posttraumatic Stress Disorder, Resilience, and Religious Orientation and Practices Among University Student Earthquake Survivors in Haiti", *International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience* 15/2 (2013), 98; Bonanno, George A. vd. "What Predicts Psychological Resilience After Disaster? The Role of Demographics, Resources, and Life Stress". *Journal Consult Clinical Psychology* 75/5 (2007), 671; Bonanno, George A, "Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events?", 101-113.

bireylerin bazısı diğerlerinden daha dirençlidir, bu sıkıntılarla daha iyi başa çıkar, sıkıntı sonrasında önceki işleyiş düzeylerine daha kısa sürede dönerler.²³ Neden aynı olayla karşılaşan bireylerin bazısı başarılı bir şekilde sorunlarıyla başa çıkarken bazısının zayıf düştüğü sorusunun cevabı aranırken araştırmacılar psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörlere odaklanmışlardır.²⁴ Bazı araştırmacılar psikolojik sağlamlığı açıklarken psikopatoloji geliştirme bakımından önemli risk taşıyan stresörlerle ilgili yaşantılara rağmen sonucun olumlu olmasına katkıda bulunan koruyucu faktörler, süreçler ve mekanizmalar veya çevresel risklere karşı göreceli direnci ifade eden etkileşimli bir kavram olduğunu vurgulamışlardır. Bazısı ise psikolojik sağlamlığı stres ve sıkıntının üstesinden gelme, önemli bir sıkıntıya karşı dinamik ve olumlu bir uyum süreci, bağlam, zaman, yaş, cinsiyet ve kültürel kökene göre değişen çok boyutlu bir özellik olarak nitelendirmiştir. Tanımların ortak bakış açısı ise aile, gruplar, kültür gibi sistemler ve biyolojik, psikolojik, mizaç özellikleri gibi çeşitli faktörlerin psikolojik sağlamlığa koruyuculuk bağlamında kaynaklık ettiği yönündedir.²⁵

Koruyucu faktörler psikolojik sağlamlık sürecinin gerçekleşmesi için gerekli olan belirli nitelikler veya durumlar olarak tanımlanır. Konuyla ilgili bir araştırmada Kauai Adası'nda doğan bireylerin yaşamları doğumdan kırklı yaşlara kadar boylamsal desen bir araştırma ile incelenmiş, araştırma benzer ortamlarda yetişen bireyler arasında sağlamlık bakımından son derece farklı sonuçların olabileceğini ortaya koymuştur. Yoksulluk veya diğer olumsuz koşullar içinde büyüyen çocukların yaklaşık üçte ikisinin yetişkinliklerinde ciddi sorunlar geliştirdiklerinin belirlendiği araştırmada üçte birinin ise yetkin, şefkatli yetişkinler oldukları görülmüştür.²⁶

Literatürde psikolojik sağlamlığı destekleyen koruyucu faktörler, risk ya da zorluğun etkisini hafifleten, hayatın güçlükleri karşısında bireyin uyumlu davranışlar sergilemesine yardımcı olan ve öz yeterliğini artıran etkenleri anlatmak için kullanılır. Bu faktörler bireysel özelliklerle ilişkili olabileceği gibi ailesel, çevresel faktörler veya tüm bunların etkileşimi ile ortaya çıkan durumları içerebilir.²⁷ Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan ilk araştırmalarda risk ve travma koşullarına başarılı bir şekilde uyum göstermiş bireylerin kişilik özellikleri çalışılmıştır. Daha sonra bu bireylerin çevrelerinin özellikleri araştırma konularına eklenmiş, son olarak psikolojik sağlamlığı geliştirici müdahale programlarına odaklanılmıştır.²⁸ Yapılan araştırmalarda açıklık, dışadönüklük ve uyumluluk, içsel kontrol odağı, öz-yeterlik, benlik saygısı, maneviyat, olumlu bilişsel değerlendirme, umut ve iyimserlik gibi bazı kişilik özelliklerinin psikolojik sağlamlığı artıran faktörler olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan yaş, cinsiyet, ırk ve etnik köken gibi demografik değişkenlerin psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduklarına ilişkin

23 Carver, Charles S. "Resilience and Thriving: Issues, Models, and Linkages", 262.

24 Carver, Charles S. "Resilience and Thriving: Issues, Models, and Linkages", 245; Kararımak, "Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler", 131.

25 Herrman vd., "What is Resilience?", 259-260

26 Earvolino-Ramirez, "Resilience: A Concept Analysis", 75-76; Herrman vd., "What is Resilience?", 259.

27 Gizir, "Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması", 117.

28 Işık, "Türkiye'de Kendini Toparlama Gücü Konusunda Yapılmış Araştırmaların İncelenmesi", 66.

araştırma bulgularına rastlanmıştır. Koruyucu faktör olarak biyolojik ve genetik faktör de sağlamlık üzerindeki etkisi araştırılan etkenler arasındadır. Elde edilen bulgular erken dönemde karşılaşılan zorlayıcı yaşantıların gelişmekte olan beyin yapısını, işlevini ve nörobiyolojik sistemleri etkileyebileceğini göstermiştir. Bireyin ekolojik sistemini oluşturan mikro-sistemdeki ailesi, akranlarıyla ilişkileri, güvenli bağlanması, iyi ebeveynlik gibi faktörlerin yanı sıra makro-sistemde olabilecek iyi okulların, toplum hizmetlerinin, sportif, sanatsal ve kültürel faaliyetlerin, maneviyat ve dinin psikolojik sağlamlığa katkıda bulunduğu ilişkin araştırma bulgularına ulaşılmıştır.²⁹ Araştırmalar, iyimserlik gibi kişilikle ilgili değişkenlerin, sosyal destek gibi bağlamsal değişkenlerin ve olumsuz olayın ortaya çıkardığı çeşitli başa çıkma tepkileri gibi durumsal değişkenlerin psikolojik sağlamlığın gelişiminde etkili olduğunu ortaya koymuştur.³⁰ Bireysel koruyucu faktör olarak ise zekâ, kolay mizaç, iç kontrol odağı, yüksek benlik saygısı, öz-yeterlik, öz-farkındalık, özerklik, etkili problem çözme becerilerine sahip olma, iyimserlik ve umut, sosyal yeterlik, olumlu ve iyimser bakış açısı, olumlu ruh hali ve mizah anlayışının psikolojik sağlamlığı etkilediği bulunmuştur.³¹ Dindarlık ve maneviyat, psikolojik sağlamlığa etki eden bireysel faktörler arasında sayılmaktadır.³² Masten'e göre dinî bağlılık, risk ve travma ile karşılaşan bireylerin psikolojik sağlamlığını destekleyen faktörlerdendir.³³

2. Dinî Başa Çıkma

Baş a çıkma Lazarus ve Folkman tarafından "bireyin kaynaklarını aşan, bireyi yıpratıcı, iyi olma halini tehlikeye sokan, kapasitesini azaltıcı ve zorlayıcı olarak değerlendirilen iç ve dış özel durumlarla mücadele etmek için sürekli değişen duygusal, bilişsel ve davranışsal çabalar" şeklinde tanımlanmaktadır.³⁴ Baş a çıkmanın türlerinden dinî baş a çıkma ise bir tercih olarak stresle karşılaşan bireyin mücadele yöntemlerinden biridir. Din, bireyin karşılaştığı problemler karşısında nasıl bir tutum sergilemesi gerektiği ile ilgili değerlendirmesinin merkezinde yer alabilir. Bununla birlikte beklenmeyen travmalar ve kriz dönemlerinde dinî inanç ve pratikler doğal olarak baş a çıkmanın özel yollarına dönüşebilir.³⁵ Diğer baş a çıkma yöntemleri iş e yaramadığında din, tek alternatif olarak süreci doğrudan etkileyebilir.³⁶ Dinî baş a çıkmanın olumlu ve olumsuz olmak üzere iki boyutu bulunmaktadır. Olumlu dinî baş a çıkma Tanrı ile güvenli bir ilişkiyi, yaşamda bulunan büyük bir anlamın varlığı inancını ve

29 Herrman vd., "What is Resilience?", 260.

30 Carver, "Resilience and Thriving: Issues, Models, and Linkages", 245.

31 Gizir, "Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması", 118; Kararımak, "Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler", 133.

32 Kathryn M. Connor vd., "Spirituality, Resilience, and Anger in Survivors of Violent Trauma: A Community Survey", *Journal Trauma Stress* 16/5 (2003), 487.

33 Masten, "Ordinary Magic", 222.

34 Richard S. Lazarus ve Susan Folkman, *Stress, Appraisal and Coping* (New York: Springer, 1984), 141.

35 Kenneth I. Pargament vd., "Religious Coping Among The Religious: The Relationships Between Religious Coping and Well-Being in A National Sample of Presbyterian Clergy, Elders, and Members", *Journal for the Scientific Study of Religion* 40/3 (2001), 497- 498.

36 Faruk Karaca, *Din Psikolojisi* (Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık, 2017), 243.

başkalarıyla manevî bağıllık duygusunu içerirken olumsuz dinî başa çıkma Tanrı'yla daha az güvenli ilişki kurma, dünya hayatının yüzeyselliği ve uğursuzluğu inancına sahip olma, din kardeşlerinden ve din görevlilerinden uzaklaşma gibi tutumları içerir.³⁷ Sabırlı olma, şükretme, işbirlikçi dinî başa çıkma davranışı olarak umudu kesmeden dua etme, tevekkül etme, kaderci bir yaklaşımla teslimiyet gösterme gibi tutumlar olumlu dinî başa çıkma örnekleridir. Bireyin 'Allah beni cezalandırıyor, Allah beni sevmiyor, Allah dualarıma karşılık vermiyor,' gibi düşünceleri, cezalandırıcı Tanrı algısına sahip olma, Tanrı'nın ilgisinden umut kesme gibi tutumları olumsuz dinî başa çıkmaya örnek verilebilir.³⁸ Olumlu dinî başa çıkma ile gücünü aşan durumlarla karşılaşan ve kontrol duygusunu kaybetmiş halde başına gelenleri anlamlandırmaya çalışan bireyin, her şeyin yüce bir kudretin elinde olduğunu düşünerek kontrol duygusunu yeniden kazanması, manevî yönden teselli bulması, rahatlaması, dinî inanç ve pratiklerin sağladığı Allah'a yakın olma duygusunu hissetmesi, hayatıyla ilgili dönüşüm yaşama fırsatına kavuşması gibi faydalar elde edilir.³⁹

3. Travma Sonrası Gelişim

Travma eski Yunan dilinde "yara" anlamına gelmekte olup önceleri fiziksel yaralanmalar için kullanılırken şimdilerde daha çok duygusal yaralanmaları ifade etmek için kullanılmaktadır. İngilizce sözlükte "şiddetli zihinsel, duygusal stres veya fiziksel yaralanmadan kaynaklanan düzensiz psişik veya davranışsal durum"⁴⁰ olarak tanımlanan travma, Türkçe sözlükte "sarsıntı" olarak anlamlandırılmaktadır.⁴¹ Budak'a göre travma "bireyin kişiliği ve ruhsal yapısı üzerinde şu veya bu ölçüde kalıcı etki bırakan her türlü olağandışı, felaket niteliğindeki yaşantının anılarından kaynaklanan rahatsızlık ve bunaltı durumu"dur.⁴²

Travmalar insan hayatının evrensel gerçekliğidir. İnsan her ne kadar kaçınsa, olumsuzlukları yaşamamak için önlem almaya çalışsa da beklenmedik bir anda travma ile yüzleşmek zorunda kalabilir. Travma kavramı gerek ruhsal gerekse fiziksel varlığı sarsan, çaresizlik hissettiren, acı veren, inciten, yaralayan yaşantıları anlatmak için kullanılır. Travmalar genellikle hayatı tehdit eden, fiziksel ve psikolojik bütünlüğü bozabilecek türden yaşantılardır. Bazen bu tür bir tehdit ile travma yaşayan birey doğrudan karşılaşır bazen de başkasının yaşantısına tanıklık etmek suretiyle tecrübe eder. Bu tür olaylar bireyin başa çıkma mekanizmalarını alt üst ederek onları işlevsizleştirdikleri gibi çoğunlukla olağandışı, tehlikeli ve ezici nitelik taşırlar.⁴³ Ölümle sonuçlanan veya ciddi ölüm tehdidi içeren olaylar travmatik olarak

37 Pargament vd., "Religious Coping Among The Religious", 497-498.

38 Pargament vd., 497-498; Ali Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak- Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*, (İstanbul: İz Yayıncılık,2012), 49.

39 Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, 49.

40 Merriam Webster, "Trauma" (Erişim: 15 Ağustos, 2023).

41 *Güncel Türkçe Sözlük*, "Travma" (Erişim 22 Eylül 2023)

42 Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, "Travma", 765.

43 Tedeschi vd., *Travma Sonrası Gelişim*, 4; Judith Lewis Herman, *Travma ve İyileşme*, çev. Tamer Tosun (İstanbul: Literatür Yayınları, 2017), 42; Ronnie Janoff-Bulman, "Assumptive Worlds and the Stress of Traumatic Events:

nitelendirilir. Şiddete maruz kalma, terör ve savaş olaylarından zarar görme veya yaralanma, trafik kazası geçirme, iş kazaları, yangın, sel, deprem gibi doğal afetler, birinin ölümüne tanıklık etme, yaşamsal risk taşıyan hastalıklar, ömür boyu kısıtlılığa sebep olan yaralanmalar veya hastalıklar, kayıp yaşantısı gibi olaylar travmatiktir.⁴⁴ Travma ile karşılaşan birey onunla başa çıkamadığında yaşananlar travma sonrası stres bozukluğuna yol açabilir.⁴⁵ Travmatik yaşantı travma sonrası stres bozukluğuna yol açmamışsa bireyin hayatının travma sonrasında üç şekilde devam etmesi beklenir:⁴⁶

1. Travma mağdurları travma ile başa çıkarlar fakat eski işlevsellik düzeylerine geri dönemezler.

2. Travma sonrasında iyileşen bireyler eski işlevselliklerine geri dönerler.

3. Travma mağduru bazı bireyler travma sonrasında gelişim göstererek eskisinden daha üst düzeyde işlevsellik gösterirler. Travma sonrası gelişim, travmanın etki ve sonuçlarından biridir.

Travma sonrası ortaya çıkan gelişimi ifade etmek için literatürde *travma sonrası gelişim*, *travma sonrası büyüme*, *stres ilişkili büyüme*, *çatışma ve çelişkiye bağlı büyüme*, *algılanan fayda* ve *pozitif uyum* gibi kavramlar kullanılır.⁴⁷ Tedeschi ve Calhoun travma sonrası gelişim olgusunu kısaca “yüksek derecede zorlayıcı yaşam olayları ile mücadele sonucu oluşan olumlu değişiklikler” şeklinde tanımlar.⁴⁸ Ancak bu mücadele genellikle ilk başta bir gelişim veya değişim mücadelesi değil, daha çok hayatta kalma ve başa çıkma mücadelesidir.⁴⁹ Nietzsche’nin “Bizi öldürmeyen şey güçlendirir.”⁵⁰ mottosunda belirttiği gibi travmalar bireysel gelişim için fırsat oluşturabilirler. Buna göre bireyler bazen travmatik bir deneyimden

Applications of the Schema Construct”, *Social Cognition* 7 (1989), 113; Çağay Dürü, *Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyümenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi ve Bir Model Önerisi* (Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2006), 3-5; Figen İnci ve Handan Boztepe, “Travma Sonrası Büyüme: Öldürmeyen Acı Güçlendirir mi?”, *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi* 4/2 (2013), 80; Banu Yılmaz, “Arama-Kurtarma Çalışanlarında Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyüme ile İlişkili Değişkenler” (Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2006), 53.

44 Zeynep Şimşir vd., “Religion and Spirituality in the Life of Individuals With Paraplegia: Spiritual Journey From Trauma to Spiritual Development”, *Spiritual Psychology and Counseling* 2 (2017), 90; Lesia Ruglass ve Kathleen Kendall-Tackett, *Psychology of Trauma* (New York: Springer Publishing Company, 2014), 5.

45 Franz Ruppert, *Travmatik Yaşantılar – Sembiyoz ve Otonomi*, çev. Fatma Zengin, (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2016), 95-96.

46 Virginia E. O’Leary ve J. R. Ickovics, “Resilience and Thriving in Response to Challenge: An Opportunity For A Paradigm Shift in Womens Health”, *Women’s Health: Research on Gender, Behavior, and Policy* 1/2 (1995), 121-142.

47 Alex P. Linley ve Stephen Joseph, “Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review”, *Journal Trauma Stress* 17/1 (2004), 11; Crystal Park vd., “Assessment and Prediction of Stress-Related Growth”, *Journal of Personality* 64/1 (1996), 71; Curtis McMillen ve Rachel H. Fisher, “The Perceived Benefit Scales: Measuring Perceived Positive Life Changes After Negative Events”, *Social Work Research* 22/3 (1998), 173; Tedeschi vd., *Travma Sonrası Gelişim*, 69.

48 Richard G. Tedeschi ve Lawrence Calhoun, “Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence”, *Psychological Inquiry* 15 (2004), 1.

49 Tedeschi vd., *Travma Sonrası Gelişim*, 5.

50 “*That which does not kill us makes us stronger”; Christopher, Peterson vd., “Strengths of Character and Posttraumatic Growth”, *Journal Trauma Stress* 21/2 (2008), 214-217.

sonra beklenen yıkıcı semptomların aksine gelişimi deneyimleyebilirler.⁵¹ Travma sonrasında bireyin hayatının belirli alanlarında daha iyi işlevsellik göstermesi, kendini gerçekleştirme yolunda adımlar atması olarak da açıklanan travma sonrası gelişim, travma öncesi duruma dönmekten ziyade travma sonrası duruma uyumlu birlikte bir gelişimi ve revizyonu ifade eder. Buradaki gelişim veya pozitif psikolojik değişiklikleri, dünyanın dört bir yanında oldukça stresli travmatik yaşam olaylarını yaşayan ve bununla mücadele eden insanlar bildirmişlerdir.⁵²

Tedeschi ve Calhoun yaptıkları araştırmalara dayanarak travma sonrası gelişimin beş alanda gerçekleştiğini ortaya koymuşlardır.⁵³ Bu beş alan, nitel ve nicel araştırmalarla doğrulanmıştır.⁵⁴ Buna göre travma sonrası meydana gelen olumlu değişiklikler kendilik algısı, kişilerarası ilişkiler, yaşamın anlamı ve değerini anlama, yeni seçenekleri fark etme, inanç sistemi ve maneviyat olarak sıralanmaktadır.⁵⁵

a. Kendilik Algısında Değişim: Travmatik yaşantı bireylerin çoğunda kendini daha güçlü hissetme, kendine daha fazla güvenen biri olma gibi değişim ve gelişimleri sağlayabilir.⁵⁶ Bu gelişim alanı, genellikle bireysel güçlülük hissi, kişisel başa çıkma stratejilerine daha fazla güvenme, kendisini daha kırılgan fakat güçlü hissetme, travmayla başa çıkabilmenin getirdiği kendine güvende artış, yeni rollerin benimsenmesi, psikolojik sağlamlık ve özgüvenin artması gibi olumlu özelliklerle tanımlanır.⁵⁷

b. Kişilerarası İlişkilerde Değişim: Travmatik yaşantı sonrasında başkalarıyla daha yakın ve samimi ilişkiler kurabilme, diğerlerine karşı daha şefkatli, merhametli, iyiliksever, empatik olabilme gibi değişimler bireylerin çoğunun bildirdiği yararlı sonuçlar arasındadır. Bu

51 Tedeschi ve Calhoun, "Posttraumatic Growth", 1; Şimşir vd., "Religion and Spirituality in the Life of Individuals With Paraplegia", 90.

52 Tzipi Weiss ve Roni Berger, "Posttraumatic Growth Around the Globe: Researchfindings and Practice Implications", *Posttraumatic Growth Around the Globe: Research Findings and Practice Implications*, ed. Tzipi Weiss ve Roni Berger (Hoboken NJ: John Wiley& Sons, 2010), 189.

53 Richard G. Tedeschi ve Lawrence Calhoun, "The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma", *Journal of Traumatic Stress* 9/3 (1996), 456.

54 Jane Shakespeare-Finch vd., "A Qualitative Approach to Assessing the Validity of the Posttraumatic Growth Inventory", *Journal of Loss and Trauma- International Perspectives on Stress & Coping* 18/6 (2013), 572; Kanako Taku vd., "The Factor Structure of the Posttraumatic Growth Inventory: A Comparison of Five Models Using Confirmatory Factor Analysis", *Journal of Traumatic Stress* 21/2 (2008), 158.

55 Tedeschi ve Calhoun, "The Posttraumatic Growth Inventory", 456.

56 Tedeschi vd., *Travma Sonrası Gelişim*, 44; Lawrence G. Calhoun vd., "The Posttraumatic Growth Model: Sociocultural Considerations", *Posttraumatic Growth Around the Globe: Research Findings and Practice Implications*, ed. Tzipi Weiss ve Roni Berger (Hoboken NJ: John Wiley& Sons, 2010), 127.

57 Amy Waugh vd., "What Aspects of Post-Traumatic Growth Are Experienced By Bereaved Parents? A Systematic Review", *European Journal of Psychotraumatology* 9 (2018), 7; Lawrence Calhoun ve Richard G. Tedeschi, "The Foundations of Post-Traumatic Growth: An Expanded Framework", *Handbook of Posttraumatic Growth Research and Practice*, ed. Richard G. Tedeschi ve Lawrence Calhoun (London: Lawrence Erlbaum Associate, 2006), 5; Gülay Dirik ve Hazal Ayas, "Kanser Hastası Çocukların Ebeveynlerinde Travma Sonrası Gelişim ve Yükleme Biçimleri", *Türk Psikoloji Yazıları* 21/41 (2018), 2; Dürü, *Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyümenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi ve Bir Model Önerisi*, 13; Tedeschi vd., *Travma Sonrası Gelişim*, 27.

değişim travma yaşayan bireyin diğer insanlarla ilgili bakış açısına bağlı olarak değişebilmektedir.⁵⁸

c. *Yaşamın Anlamı ve Değeri Algısında Değişim*: Bu alanda değişim yaşayan bireyler yaşamla ilgili daha büyük bir takdire sahiptirler. Yaşamlarının merkezi unsurlarının önceliğinde değişiklik yapan bu bireyler yaşamlarındaki sıradan olayların değerini kavrarlar. Araştırmalara göre travma sonrasında gelişim gösteren bireylerin çoğu bu değişimi fark eder.⁵⁹ Travmanın ölüm hakikatini hatırlatan bir yaşantı olması, ölüm riski taşıyan bir hastalıkta veya savaşta olduğu gibi ölüm tehdidiyle karşılaşmayı içermesi, yaşamın anlamı ve değerinin daha iyi anlaşılmasını sağlayabilir. Böylece yaşamın anlamını düşünmekten yaşamı anlamlı kılmaya doğru geliştirici bir süreç yaşanır.⁶⁰

d. *Yeni Seçenekleri Fark Etme*: Travma sonrası gelişimi yaşayan bireylerin bazıları travma sonrasında karşlarına yeni olasılıkların çıktığını, yeni faaliyetlerle meşgul olduklarını ve önemli yeni yollara girdiklerini bildirmiştir.⁶¹ Bu alandaki değişimler genellikle artık ulaşılamayacak eski amaçlardan vazgeçilmesi, yeni ve gerekli şeylere ulaşmaya çalışılması, yeni olanakların algılanması, mümkün olmayan amaçlardan uzaklaşması, önemli olan hedeflerin izlenmesi ve gerekli olan şeylerin yapılması şeklinde yaşanır.⁶²

e. *Dini/Manevî Gelişim*: İnsanların bazıları için travma sonrası gelişimin yaşanabileceği en önemli alan manevî/dinî alan olabilir. Travma yaşayan bireyler, travmatik olay bağlamında varoluşsal sorgulamalar yaptıklarında bu onların manevî/dinî alanda gelişim göstermelerini sağlayabilir.⁶³ Konuyla ilgili olarak Pargament, dinî inançların güçlenmesinin travma sonrası gelişimde rol oynayan kontrol duygusunda artışa ve anlam bulmaya yol açabileceğini belirtir. Anlamın fark edilmesi, travma sonrasında bireyin duygusal olarak rahatlamasını sağlayabileceği gibi yaşamın anlamı hakkında artık işe yaramayan temel varsayımları değiştirmesine ve yeni bir yaşam felsefesine kavuşmasına yardım eder.⁶⁴ Çeşitli araştırmalarda travma sonrası manevî gelişimle ilgili güçlü kanıtlara ulaşılmıştır.⁶⁵ Tedeschi ve arkadaşları son yaptıkları çalışmalarda bu alanı varoluşsal/felsefi sorularla ilgili konuları ve teistlerin dışında ateistleri vb. tanımlayacak şekilde genişletmişlerdir.⁶⁶

58 Tedeschi vd., 27; Calhoun ve Tedeschi, "The Foundations of Posttraumatic Growth", 6.

59 Tedeschi vd., 28; Calhoun ve Tedeschi, 6; Dirik ve Ayas, "Kanser Hastası Çocukların Ebeveynlerinde Travma Sonrası Gelişim ve Yükleme Biçimleri", 2.

60 Yılmaz, *Arama-Kurtarma Çalışanlarında Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyüme ile İlişkili Değişkenler*, 60.

61 Tedeschi vd., *Travma Sonrası Gelişim*, 27; Calhoun ve Tedeschi, "The Foundations of Posttraumatic Growth", 5.

62 Dirik ve Ayas, "Kanser Hastası Çocukların Ebeveynlerinde Travma Sonrası Gelişim ve Yükleme Biçimleri", 2; Dürü, *Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyümenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi ve Bir Model Önerisi*, 13.

63 Calhoun ve Tedeschi, "The Foundations of Posttraumatic Growth", 6; Tedeschi vd., *Travma Sonrası Gelişim*, 28.

64 Tedeschi ve Calhoun, "The Posttraumatic Growth Inventory", 457- 458.

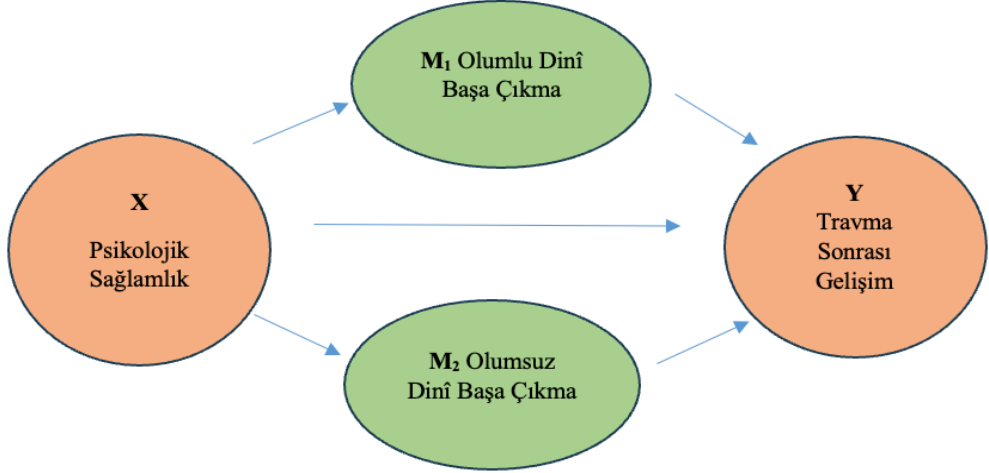
65 Eduardo R. Zamora vd., "Having Cancer Was Awful But Also Something Good Came Out: Post-Traumatic Growth Among Adult Survivors of Pediatric and Adolescent Cancer", *European Journal of Oncology Nursing* 28 (2017), 25.

66 Tedeschi vd., *Travma Sonrası Gelişim*, 28.

4. Yöntem

4.1. Araştırma Modeli

Araştırmada ilişkisel tarama modellerinden *aracılık modeli* kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri iki ya da daha çok değişken arasında birlikte değişimin varlığını belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir.⁶⁷ Aracılık modelleri ise istatistikte aracı değişken olduğu değerlendirilen üçüncü bir değişkenin aracılığıyla bağımlı değişken ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Aracılığı kısmî ya da tam aracılık olarak tanımlayan bu modellerle bağımsız değişken ile aracı/mediator değişken ve aracı/mediator değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişki incelenir.⁶⁸ Bağımsız değişkendenki değişimler tahmin edilen aracı değişkendenki değişimi anlamlı bir şekilde açıkladığında; aracı değişkendenki değişimler bağımlı değişkendenki değişimi anlamlı bir şekilde açıkladığında; bağımsız değişkenle aracı değişken ve aracı değişkenle bağımlı değişken arasındaki etki kontrol altında tutulduğunda bağımlı, bağımsız değişken arasında önceden anlamlı olan ilişki artık anlamlı değilse veya etkinin anlamlılığı düşüyorsa aracılık etkisinden söz edilir. Bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni etkileme düzeyi anlamsız derecede ise tam aracılık etkisinin; etki anlamlı fakat etki düzeyi düşmüşse kısmî aracılık etkisinin varlığı belirlenmiş olur.⁶⁹ Bu araştırmanın modelinde bağımsız değişken X: *psikolojik sağlamlık*, bağımlı değişken Y: *travma sonrası gelişim*, aracı/mediator değişken ise M₁: *olumlu dinî başa çıkma*, M₂: *olumsuz dinî başa çıkma*dır.



Şekil 1. Araştırmanın Modeli

67 Niyazi Karasar, *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (Ankara: Nobel yayıncılık, 2010), 81.

68 Veysel Yılmaz ve Zeynep İlhan Dalbudak, "Aracı Değişken Etkisinin İncelenmesi: Yüksek Hızlı Tren İşletmeciliği Üzerine Bir Uygulama", *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi* 14/2 (2018), 517-534.

69 Reuben M. Baron ve David A. Kenny, "The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations", *Journal of Personality and Social Psychology* 51/6 (1986), 1176; Nuran Bayram, *Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş-AMOS Uygulamaları* (Bursa: Ezgi Kitabevi, 2013),13.

4.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın örneklem seçiminde seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılmış olup 18 yaş üstü olma dışında herhangi bir sınırlandırma yapılmamıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katılan ve analize dahil edilen 311 katılımcının 226'sı (%72,7) kadın, 85'i (%27,3) erkektir. Katılımcıların yaşları 18 ile 68 yaş arasında değişmekte olup yaş ortalamaları 37,4'tür. Örneklem grubunun 179'u (%57,6) evli, 132'si (%42,4) bekârdır. Eğitim düzeyine göre ilköğretim/lise düzeyinde 37 (%11,9), ön lisans/lisans düzeyinde 196 (%63), lisansüstü düzeyde 78 (%25,1) katılımcı bulunmaktadır. Sosyoekonomik düzey bakımından ise katılımcıların 43'ü (%13,8) ortanın üstü, 234'ü (%75,2) orta, 34'ü (%10,6) ortanın altı düzeyde olduklarını bildirmişlerdir. Araştırmaya ülkemizin Ege bölgesinden 85 (%27,3), Marmara bölgesinden 64 (%20,6), İç Anadolu bölgesinden 47 (%15,1), Doğu Anadolu bölgesinden 44(%14,1), Akdeniz bölgesinden 31 (%10), Karadeniz bölgesinden 22 (%7,1), Güney Doğu Anadolu bölgesinden 10 (%3,2) bireyin gönüllü olarak katılmış olması örneklem çeşitliliğini göstermesi açısından önemlidir. Yaşanan travma türü açısından örneklemin %32,5'i (101) yaralanma ve ölümlerle sonuçlanan bir kaza yaşadığını; %23,5'i (73) doğal afet yaşadığını; %10,9'u (34) tanıdığı veya tanımadığı herhangi biri tarafından şiddetli saldırıya uğradığını; %8,7'si (27) yaşamı tehdit eden bir hastalık ya da cerrahi operasyon geçirdiğini; %24,4'ü (76) sevdiği birini beklenmedik şekilde kaybettiğini veya bu travmalardan birine tanıklık ettiğini bildirmiştir.

4.3. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmanın verilerini toplamak için gerekli olan etik iznin alınması amacıyla Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'na başvuru yapılmış, 02.08.2023 tarihli toplantıda alınan 2023/233 sayılı kararla çalışmanın yapılması etik açıdan uygun görülmüştür. Veriler 05.08.2023-05.09.2023 tarihleri arasında Google Forms aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak 322 kişi katılmış, travma türü ile ilgili soruyu cevaplarken travma yaşamadığını belirten 11 katılımcının cevapları veri setinden çıkarılmış, analizler 311 veri seti ile sürdürülmüştür. Verilerin analizinde SPSS 25 programı kullanılmıştır. Öncelikle araştırmanın verileri kullanılarak ölçeklerin geçerlik ve güvenilirlikleri test edilmiş, Cronbach alfa değerleri üzerinden iç tutarlılık katsayısına bakılmıştır. Ölçeklerin iç tutarlılık değerlerinin orijinal ölçeklerdeki değerlerle yakın oldukları görülmüştür. Ardından normallik testleri yapılmış, verilerin normal dağıldığı sonucuna ulaşılmıştır. İki deneme grup arasındaki analizlerde verilerin homojen dağılım sergileyip sergilemediğini belirlemek için Levene homojenlik testi yapılmış, verilerin tüm değişkenler için homojen dağılım gösterdiği tespit edilmiştir ($p>0,05$). Elde edilen sonuçlar parametrik testlerin kullanılabilirliğini gösterdiğinden verilerin analizinde t-testi, One Way ANOVA, korelasyon ve regresyon testleri kullanılmıştır. Aracılık analizi için ise Hayes tarafından geliştirilen SPSS Process Makro eklentisi (Model 4) kullanılmıştır.⁷⁰

70 Andrew F. Hayes, *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis, Second Edition: A*

4.4. Ölçme Araçları

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği: Araştırmada psikolojik sağlamlığı ölçmek için kullanılan Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Smith ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş,⁷¹ Doğan tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Toplam 6 maddeden oluşan ölçek “Hiç uygun değil” seçeneğinden “Tamamen Uygun” seçeneğine doğru ilerleyen 5’li likert formundadır. Ölçeğin üç maddesi, “Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim,” maddesinde olduğu gibi psikolojik sağlamlığı gösterirken üç maddesi “Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim,” maddesinde olduğu gibi psikolojik sağlamlığın düşüklüğüne işaret etmekte olup tersten kodlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 5 iken en yüksek puan 30’dur. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonucu, ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu sonucuna ulaşılmış, iç tutarlık katsayısı ise $\alpha=0,83$ bulunmuştur.⁷² Araştırmanın verileri ile gerçekleştirilen analizde ise ölçeğin iç tutarlık katsayısının $\alpha=0,85$ olduğu belirlenmiştir.

Travma Sonrası Gelişim Ölçeği: Travma Sonrası Gelişim Ölçeği, Tedeschi ve Calhoun tarafından travmatik tecrübeden kaynaklanan değişimin ne ölçüde gerçekleştiğini belirlemeye yönelik geliştirilmiş 21 maddelik bir öz değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin orijinal formunun psikometrik özellikleri, Tedeschi ve Calhoun tarafından incelenmiş, tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı $\alpha=0,90$ bulunmuş, alt boyutların iç tutarlılıklarının ise $\alpha=0,67$ ve $\alpha=0,85$ arasında değiştiği belirlenmiştir. Yapılan faktör analizinde ölçeğin *kişilerarası ilişkilerde olumlu değişim, yeni seçenekleri fark etme, kendilik algısında değişim, manevî değişim ve yaşamın anlamı ve değerini anlama* olmak üzere beş alt boyutunun olduğu saptanmıştır.⁷³ Bu çalışmada kullanılacak olan TSGÖ-G ölçeği, manevi-varoluşsal TSG deneyimlerine farklı bakışları yansıtmak için bu ölçeğin manevi gelişim boyutuna 4 madde eklenerek hazırlanmıştır. Ölçeğin yeni versiyonunda diğer boyutlarda bir değişiklik yapılmamıştır. Yeni ölçeğin iç tutarlılık katsayısı manevi- varoluşsal gelişim boyutu için $\alpha=0,83$ bulunmuştur.⁷⁴ Ölçeğin Türkçe versiyonu, Şenol-Durak tarafından kültürlerarası bir çalışmanın Türkiye örneğinde kullanmak için çevrilmiş ve geçerlik güvenilirlik ve faktör analizleri yapılmıştır.⁷⁵ Ölçek maddeleri Şenol-Durak’tan mail yoluyla temin edilmiştir. Araştırmanın verileriyle yapılan analizde ölçeğin toplamının iç tutarlılık katsayısı $\alpha=0,93$ bulunmuştur.

Regression-Based Approach (NewYork: Guilford Publications, 2017).

71 Bruce W. Smith vd., “The Brief Resilience Scale: Assessing The Ability to Bounce Back”, *International Journal of Behavioral Medicine* 15 (2008), 194-200.

72 Doğan, “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, 97-98.

73 Tedeschi ve Calhoun, “The Posttraumatic Growth Inventory, 459.

74 Richard G. Tedeschi vd., “The Posttraumatic Growth Inventory: A Revision Integrating Existential and Spiritual Change”, *Journal Trauma Stress* 30/1 (2017), 11-18.

75 Kanako Taku vd., “Posttraumatic Growth (PTG) and Posttraumatic Depreciation (PTD) Across Ten Countries: Global Validation of The PTG-PTD Theoretical Model”, *Personality and Individual Differences* 169 (2021), 1-6.

Dinî Başa Çıkma Ölçeği: Ayten'in geliştirdiği Dinî Başa Çıkma Ölçeği hazırlanırken Pargament ve arkadaşlarının geliştirdikleri Dinî Başa Çıkma Ölçeği'nden yararlanılmıştır.⁷⁶ Toplam 33 maddelik öz-değerlendirme ölçeğinin genelini iç tutarlılık katsayısı $\alpha=0,81$ bulunmuştur. Ölçeğin olumlu dinî başa çıkma ve olumsuz dinî başa çıkma olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Ancak bu iki boyut birbirinden farklı özellikleri ölçtüğünden ayrı ayrı değerlendirilmektedir.⁷⁷ Olumlu dinî başa çıkmanın alt boyutları *Allah'a yönelme, hayra yorma, dinî yalvarma, dinî yakınlaşma, dinî dönüşüm, dinî istikamet arayışı*; olumsuz dinî başa çıkmanın alt boyutları *kişilerarası dinî hoşnutsuzluk, şerre yorma, manevî hoşnutsuzluk*.⁷⁸ Araştırmada olumlu ve olumsuz dinî başa çıkma alt boyutları iki ayrı bağımsız değişken olarak kullanılmıştır. Araştırmanın verilerine göre olumlu dinî başa çıkmanın iç tutarlılık katsayısı $\alpha=0,91$, olumsuz dinî başa çıkmanın $\alpha=0,57$ 'dir. Ölçeğin toplam iç tutarlılığı ise $\alpha=0,86$ bulunmuştur..

5. Bulgular ve Tartışma

5.1. Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Psikolojik Sağlamlık, Travma Sonrası Gelişim, Olumlu ve Olumsuz Dinî Başa Çıkma

	Sosyo-Demografik Özellikler	n	%	TSG \bar{X}	PS \bar{X}	Olumlu DBÇ \bar{X}	Olumsuz DBÇ \bar{X}	t/F	p
Yaş	18-24	66	21,2	3,03	2,81	3,85	2,13	TSG f:1,579	,180
	25-34	78	25,1	3,06	2,89	3,77	2,13	PS f:4,846	,001**
	35-44	59	19	3,14	3,22	4,02	1,95	Olumlu DBÇ f:2,575	,038*
	45-58	94	30	3,08	3,28	3,88	1,92	OlumsuzDBÇf:1,736	,142
	59+	14	4,5	3,55	3,67	3,96	1,96	A Fark PS: 18-24, 25-34/ 45-58, 59+ Olumlu DBÇ: 25-34/ 35-44	
Cinsiyet	Kadın	226	72,7	3,12	2,99	3,89	1,98	TSG t:2,945	,777
	Erkek	85	27,3	3,03	3,36	3,84	2,14	PS t:-3,042	,927
								Olumlu DBÇt:853	,124
								Olumsuz DBÇt:-1,92	,799

76 Kenneth I. Pargament vd., "The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of The RCOPE", *Journal of Clinical Psychology* 56 (2000), 519-543.

77 Bk. Ali Ayten ve Refik Yıldız, "Dindarlık, Hayat Memnuniyeti İlişkisinde Dinî Başa Çıkmanın Rolü Nedir? Emekliler Üzerine Bir Araştırma", *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 16/1 (2016), 297.

78 Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, 29.

Medeni Durum	Evli	179	57,6	3,10	3,16	3,91	1,92	TSG t: -,109	,677
	Bekar	132	42,4	3,10	3,00	3,83	2,17	PS t: 1,447	,032*
								OlumluDBÇt: 1,544	,341
								OlumsuzDBÇt: -3,453	,007*
								A. Fark PS: Evli/Bekar	
								Olumsuz DBÇ: Bekar/Evli	
Eğitim Durumu	İlköğretim/Lise	37	11,9	3,05	2,86	4,04	1,94	TSG f: 234	,791
	Önlisans/Lisans	196	63	3,09	3,07	3,86	2,07	PS f: 2,193	,113
	Lisansüstü	78	25,1	3,14	3,25	3,84	1,97	OlumluDBÇf: 2,418	,091
								Olumsuz DBÇf: 1,042	,354
Sosyo Ekonomik Düzey	Ortanın Üstü	43	13,8	3,19	3,23	3,89	1,88	TSG f: 2,292	,103
	Orta	234	75,2	3,12	3,09	3,88	2,02	PS f: 1,016	,393
	Ortanın Altı	34	10,9	2,85	2,91	3,84	2,25	Olumlu DBÇ f: ,097	,908
								Olumsuz DBÇ f: 3,114	,046*
								A. Fark Olumsuz DBÇ: Ortanın Altı/Ortanın Üstü	
	Toplam	311	100	3,09	3,10	3,88	2,03		

TSG: Travma Sonrası Gelişim, PS: Psikolojik Sağlık, DBÇ: Dinî Başa Çıkma, **p<0,01 *p<0,05

Araştırmada örneklem grubunun sosyo-demografik değişkenlere göre psikolojik sağlık, travma sonrası gelişim, olumlu ve olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri Tablo 1'de görülmektedir. Farklı yaş gruplarından bireylerin katılım sağladığı araştırmada yaş ortalaması 37,4 olup örneklemin yaşları 18 ile 68 arasında değişmektedir. Farklılıkları belirlemek için yapılan One Way ANOVA analizinde yaş gruplarına göre örneklemin travma sonrası gelişim ($p=,180$) ve olumsuz dinî başa çıkma ($p=,142$) düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı; psikolojik sağlık ($p=,001$) ve olumlu dinî başa çıkma ($p=,038$) düzeylerinde anlamlı farklılığın olduğu belirlenmiştir. Bulgulara göre 18-24 ve 25-34 yaş grubunun psikolojik sağlık düzeyleri 45-58 ve 59+ yaş grubundan anlamlı derecede düşük olduğundan yaş arttıkça psikolojik sağlamlığın artacağı söylenebilir.

Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularına benzer sonuçların elde edildiği görülmektedir. Örneğin travma sonrası gelişimle ve olumsuz dinî başa çıkma ile ilgili bazı araştırmalarda yaşın etkili bir faktör olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.⁷⁹ Araştırmada yaş gruplarına göre anlamlı farklılık tespit edilen psikolojik sağlamlıkla ilgili Bonanno'nun araştırmasında 65 yaş ve üzeri bireylerin sağlamlıklarının 18-24 yaş arasındaki bireylere göre 3 kat daha fazla olduğu tespit edilmiştir.⁸⁰ Katılımcıların yaş gruplarına göre olumlu dinî başa çıkma

79 Doğan, *Acıdan Erdeme Yolculuk*, 157; Dürü, *Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyümenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi ve Bir Model Önerisi*, 94; Nevzat Gencer ve Muammer Cengil, "Travma Sonrası Büyüme ve Din", *Dindarlık, Kişilik ve Ruh Sağlığı*, ed. Nevzat Gencer ve Muammer Cengil (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2020), 341; Naci Kula, *Bedensel Engellilik ve Dinî Başa Çıkma* (İstanbul: Dem Yayınları, 2005), 154-159.

80 Bonanno vd., "What Predicts Psychological Resilience After Disaster?", 674.

etkinliklerine katılma düzeyleri anlamlı derecede farklılaşmakta olup 35-44 yaş grubunun puanları 25-34 yaş grubundan yüksektir. 25-34 yaş grubunun ilk yetişkinliğe, 35-44 yaş grubunun son yetişkinliğe tekabül ettiği söylenebilir. Benzer biçimde Ayten'in araştırmasında da ergenlik ve ilk yetişkinliğe göre son yetişkinlik döneminde olumlu dinî başa çıkmaya başvurmada anlamlı derecede artış görülmüş, yetişkinlik döneminde bireylerin dua ve ibadet etme, başına gelenleri hayra yorma gibi olumlu dinî başa çıkma etkinliklerini daha sık kullandıkları sonucuna ulaşmıştır.⁸¹

Araştırmada cinsiyetin psikolojik sağlamlık ($p=,927$) travma sonrası gelişim ($p=,777$), olumlu ve olumsuz dinî başa çıkma ($p=,124$, $p=,799$) puanlarında anlamlı farklılaşmaya yol açmadığı belirlenmiştir. Literatürde cinsiyetin travma sonrası gelişimle ilişkili bir faktör olmadığı sonucunun elde edildiği çalışmaların⁸² yanı sıra aralarında fark olduğu sonucuna ulaşılan çalışmalar da vardır. Örneğin çocuğu kanser hastası olan ebeveynlerle yürütülen bir araştırmada ebeveynlerin yüksek düzeyde travma sonrası gelişim yaşadıkları fakat annelerin travma sonrası gelişim düzeylerinin babalardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.⁸³ Linley ve Joseph, 39 çalışma ile yaptıkları bir meta-analizde her ne kadar kadınların erkeklere göre daha fazla gelişim gösterdiklerine ilişkin bir algı varsa da sonuçların karışık olduğunu belirlemişlerdir.⁸⁴ Psikolojik sağlamlık konusunda da araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır.⁸⁵ Ancak erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadınlardan yüksek bulunduğu araştırmalar da vardır.⁸⁶ Dinî başa çıkma ile ilgili olarak kadınların erkeklere oranla dinî başa çıkma etkinliklerine daha sık başvurduğunu⁸⁷ veya erkeklerin kadınlardan daha sık başvurduğunu gösteren araştırmalar⁸⁸ olsa da araştırma bulgularında olduğu gibi kadınlarla erkekler arasında anlamlı farklılaşmanın tespit edilemediği araştırmalar da vardır.⁸⁹ Bu konuda Allport, kadın ve erkek dindarlığı arasındaki farklılaşmanın %20'yi geçemediğini dolayısıyla cinsiyet bağlamında dindarlığı iki farklı uçta yer almadığını belirtmektedir.⁹⁰

81 Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, 97.

82 Doğan, *Acıdan Erdeme Yolculuk*, 160; Dürü, *Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyümenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi ve Bir Model Önerisi*, 94; Kübra Güven, "Marmara Depremi Yaşayan Yetişkinlerin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri ile Travma Sonrası Gelişim ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" (İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2010), 90.

83 Dirik ve Ayas, "Kanser Hastası Çocukların Ebeveynlerinde Travma Sonrası Gelişim ve Yükleme Biçimleri", 1.

84 Linley ve Joseph, "Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review", 12-13.

85 Mehmet Çınar, "Dinî Tutum ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Tevekkülün Aracılık Rolünün İncelenmesi", *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 22/2 (2022), 1198.

86 George A. Bonanno vd., "The Human Capacity to Thrive in The Face of Potential Trauma", *Pediatrics* 121/2 (2008), 372; Emine Erdoğan, "Tanrı Algısı, Dinî Yönelim Biçimleri ve Dindarlığın Psikolojik Dayanıklılıkla" İlişkisi (Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2015), 129; Bonanno vd., "What Predicts Psychological Resilience After Disaster?", 674.

87 Uysal vd., "Dinî Başa Çıkma ile Umud, Hayat Memnuniyeti ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki Etkileşim Üzerine Bir Araştırma", 149.

88 Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, 95.

89 Kula, *Bedensel Engellilik ve Dinî Başa Çıkma*, 129.

90 Gordon W. Allport, *Birey ve Dinî*, çev. Bilal Sambur, (Ankara: Elis Yayınları, 2004), 55; Asum Yapıcı, "Cinsiyete Göre Farklılaşan Dindarlıklar ve Kadınlarda Dinsel Yaşamın Farklı Görüntüleri", *Dinî Araştırmalar* 19/49 (2016), 152.

Medeni durum açısından araştırmada örneklemin travma sonrası gelişim ve olumlu dinî başa çıkma düzeylerinde anlamlı farklılığın olmadığı fakat psikolojik sağlamlık ($p=,038$) ve olumsuz dinî başa çıkma ($p=,007$) düzeylerinde anlamlı farklılığın olduğu görülmüştür (bk. Tablo 1). Buna göre evlilerin bekarlara göre psikolojik sağlamlıkları daha yüksek iken, bekarların evlilere göre sorunlarıyla başa çıkarken olumsuz dinî başa çıkmaya başvurma sıklıkları daha yüksektir. Literatürde travma sonrası gelişim değişkeni ile ilgili araştırma bulgularıyla benzer sonuçlara ulaşılan çalışmalar vardır.⁹¹ Ayrıca evlilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bekarlardan anlamlı derecede daha yüksek olduğunun⁹² ve bekarların olumsuz dinî başa çıkmaya evlilere göre daha fazla başvurduklarının tespit edildiği araştırmalar da vardır.⁹³

Eğitim düzeyine göre ilköğretim/lise, ön lisans/lisans veya lisansüstü düzeyde eğitim almış olmanın katılımcıların travma sonrası gelişim ($p=,791$), psikolojik sağlamlık ($p=,113$), olumlu ve olumsuz dinî başa çıkma ($p=,091$, $p=,354$) düzeylerini etkileyen bir faktör olmadığı belirlenmiştir. Çınar'ın araştırmasında eğitim düzeyine göre psikolojik sağlamlık düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlanmazken,⁹⁴ Bonanno'nun çalışmasında ileri eğitim düzeyine sahip olmak, psikolojik sağlamlıkla ilişkili bulunmuştur.⁹⁵ Araştırma bulgularında olduğu gibi eğitim düzeyinin travma sonrası gelişim düzeylerinde farklılık oluşturmadığı çalışmalar da mevcuttur.⁹⁶ Dinî başa çıkma ile ilgili olarak literatürde eğitim düzeyi yükseldikçe dinî başa çıkma etkinliklerine başvurma sıklığının azaldığı sonucunun elde edildiği çalışmalara⁹⁷ daha sık rastlanmakla birlikte araştırmanın bulgularında olduğu gibi aralarında farklılığa rastlanmayan çalışmalar da bulunmaktadır.⁹⁸ Eğitim düzeyi arttıkça travma sonrası gelişim ve psikolojik sağlamlığın arttığına ilişkin bulguların yaygın olduğu düşünülürse araştırmanın bulguları incelendiğinde aralarında anlamlı farklılık olmamakla birlikte eğitim düzeyi yükseldikçe puanların yükseldiği görülmektedir. Olumlu ve olumsuz dinî başa çıkma puanlarında da benzer bir durum söz konusudur (bk. Tablo 1)

Sosyoekonomik düzeye göre ise örneklemin travma sonrası gelişim ($p=,103$), psikolojik sağlamlık ($p=,393$) ve olumlu dinî başa çıkma ($p=,908$) puanlarında anlamlı farklılaşma olmamış, sadece olumsuz dinî başa çıkma ($p=,046$) puanları farklılaşmıştır. Buna göre ortanın altında gelir düzeyine sahip olanların sorunlarıyla başa çıkarken ortanın üstü düzeyde olanlara göre daha fazla olumsuz dinî başa çıkmaya yöneldikleri söylenebilir. Literatürde gelir düzeyine göre travma sonrası gelişim düzeyleri arasında anlamlı farklılaşmanın olmadığı

91 Doğan, *Acıdan Erdeme Yolculuk*, 162; Gencer ve Cengil, "Travma Sonrası Büyüme ve Din", 341.

92 Çınar, "Dini Tutum ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Tevekkülün Aracılık Rolünün İncelenmesi", 1198

93 Aytan, *Tanrı'ya Sığınmak*, 100; Gencer ve Cengil, "Travma Sonrası Büyüme ve Din", 342.

94 Gencer ve Cengil, 345.

95 Bonanno vd., "The Human Capacity to Thrive in The Face of Potential Trauma", 372.

96 Güven, "Marmara Depremini Yaşayan Yetişkinlerin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri ile Travma Sonrası Gelişim ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", 91.

97 Uysal vd., "Dini Başa Çıkma ile Umut, Hayat Memnuniyeti ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki Etkileşim Üzerine Bir Araştırma", 139; Aytan, *Tanrı'ya Sığınmak*, 103.

98 Kula, *Bedensel Engellilik ve Dinî Başa Çıkma*, 131.

belirlendiği çalışmaların⁹⁹ yanı sıra iki değişken arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin bulunduğu araştırmalar da vardır.¹⁰⁰ Psikolojik sağlamlık değişkeni ile ilgili ise araştırma bulgularına benzer şekilde sosyoekonomik düzeye göre anlamlı farklılık tespit edilememiş çalışmaların¹⁰¹ yanı sıra ortanın üstü ekonomik düzeye sahip olanların psikolojik sağlamlıklarının ortanın altında olanlardan daha yüksek olduğunun tespit edildiği sonuçlara da rastlanmıştır.¹⁰²

5.2. Psikolojik Sağlamlık ile Travma Sonrası Gelişim Arasındaki İlişkide Olumlu ve Olumsuz Dinî Başa Çıkmanın Aracılık Etkisi

Tablo 2. Travma Sonrası Gelişim, Psikolojik Sağlamlık, Olumlu ve Olumsuz Dinî Başa Çıkma Değişkenleri Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Analizi Sonuçları

	Değişkenler	1	2	3	Ort	Ss
1	Travma Sonrası Gelişim	1			3,10	,742
2	Psikolojik Sağlamlık	,299**	1		3,09	,977
3	Olumlu Dinî Başa Çıkma	,453**	,193**	1	3,88	,484
4	Olumsuz Dinî Başa Çıkma	-,014*	-,186**	-,066	2,03	,647

*p <0,05 ** p <0,01

Tablo 2’de görüldüğü gibi yapılan korelasyon analizine göre travma sonrası gelişim ile psikolojik sağlamlık ($r=,299$, $p<0,01$) ve olumlu dinî başa çıkma ($r=,453$, $p<0,01$) arasındaki ilişkiler pozitif yönlü anlamlı iken, olumsuz dinî başa çıkma ($r=-,014$, $p<0,5$) arasındaki ilişki negatif yönlü anlamlıdır. Psikolojik sağlamlık ile olumlu dinî başa çıkma arasındaki ilişki pozitif yönlü anlamlı iken ($r=,193$, $p<0,5$), olumsuz dinî başa çıkma ($r=-,186$, $p<0,5$) arasındaki ilişki negatif yönlü anlamlıdır. Olumlu dinî başa çıkma ile olumsuz dinî başa çıkma arasındaki ilişki ise negatif yönlüdür fakat anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır ($r=-,066$, $p>0,5$). Bu sonuçlar aynı zamanda aracılık analizinin yapılabilmesi için ön koşul olan *değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin olması* koşulunun sağlandığını göstermektedir.¹⁰³

99 Doğan, *Acıdan Erdeme Yolculuk*, 160; Linley- Joseph, “Positive Change Following Trauma and Adversity”, 11.

100 Gizem Arıkan, “Prevalence of Traumatic Events and Determinants of Posttraumatic Growth in University Students” (Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2007), 14.

101 Nazlı Hilal Erim, “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıkları ve Pandemiyle Başa Çıkma Stratejileri Arasında İyimserliğin Aracı Rolü” (Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023), 78.

102 Çınar, “Dinî Tutum İle Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Tevekkülün Aracılık Rolünün İncelenmesi”, 1199.

103 Baron ve Kenny, “The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research”, 1176.

Tablo 3. Psikolojik Sağlamlık, Travma Sonrası Gelişim, Olumlu ve Olumsuz Dinî Başa Çıkma Değişkenlerinin Birbiri Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları					
Model 1 TSG	B	β	t	R²	p
Psikolojik Sağlamlık	,227	,299	5,509	,089	,001
Model 2 Olumlu DBÇ Olumsuz DBÇ	B	β	t	R²	p
Psikolojik Sağlamlık	,096	,193	3,461	,037	,001
	-,123	-,186	3,323	,035	,001
Model 3 TSG	B	β	t	R²	p
Olumlu DBÇ	,696	,453	8,442	,206	,001
Olumsuz DBÇ	-,165	-,144	-2,555	,021	,011
Model 4. TSG	B	β	t	R²	p
Psikolojik Sağlamlık	,156	,206	4,037		,001
Olumlu DBÇ	,627	,409	8,149		,001
Olumsuz DBÇ	-,090	-,079	-1,572	,258	,117

*Bağımlı Değişkenler: Model 1 TSG, Model 2 Olumlu DBÇ ve Olumsuz DBÇ, Model 3 TSG, Model 4 TSG

Araştırmada öncelikle aracılık analizi yapabilmeyen koşulu olan değişkenler arasında ilişki olup olmadığını belirlemek için regresyon analizleri yapılmıştır. Tabloda 3'te görüldüğü üzere Model 1'de regresyon analizi yapılarak psikolojik sağlamlığın travma sonrası gelişim üzerindeki etkisine bakılmış, psikolojik sağlamlığın travma sonrası gelişimdeki değişimin yaklaşık %9'unu açıkladığı belirlenmiştir ($R^2=,089$). Analiz sonuçları modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermekte ($t=5,509$; $p<,001$), beta değeri psikolojik sağlamlık ile travma sonrası gelişim arasında pozitif yönlü doğrusal bir ilişkiye işaret etmektedir ($\beta=,299$). Sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde psikolojik sağlamlığın travma sonrası gelişimin anlamlı bir yordayıcısı olduğu söylenebilir.

Psikolojik sağlamlığın olumlu ve olumsuz dinî başa çıkma üzerindeki etkisinin incelendiği Model 2'de ise Tablo 3 incelendiğinde psikolojik sağlamlığın olumlu dinî başa çıkmadaki değişimin yaklaşık %4'ünü ($R^2=,037$); olumsuz dinî başa çıkmadaki değişimin %3,5'ini ($R^2=,035$) açıkladığı görülmektedir. Sonuçlar olumlu dinî başa çıkma ile ilgili regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ($t=3,461$; $p<,001$) ve psikolojik sağlamlıkla olumlu dinî başa çıkma arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu göstermektedir ($\beta=,193$). Olumsuz dinî başa çıkma ile ilgili regresyon modeli ise psikolojik sağlamlıkla olumsuz dinî başa çıkma arasında istatistiksel olarak anlamlı ($t=3,323$; $p<,001$) negatif yönlü ilişki olduğunu göstermektedir ($\beta=-,186$). Buna göre psikolojik sağlamlık olumlu dinî başa çıkmanın pozitif, olumsuz dinî başa çıkmanın negatif yordayıcısıdır.

Olumlu ve olumsuz dinî başa çıkmanın travma sonrası gelişim üzerindeki etkisinin incelendiği Model 3'te ise olumlu dinî başa çıkmanın travma sonrası gelişimdeki değişimin

yaklaşık %21'ini ($R^2=,206$); olumsuz dinî başa çıkmanın ise travma sonrası gelişimdeki değişimin %2'sini ($R^2=,021$) açıkladığı görülmektedir. Analiz çıktıları olumlu dinî çıkmanın travma sonrası gelişimle ilişkisini gösteren regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir ($t= 8,442$; $p<,001$). Ayrıca standartlaştırılmış beta katsayısı, olumlu dinî başa çıkma ile travma sonrası gelişim arasında pozitif yönlü doğrusal güçlü bir ilişkiye işaret etmektedir ($\beta=,453$). Olumsuz dinî başa çıkmanın travma sonrası gelişimle ilişkisine dair regresyon modeli ise istatistiksel olarak anlamlı ($t=-2,555$; $p<,05$) olmakla birlikte, ilişkinin yönü negatiftir ($\beta=-,144$). Her iki değişken ayrı ayrı travma sonrası gelişimin yordayıcısıdır.

Model 4'te psikolojik sağlamlık ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz dinî başa çıkmanın aracılık rolüne sahip olup olmadığı incelenmiştir. Bu bağlamda öncelikle psikolojik sağlamlığın travma sonrası gelişim üzerindeki etkisi incelenmiş, ardından aracı değişken analizi yapmanın ikinci koşulu olan psikolojik sağlamlığın aracı değişkenler üzerindeki etkisine bakılmıştır (bk. Tablo 3). Psikolojik sağlamlığın travma sonrası gelişim, olumlu ve olumsuz dinî başa çıkma üzerinde etkisi olduğu belirlendiğinden, psikolojik sağlamlıkla birlikte diğer bağımsız değişkenler olan olumlu ve olumsuz dinî başa çıkma regresyon modeline dahil edilmiştir. Sonuçlar incelendiğinde psikolojik sağlamlığın tek başına travma sonrası gelişimdeki değişimin %9'unu açıkladığı (bk. Tablo 3) olumlu ve olumsuz dinî başa çıkma modele dahil edildiğinde %26'sını açıkladığı görülmektedir. Ancak olumsuz dinî başa çıkmanın travma sonrası gelişimdeki değişime katkısı anlamlılık düzeyine erişmemiştir. Psikolojik sağlamlık, olumlu ve olumsuz dinî başa çıkma birlikte modele dahil edildiğinde psikolojik sağlamlığın anlamlılığı devam ettiğinden ($p=,001$) psikolojik sağlamlık ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkide dinî başa çıkmanın aracılık rolü kısmî aracılıktır. Bu sonuçlar psikolojik sağlamlığın travma sonrası gelişimdeki etkisinin önemli ölçüde dinî başa çıkma üzerinden gerçekleştiğini göstermektedir.

Tablo 4. Psikolojik Sağlamlık, Olumlu ve Olumsuz Dinî Başa Çıkma, Travma Sonrası Gelişim Arasındaki İlişkileri Gösteren Regresyon Analizinin Standartlaştırılmamış Katsayıları ve Bootstrap Güven Aralıkları									
	Olumlu DBÇ			Olumsuz DBÇ			TSG		
	Kestirim	LLCI	ULCI	Kestirim	LLCI	ULCI	Kestirim	LLCI	ULCI
PS	,096	,041	,150	-,123	-,196	-,050	,156	,080	,232
Olumlu DBÇ							,627	,475	,778
Olumsuz DBÇ							-,090	-,203	,022
	$R^2 = ,037$			$R^2 = ,034$			$R^2 = ,258$		

Tablo 4 'deki aracılık analizi Hayes'in Process Macro eklentisi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Buna göre psikolojik sağlamlık, olumlu dinî başa çıkma ($\beta=,096$, $p<0.01$) ve olumsuz dinî başa çıkma ($\beta=-,123$, $p<0.01$) değişkenlerini anlamlı düzeyde yordamaktadır. Psikolojik

sağlık, olumlu ve olumsuz dinî başa çıkma değişkenindeki varyansın %3'ünü açıklamaktadır. Travma sonrası gelişim ise psikolojik sağlık ($\beta=,156$ $p<0,01$) ve olumlu dinî başa çıkma ($\beta=,627$, $p<0,01$) tarafından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordandığı görülmektedir. Ancak olumsuz dinî başa çıkmanın ($\beta=-,090$, $p>0,01$) travma sonrası gelişimi negatif yönlü yordaması anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır. Psikolojik sağlık, olumlu ve olumsuz dinî başa çıkma birlikte travma sonrası gelişim değişkenindeki varyansın yaklaşık %26'sını açıklamaktadır. Sonuçlar Model 4'teki bulgularla benzerlik göstermektedir (bk. Tablo 3).

Tablo 5. Psikolojik Sağlıkta Travma Sonrası Gelişim Üzerindeki Doğrudan ve Dolaylı Etkisi				
	Standartlaştırılmamış Katsayılar			Standartlaştırılmış Katsayılar
	Kestirim	LLCI	ULCI	
PS Doğrudan Etki	,156	,080	,233	,205
Olumlu DBÇ Üzerinden Dolaylı Etki	,060	,026	,095	,078
Olumsuz DBÇ Üzerinden Dolaylı Etki	,011	-,003	,029	,014
PS Toplam Etki	,227	,146	,308	,299

Tablo 5. incelendiğinde psikolojik sağlığın travma sonrası gelişim üzerindeki toplam etkisinin “0,227” olduğu, toplam etkinin olumlu dinî başa çıkmanın kısmi aracılığıyla oluştuğu görülmektedir. Aracılık etkileri açısından bulgular incelendiğinde ise psikolojik sağlığın olumlu dinî başa çıkma üzerinden travma sonrası gelişimi dolaylı olarak etkilediği ve bu dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu anlaşılmaktadır ($\beta=,060$, $p<0,01$). Ancak psikolojik sağlığın olumsuz dinî başa çıkma üzerinden travma sonrası gelişimi etkileme düzeyi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($\beta=,011$, $p>0,5$). Ayrıca doğrudan ve dolaylı etki skorları göz önünde bulundurulduğunda psikolojik sağlığın travma sonrası gelişim üzerindeki toplam etkisinin yaklaşık %26'sının olumlu dinî başa çıkmadan kaynaklandığı söylenebilir.

Araştırmada yapılan korelasyon analizinde travma sonrası gelişim ile psikolojik sağlık ve olumlu dinî başa çıkma arasında pozitif yönlü, olumsuz dinî başa çıkma arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu (bk. Tablo 2); regresyon analizi (bk. Tablo 3) ve Process Macro ile yapılan analiz sonuçları (bk. Tablo 4) ise psikolojik sağlık ve olumlu dinî başa çıkmanın travma sonrası gelişimin yordayıcılarından olduğunu göstermektedir. Buna göre katılımcıların psikolojik sağlıkları ve olumlu dinî başa çıkma etkinliklerine katılma düzeyleri arttıkça, travma sonrası gelişim gösterme ihtimalinin artacağından veya travma sonrası gelişim gösteren bireylerin aynı zamanda psikolojik sağlıklarının ve olumlu dinî başa çıkmaya yönelme düzeylerinin artacağından söz edilebilir. Ayrıca regresyon analizi bulgularına dayanarak psikolojik sağlık ve olumlu dinî başa çıkmanın travma sonrası gelişimi

etkileyen faktörler oldukları söylenebilir. Aracılık analizi sonuçlarına bakıldığında ise psikolojik sağlamlığın travma sonrası gelişim üzerindeki etkisinde olumlu dinî başa çıkmanın kısmî aracılık etkisine sahip olması nedeniyle etkinin önemli bir kısmının olumlu dinî başa çıkmanın kullanılmasından kaynaklandığı ifade edilebilir. Zira olumsuz dinî başa çıkmanın aracılık etkisi anlamlı değildir (bk. Tablo 5).

Araştırmada elde edilen bulgular psikolojik sağlamlıkla travma sonrası gelişim arasında olumlu bir ilişki ve etkileşimin varlığını açıkça ortaya koymaktadır. Tedeschi ve arkadaşları travma sonrası gelişim ile psikolojik sağlamlığın aslında birbirinden farklı yapılar olduklarına dikkat çekmektedir. Bu iki olgudan travma sonrası gelişim hem bir süreç hem de zorlu durumlarla mücadele etmenin bir meyvesi iken,¹⁰⁴ psikolojik sağlamlık yüksek riskler ve hayatın zorluklarıyla karşılaşan bireyin yeni duruma adapte olmasını ve daha hızlı toparlanmasını sağlayan gücüdür.¹⁰⁵ Ancak psikolojik sağlamlığın zorlu koşullara uyum sağlamayı kolaylaştırması ve uyumu hızlandırması nedeniyle zorlayıcı varsayımlar ve bilişsel mücadele deneyimleme olasılığını azaltabileceği, bu nedenle travma sonrası gelişim gibi derin dönüşümsel değişimler yaşama olasılığını azaltabileceği ihtimalinden söz edilmektedir.¹⁰⁶ Oysa araştırma, psikolojik sağlamlığın travma sonrası gelişimi olumsuz değil olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Konuyla ilgili farklı araştırmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır.¹⁰⁷ Kanseri deneyiminde psikolojik sağlamlık ve travma sonrası büyümeyi inceleyen bir çalışmada iki değişken arasında güçlü pozitif bir ilişki tespit edilmiştir.¹⁰⁸ Bununla birlikte bu iki değişken arasındaki ilişkinin negatif yönlü olduğunu veya aralarında ilişki bulunmadığını ortaya koyan araştırmalar da bulunmaktadır.¹⁰⁹ Kanserden kurtulanlarla gerçekleştirilen bir araştırmada psikolojik sağlamlık ile travma sonrası gelişim arasında ilişki bulunmamıştır.¹¹⁰

Değişkenler arasındaki en güçlü anlamlı pozitif ilişki travma sonrası gelişim ile olumlu dinî başa çıkma arasındadır. Araştırmada olumlu dinî başa çıkma travma sonrası gelişimin yordayıcılarından biri iken, olumsuz dinî başa çıkma değildir. Buna göre travmatik yaşantılarla başa çıkma sürecinde olumlu dinî başa çıkma etkinliklerine sıklıkla başvuran bireylerin travma sonrası gelişim gösterme ihtimalinin artacağından söz edilebilir.

104 Tedeschi vd., *Travma Sonrası Gelişim*, 72.

105 Herrman vd., "What is Resilience?", 258-259.

106 Tedeschi vd., *Travma Sonrası Gelişim*, 72; Walsh Deirdre M.J vd., "A Model to Predict Psychological and Health-Related Adjustment in Men with Prostate Cancer: The Role of Post Traumatic Growth, Physical Post Traumatic Growth, Resilience and Mindfulness", *Frontiers in Psychology* 15/9 (2018), 2.

107 Nina Ogińska-Bulik, "The Relationship Between Resiliency and Posttraumatic Growth Following the Death of Someone Close", *OMEGA-Journal of Death and Dying* 71/3 (2015), 233; Yongju Yu vd., "Resilience and Social Support Promote Posttraumatic Growth of Women With Infertility: The Mediating Role of Positive Coping", *Psychiatry Research* 215/2 (2014), 401.

108 Özçetin ve Hiçdurmaz, "Kanser Deneyiminde Travma Sonrası Büyüme ve Psikolojik Sağlamlık", 391-393.

109 Tedeschi vd., *Travma Sonrası Gelişim*, 72.

110 Bridget Wilson vd., "A Structural Equation Model of Posttraumatic Growth After Prostate Cancer", *Psychooncology* 23/11 (2014), 1218.

Travmatik yaşantılarla başa çıkarken Allah'ın kendisini sevmediğini, terk ettiğini, cezalandırdığını düşünen, dualarını kabul etmediği için Allah'a kızan ve böylece olumsuz dinî başa çıkma yollarına yönelen bireylerin ise travma sonrası gelişim gösterme ihtimalinin azalacağı söylenebilir. Din stresli yaşam olayları sırasında güvenlik ve kontrol duygusu sağlamanın yanı sıra anlam ihtiyacını karşılayabilmektedir. Ancak araştırmalar travmatik yaşantı karşısında olumlu ve olumsuz dinî başa çıkmanın farklı sonuçlara yol açtığını göstermektedir. Olumlu dinî başa çıkma hayra yorma, Tanrı'nın sevgisi ve merhameti aracılığıyla teselli bulma, manevi destek arama ve affetme gibi davranışları içerirken, olumsuz dinî başa çıkma manevi hoşnutsuzluk, travmatik yaşantıyı günahlarının cezası, Tanrı'nın cezalandırması olarak düşünmek gibi davranışları içerebilir. Yürütülen bir meta-analiz çalışmasında 49 araştırmanın sonuçları incelenmiş, olumlu dinî başa çıkmanın psikolojik sağlamlık, iyi oluş, psikolojik uyum gibi göstergelerle; olumsuz dinî başa çıkmanın ise travma sonrası stres bozukluğu ve ruh sağlığı bozukluğu belirtileri ile orta düzeyde pozitif yönlü ilişkisinin olduğu bulunmuştur.¹¹¹

Araştırmanın bulguları hem travma sonrası gelişim teorisiyle hem de konuyla ilgili literatürdeki araştırma sonuçlarıyla uyumludur. Dindarlık, işlevsel betimsel travma sonrası gelişim teorisine göre travma sonrası gelişimle ilişki bir faktördür. Teoriye göre herhangi bir dinî bağlılığı olan bireylerin olmayanlara oranla travma sonrasında daha yüksek düzeyde gelişim göstermeleri beklenir. Ancak yapılan araştırmalar yalnızca dinî ibadet ve uygulanmalara katılımın değil, dinî değişime açıklığın da bu sonuçlarda etkili olduğunu göstermektedir. Konuyla ilgili ikinci bir husus da dindarlığın travma sonrası gelişimi tetikleyici bir unsur olabileceğidir. Zira travmanın temel unsurlarından biri bireyin temel çekirdek inançlarına meydan okumasıdır. Dinî inançlar bireyin çekirdek inançlarını oluşturuyor olabilir. Travmatik bir yaşantı bireyin dinî inançlarını sarsabilir, ciddi bir meydan okumaya yol açabilir. Bu durum travma sonrası gelişimi ortaya çıkarabilecek bilişsel işleme sürecini başlatabilir, gelişime uygun bir ortam oluşturabilir. Üçüncü husus ise dindarlığın yaşanan sürecin bir sonucu olmasıdır. Travma sonrası gelişimin beş alt faktöründen biri dinî/manevî değişimlerdir. Dinî bağlılığı olan bireyler travmatik bir olayla karşılaştıklarında inançlarından aldıkları güçle, dinlerinin kendilerine sunduğu dinî başa çıkma enstrümanlarını kullanarak ve yaşadıklarını anlamlandırırken dinden destek alarak gelişimi deneyimleyebilirler.¹¹² Travmatik olayın doğası gereği travma ile karşılaşan bireyin dünyaya ilişkin olumlu varsayımları yerini güvensizlik, adaletsizlik, öngörülemezlik ve anlamsızlık gibi olumsuz varsayımlara bırakırken dinî ve manevî inançları umudu yeniden canlandırarak dünyaya ilişkin daha dengeli ve mutedil bir görüşe sahip olmasına yardım eder. Araştırmalar güçlü dinî inançların daha fazla kontrol, anlam ve daha derin yakınlık duygusuna ve manevî uyanışa yol açabileceğini göstermektedir. Hatta ilahî bir güce inanmanın şiddetli travmanın etkisini hafifleterek

111 Laura McIntire ve Renae Duncan, "Associations Among Religious Coping, Daily Hassles, and Resilience", *Archive for the Psychology of Religion* 35/1(2013), 101-103

112 Tedeschi vd., *Travma Sonrası Gelişim*, 14.

travma sonrası oluşabilecek stres bozukluğunu tamponlayabileceği ileri sürülmektedir.¹¹³ Bu bağlamda araştırmada elde edilen bulguyu destekleyen çalışmalardan biri Chan ve Rhodes'in Katrina Kasırgası mağdurlarıyla gerçekleştirdikleri çalışmadır. Bu araştırmada "Tanrı'nın gücünü, desteğini, rehberliğini aradım" gibi dinden destek arama türü olumlu dinî başa çıkma ile travma sonrası gelişim arasında ilişki bulunurken olumsuz dinî başa çıkma, psikolojik sıkıntı ile ilişkili bulunmuştur.¹¹⁴ Kalp ameliyatı geçiren hastalarla gerçekleştirilen bir araştırmada ise travma sonrası gelişimi belirleyen faktörlerden birinin olumlu dinî başa çıkma olduğu tespit edilmiştir.¹¹⁵ Şehit yakınları ve gazilerle yürütülen bir araştırmada olumlu dinî başa çıkma ile travma sonrası gelişim arasında anlamlı pozitif ilişki tespit edilirken, olumsuz dinî başa çıkma ile travma sonrası gelişim arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.¹¹⁶ Acil serviste görev yapan sağlık çalışanlarıyla gerçekleştirilen bir araştırmada da travma sonrası gelişimle dinî başa çıkma arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuştur.¹¹⁷ Travma sonrası gelişimle hem olumlu hem de olumsuz dinî başa çıkma arasında anlamlı pozitif ilişki bulunan çalışmaya da rastlanmıştır.¹¹⁸

Araştırmada psikolojik sağlamlıkla olumlu dinî başa çıkma arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif, olumsuz dinî başa çıkma ile ise anlamlı negatif ilişkiler tespit edilmiştir. Yapılan regresyon analizinde ise psikolojik sağlamlığın olumlu dinî başa çıkmayı pozitif yönlü, olumsuz dinî başa çıkmayı ise negatif yönlü yordadığı bulgulanmıştır. Buna göre bireylerin psikolojik sağlamlıkları arttıkça olumlu dinî başa çıkmaya daha fazla, olumsuz dinî başa çıkmaya ise daha az yöneldikleri; sağlamlığın olumlu dinî başa çıkma üzerinde olumlu, olumsuz dinî başa çıkma üzerinde olumsuz etkisinin olduğu söylenebilir. Araştırmalar genellikle olumsuz dinî başa çıkmanın psikolojik sıkıntı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu, günlük stres yaşayan ancak pozitif dinî başa çıkmayı daha sık kullanan bireylerin psikolojik sağlamlıklarının olumsuz dinî başa çıkmayı daha sık kullanan bireylere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.¹¹⁹ Yapılan bazı araştırmalarda olumlu dinî başa çıkma ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken¹²⁰ Allah'a karşı olumsuz duyguları da içeren korku yönelimli Tanrı algısına sahip olma ve olumsuz dinî başa çıkmayı kullanma ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulgulanmıştır.¹²¹ Dindarlık

113 Connor vd., "Spirituality, Resilience, and Anger in Survivors of Violent Trauma: A Community Survey", 487.

114 Chan ve Rhodes, "Religious Coping, Posttraumatic Stress, Psychological Distress, and Posttraumatic Growth Among Female Survivors Four Years After Hurricane Katrina", 257.

115 Amy Ai vd., "Posttraumatic Growth in Patients Who Survived Cardiac Surgery: The Predictive and Mediating Roles of Faith-Based Factors", *Journal of Behavioral Medicine* 36/2 (2012), 186.

116 Doğan, *Acidan Erdeme Yolculuk*, 232.

117 Erica Jurisova, "Coping Strategies and Post-Traumatic Growth in Paramedics: Moderating Effect of Specific Self-Efficacy and Positive/Negative Affectivity", *Studia Psychologica* 58 (2016), 265.

118 Gencer ve Cengil, "Travma Sonrası Büyüme ve Din", 345.

119 McIntire ve Duncan, "Associations Among Religious Coping, Daily Hassles, and Resilience", 101.

120 Nazlı Batan S.- Ali Ayten, "Dinî Başa Çıkma, Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu İlişkisi Üzerine Bir Araştırma", *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 15/3 (2015), 67.

121 Erdoğan, *Tanrı Algısı, Dinî Yönelim Biçimleri ve Dindarlığın Psikolojik Dayanıklılıkla İlişkisi* Erdoğan, 161; Uysal vd., "Dinî Başa Çıkma ile Umut, Hayat Memnuniyeti ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki Etkileşim Üzerine Bir

ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkilerin ele alındığı çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Sosyal hizmet bölümü öğrencileriyle ve öğretmen adaylarıyla gerçekleştirilen çeşitli araştırmalarda katılımcıların spiritüel iyi oluşları ile psikolojik dayanıklılıkları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.¹²² Üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada öznel dindarlık algısı, içsel dinî yönelim ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.¹²³ Yetişkinlerle yürütülen bir çalışmada motivasyonel dindarlık ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler belirlenmiştir.¹²⁴ Ancak dinî başa çıkma ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide bazı araştırmalarda bulgular olumlu dinî başa çıkma lehine anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır.¹²⁵ Burnett ve Helm'in araştırmasında psikolojik sağlamlık ile dinî yönelim ve dinî uygulamalar arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.¹²⁶

Psikoloji sağlamlıkla travma sonrası gelişim arasındaki ilişkide olumlu dinî başa çıkmanın kısmî aracılık rolü araştırma bulgularından hareketle değerlendirildiğinde, hayatın zorluklarıyla veya travmatik olaylarla karşılaştığında direnç göstererek uyum sağlayabilen ve daha hızlı toparlanabilen bireylerin bu özelliğinin onların önceki işlevsellik düzeylerine dönmelerine yardımcı olmaktan ziyade bazı alanlarda gelişim göstermelerine yol açabileceği söylenebilir. Bu süreçte psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler önemli ölçüde dinden destek alarak hayra yorma, başına gelenlere sabırla göğüs germe, dua etme, ibadete yönelme, yaşananların Allah'ın kontrolünde olduğunu düşünme, Allah'ın kendisinin yanında olduğunu hissetme gibi olumlu dinî başa enstrümanlarını kullanmak suretiyle travma sonrasında gelişim gösterebilmektedir. Araştırma konusunun bulgularına en yakın çalışma infertilite tedavisi gören kadınlarla yapılan ve olumlu başa çıkmanın dayanıklılığın travma sonrası gelişim üzerindeki etkisine kısmen aracılık ettiğinin belirlendiği çalışmadır.¹²⁷ Bu araştırmada kısmî aracı değişken olumlu dinî başa çıkma değil olumlu başa çıkmadır. Ancak olumlu dinî başa çıkmanın da bir tür olumlu başa çıkma metodu olduğu düşünüldüğünde sonuçların benzer olduğu ifade edilebilir.

Araştırma", 151.

122 Hogo Kanya A. "Hardiness And Spiritual Well-Being Among Social Work Students: Implications For Social Work Education", *Journal of Social Work Education* 36/2 (2000), 231; Ekşi vd. "Öğretmen Adaylarının Spiritüel İyi Oluş ile Yaşamda Anlam Değişkenlerinin Psikolojik Dayanıklılığı Yordaması, 1700.

123 Erdoğan, *Tanrı Algısı, Dinî Yönelim Biçimleri ve Dindarlığın Psikolojik Dayanıklılıkla İlişkisi* Erdoğan, 134.

124 Sonay Yıldırım- Orhan Gürsu, "Yetişkinlerde Dindarlık ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi", *Turkish Academic Research Review* 6/1, 42.

125 McIntire ve Duncan, "Associations Among Religious Coping, Daily Hassles, and Resilience", 109- 113.

126 Burnett ve Helm, "Relationship Between Posttraumatic Stress Disorder, Resilience, and Religious Orientation and Practices Among University Student Earthquake Survivors in Haiti", 97.

127 Yu vd., "Resilience and Social Support Promote Posttraumatic Growth of Women With Infertility", 401.

Sonuç ve Öneriler

Psikolojik sağlamlıkla travma sonrası gelişim arasında olumlu ve olumsuz dinî başa çıkmanın aracılık etkisinin araştırıldığı bu çalışma, travma yaşantısı olduğunu beyan eden 311 gönüllü katılımcıdan toplanan verilerle gerçekleştirilmiştir. Araştırmada katılımcıların psikolojik sağlamlık, travma sonrası gelişim, olumlu ve olumsuz dinî başa çıkma düzeylerinde yaş, medeni durum, sosyoekonomik düzey değişkenlerine göre gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu, cinsiyet ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre ise gruplar arasında anlamlı farklılaşmanın olmadığı görülmüştür. 18-24 yaş grubunun psikolojik sağlamlığı 25-34 yaş grubu dışında tüm yaş gruplarından anlamlı derecede düşük bulunmuş, 35-44 yaş grubunun 25-34 yaş grubuna göre anlamlı derecede daha sık olumlu dinî başa çıkmayı kullandığı belirlenmiştir. Evlilerin psikolojik sağlamlıklarının bekarlardan anlamlı derecede yüksek bulunduğu çalışmada bekarların evlilere göre daha sık olumsuz dinî başa çıkmaya başvurdukları tespit edilmiştir. Diğer taraftan araştırmada ortanın altı gelir grubunda olanların ortanın üstünde olanlara göre daha sık olumsuz dinî başa çıkmaya başvurdukları bulunmuştur.

Araştırmada aracılık analizi yapabilmek amacıyla öncelikle değişkenler arasındaki ilişki korelasyon analizi ile incelenmiş, psikolojik sağlamlık, travma sonrası gelişim ve olumlu dinî başa çıkma değişkenlerinin birbiriyle pozitif yönlü anlamlı ilişkilerinin olduğu, olumsuz dinî başa çıkma ile psikolojik sağlamlık ve travma sonrası gelişim arasındaki ilişkilerin ise negatif yönlü anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiyi daha detaylı anlayabilmek için yapılan regresyon analizi ve Hayes'in Process Macro eklentisi kullanılarak gerçekleştirilen analizde psikolojik sağlamlık ve olumlu dinî başa çıkmanın travma sonrası gelişimi anlamlı derecede yordadığı, olumsuz dinî başa çıkmanın ise yordayıcılığının anlamlılık düzeyine ulaşmadığı görülmektedir. Bu analizler yapıldıktan sonra araştırmada son olarak psikolojik sağlamlık ve travma sonrası gelişim arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz dinî başa çıkmanın aracılık etkisi incelenmiş, Process Macro eklentisi kullanılarak gerçekleştirilen analizde olumlu dinî başa çıkmanın bu ilişkide kısmî aracı olduğu, olumsuz dinî başa çıkmanın aracılık etkisinin ise anlamlılık düzeyine ulaşmadığı belirlenmiştir.

Araştırmada sosyo-demografik değişkenlere göre travma sonrası gelişim, psikolojik sağlamlık, olumlu ve olumsuz dinî başa çıkma düzeylerinde gruplar arasında sınırlı sayıda anlamlı farklılığa rastlandığından bu değişkenlerin önemli ölçüde etkili faktörler olmadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Zira araştırmada cinsiyet, eğitim düzeyi gibi travma sonrası gelişim, psikolojik sağlamlık ve dinî başa çıkma düzeylerinde farklılık oluşturacağı tahmin edilen değişkenlerde farklılık bulunamamış, yaş faktörünün psikolojik sağlamlıkta oluşturduğu fark dışında dikkate değer bir fark tespit edilememiştir.

Araştırmada katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile olumlu dinî başa çıkma arasındaki pozitif yönlü, olumsuz dinî başa çıkma arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişkilerin olmasından olumlu dinî başa çıkmaya başvurmanın psikolojik sağlamlığı güçlendirebileceği, olumsuz dinî başa çıkmaya başvurmanın ise aksine psikolojik sağlamlığı zayıflatabileceği

sonucu çıkarılmıştır. Katılımcıların travma sonrası gelişim düzeyleri ile olumlu dinî başa çıkma arasında pozitif yönlü güçlü anlamlı ilişkilerin olması, olumsuz dinî başa çıkma arasında ise ilişkilerin negatif yönlü olması nedeniyle olumlu dinî başa çıkmaya başvurmanın travma sonrasında gelişim göstermeye yardımcı olabileceğinden, olumsuz dinî başa çıkmaya başvurmanın ise travma sonrası gelişimi engelleyici bir faktör olabileceğinden söz edilebilir. Araştırmada psikolojik sağlamlık düzeyleri ile travma sonrası gelişim düzeyleri arasında pozitif ilişkiler tespit edilmesi iki değişkenin birbirini olumlu yönde etkilediğini, katılımcıların travma ile karşılaştıklarında dirençli ve dayanıklı olmalarının, yeni duruma daha hızlı uyum sağlamalarının travma sonrasında stres bozukluğu yaşamalarına engel olabileceği dahası travmayı fırsata dönüştürerek gelişim göstermelerine yardımcı olabileceği söylenebilir.

Araştırmanın amacını da oluşturan temel sonuç psikolojik sağlamlık ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkide olumlu dinî başa çıkmanın kısmi aracı olduğu, olumsuz dinî başa çıkmanın ise aracılık rolünün olmadığı sonucudur. Psikolojik sağlamlığın travma sonrası gelişim üzerindeki etkisinin yaklaşık %26'sının olumlu dinî başa çıkmadan kaynaklandığı söylenebilir. Bulgulardan hareketle katılımcıların psikolojik sağlamlıklarının travma sonrası gelişimleri üzerindeki etkisinin bir kısmının olumlu dinî başa çıkma yöntemlerine başvurmalarından kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla araştırmada travma karşısında yılmazlık gösteren, sağlam duran ve çabucak kendini toparlayan bireylerin yaşadıkları süreçte olumlu dinî başa çıkmaya başvurarak dinden destek almalarının ve olumsuz dinî başa çıkmadan uzak durmalarının, travma sonrasında kendilik algılarında, kişilerarası ilişkilerinde, yaşamın anlamı ve değerini anlamalarında, yeni seçenekleri fark etmelerinde, dinî/manevî hayatlarında bazı olumlu değişiklikler yaşamalarına ve böylece gelişim göstermelerine yol açabileceği söylenebilir.

Araştırma bulguları olumlu dinî başa çıkmanın hem psikolojik sağlamlığı hem de travma sonrası gelişimi olumlu yönde etkileyen bir faktör olduğunu ortaya koymuştur. Buradan hareketle bireylerin psikolojik sağlamlıklarını artırmaya, travma sonrasında gelişim yaşamalarını desteklemeye yönelik hazırlanan müdahale programlarında olumlu dinî başa çıkmaya yer verilmesi, travma yaşamış bireylere verilen danışmanlıklar ve psikoterapilerde danışanın istemesi halinde olumlu dinî başa çıkmanın programa dahil edilmesi önerilebilir. Ayrıca olumsuz dinî başa çıkmanın psikolojik sağlamlığı ve travma sonrası gelişimi olumsuz etkileyebileceği sonucu bu araştırmada elde edildiğinden söz konusu müdahale programlarında olumsuz dinî başa çıkmanın olumsuz etkileri konusunda danışanların bilinçlendirilmesi yararlı olabilir. Konunun daha iyi anlaşılması için travma yaşamış özel gruplarla araştırmaların yapılması, araştırmanın önerilerindedir.

Kaynaklar

- Ai, Amy vd. "Posttraumatic Growth in Patients Who Survived Cardiac Surgery: The Predictive and Mediating Roles of Faith-Based Factors". *Journal of Behavioral Medicine* 36/2 (2012), 186-198. <https://doi.org/10.1007/s10865-012-9412-6>
- Allport, Gordon W. *Birey ve Dini*. çev. Bilal Sambur. Ankara; Elis Yayınları, 2004.
- Arıkan, Gizem. *Prevalence Of Traumatic Events And Determinants Of Posttraumatic Growth İn University Students*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2007.
- Ayten, Ali. *Tanrı'ya Sığınmak- Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2012.
- Ayten, Ali, ve Refik Yıldız. "Dindarlık, Hayat Memnuniyeti İlişkisinde Dini Başa Çıkmanın Rolü Nedir? Emekliler Üzerine Bir Araştırma". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 16/1 (2016), 281-308.
- Baron, Reuben M. ve David A. Kenny. "The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations". *Journal of Personality and Social Psychology* 51/6 (1986), 1173-1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Batan, Nazlı S. ve Ali Ayten. "Dini Başa Çıkma, Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu İlişkisi Üzerine Bir Araştırma". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 15/3 (2015), 67-92.
- Bayram, Nuran. *Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş-Amos Uygulamaları*. Bursa: Ezgi Kitabevi, 2013.
- Bonanno, George A. "Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events?". *American Psychologist* 59 (2004), 20-28. DOI: 10.1037/0003-066X.59.1.20
- Bonanno, George, S. Galea, A. Bucciarelli ve D. Vlahov. "What Predicts Psychological Resilience After Disaster? The Role Of Demographics, Resources, And Life Stress". *Journal Consult Clinical Psychology* 75/5 (2007), 671-82. doi: 10.1037/0022-006X.75.5.671.
- Bonanno, George A. "Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events?" *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy* S/1 (2008), 101–113. <https://doi.org/10.1037/1942-9681.S.1.101>
- Bonanno, George A. "Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events?". *American Psychologist* 59 (2004), 20-28.
- Bonanno, George A., ve Anthony D. Mancini. "The Human Capacity to Thrive in the Face of Potential Trauma", *Pediatrics* 121/2 (2008), 369-375. doi: 10.1542/peds.2007-1648.
- Budak, Selçuk. *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2017.
- Burnett, Harvey J., ve Herbert Helm. "Relationship Between Posttraumatic Stress Disorder, Resilience, and Religious Orientation and Practices Among University Student Earthquake Survivors in Haiti". *International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience* 15/2 (2013), 97-104.
- Calhoun, Lawrence G., A. Cann ve R. G. Tedeschi. "The Posttraumatic Growth Model: Sociocultural Considerations". *Posttraumatic Growth Around the Globe: Research Findings and Practice Implications*. ed. Tzipi Weiss- Roni Berger. 1-14. Hobo-ken,NJ: John Wiley& Sons, 2010.
- Carver, Charles S. "Resilience and Thriving: Issues, Models, and Linkages". *Journal of Social Issues* 54/2 (1998), 245-266. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.641998064>
- Chan, Christian S., ve Jean E. Rhodes. "Religious Coping, Posttraumatic Stress, Psychological Distress, and Posttraumatic Growth Among Female Survivors Four Years After Hurricane Katrina". *Journal Trauma Stress* 26/2 (2013), 257-265. doi: 10.1002/jts.21801.
- Connor, Kathryn M., J. R. T. Davidson ve L. Lee. "Spirituality, Resilience, and Anger in Survivors of Violent Trauma: A Community Survey". *Journal Trauma Stress* 16/5 (2003), 487-494. doi: 10.1023/A:1025762512279.

- Çınar, Mehmet. "Dinî Tutum İle Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Tevekkülün Aracılık Rolünün İncelenmesi". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 22/2 (2022), 1183-1208. <https://doi.org/10.33415/daad.1123529>
- Denizel Güven, Ezgi. *Yetişkinlerde Travma Sonrası Gelişiminin Yordanması: Soma Maden Kazası Örneği*. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, 2019.
- Dirik, Gülay, ve Hazal Ayas. "Kanser Hastası Çocukların Ebeveynlerinde Travma Sonrası Gelişim ve Yükleme Biçimleri". *Türk Psikoloji Yazıları* 21/41 (2018), 1-12.
- Doğan, Mebrure. "Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Gelişimlerinde İçsel Dinî Motivasyon, Dinî Başa Çıkma, Sabır ve Şükürün Rolü". *Journal of Turkish Studies* 13/25 (2018).
- Doğan, Mebrure. *Acıdan Erdeme Yolculuk- Travma Sonrası Gelişim Psikolojisi ve Din*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2020.
- Doğan, Tayfun. "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". *The Journal of Happiness & Well-Being* 3/1 (2015), 93-102.
- Dürü, Çağay. *Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyümenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi ve Bir Model Önerisi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2006.
- Earvolino-Ramirez, Marie. "Resilience: A Concept Analysis". *Nurs Forum* 42/2 (2007), 73-82. doi: 10.1111/j.1744-6198.2007.00070.x.
- Erim, Nazlı Hilal. *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıkları ve Pandemiyle Başa Çıkma Stratejileri Arasında İyimserliğin Aracı Rolü*. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Ekşi, Halil, C. Boyalı ve D. Ümmet. "Öğretmen Adaylarının Spiritüel İyi Oluş İle Yaşamda Anlam Değişkenlerinin Psikolojik Dayanıklılığı Yordaması: Bir Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) Denemesi". *Kastamonu Eğitim Dergisi* 27/4 (2019), 1695-1704. DOI: 10.24106/kefdergi.3256
- Erdoğan, Emine. *Tanrı Algısı, Dinî Yönelim Biçimleri ve Dindarlığın Psikolojik Dayanıklılıkla İlişkisi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2015.
- Gencer, Nevzat, ve M. Cengil. "Travma Sonrası Büyüme ve Din". *Dindarlık, Kişilik ve Ruh Sağlığı*. ed. Nevzat Gencer- Muammer Cengil. 323-358. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2020.
- Gizir, Cem. "Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması". *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 28 (2007), 113-128. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21448/229850>
- Güncel Türkçe Sözlük. Erişim 22 Eylül 2023. <https://sozluk.gov.tr/>
- Gürkan, Uğur. "Yılmazlık Ölçeği (YÖ): Ölçek Geliştirme, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması". *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 39/2 (2006), 45-74.
- Güven, Kübra. *Marmara Depremine Yaşayan Yetişkinlerin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri ile Travma Sonrası Gelişim ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2010.
- Hayes, Andrew F. *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis, Second Edition: A Regression-Based Approach*. NewYork: Guilford Publications, 2017.
- Herman, Judith Lewis. *Travma ve İyileşme*. çev. Tamer Tosun. İstanbul: Literatür Yayınları, 2017.
- Herrman, H., D. E. Stewart, N. Diaz-Granados, E. L. Berger, B. Jackson, ve T. Yuen. "What is Resilience?". *The Canadian Journal of Psychiatry* 56/5 (2011), 258-265. doi:10.1177/070674371105600504.
- Işık, Şerife. "Türkiye'de Kendini Toparlama Gücü Konusunda Yapılmış Araştırmaların İncelenmesi". *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* 6 /45 (2016), 65-76. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/42745/51592966>

- İnci, F., ve H. Boztepe. "Travma Sonrası Büyüme: Öldürmeyen Acı Güçlendirir Mi?". *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi* 4/2 (2013), 80-84.
- Janoff-Bulman, Ronnie. "Assumptive Worlds and the Stress of Traumatic Events: Applications of the Schema Construct". *Social Cognition* 7 (1989), 113-136.
- Jurisova, Erica. "Coping Strategies and Post-Traumatic Growth in Paramedics: Moderating Effect of Specific Self-Efficacy and Positive/Negative Affectivity". *Studia Psychologica* 58/4 (2016), 259-275.
- Kamya A, Hogo. "Hardiness And Spiritual Well-Being among Social Work Students: Implications For Social Work Education". *Journal of Social Work Education* 36/2 (2000), 231-240.
- Karaca, Faruk. *Din Psikolojisi*. Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık, 2017.
- Kararımk, Özlem. "Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler". *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* 3/26 (2006), 129-142.
- <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21446/229856>.
- Kararımk, Özlem. *Investigation of Personal Qualities Contributing to Psychological Resilience Among Earthquake Survivors: A Model Testing Study*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Doktora Tezi, 2007.
- Kararımk, Özlem, ve Aslı Bugay. "Sağlıklı Psikolojik İşlerlik ve Travma Karşısında Uyum Sağlama Yetisi Olarak Psikolojik Sağlık". *Afetler, Krizler, Travmalar ve Psikolojik Yardım*. ed. Özgür-Erdur Baker-Türkan Doğan. 75-109. 3. Basım. Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği, 2020.
- Karasar, Niyazi. *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel yayıncılık, 21. Basım, 2010.
- Kula, Naci. *Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma*. İstanbul: Dem Yayınları, 2005.
- Lazarus, Richard S., ve Susan Folkman. *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer, 1984.
- Linley, Alex P., ve Stephen Joseph. "Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review". *Journal of Trauma and Stress* 17/1 (2004), 11-21.
- Masten, Ann S. "Ordinary Magic: Resilience Processes in Development". *American Psychologist* 56 (2001), 227-238. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- McIntire, Laura ve Renae Duncan. "Associations Among Religious Coping, Daily Hassles, and Resilience". *Archive for the Psychology of Religion* 35/1(2013), 101-117. <https://doi.org/10.1163/15736121-12341252>
- McMillen, Curtis, ve R. H Fischer. "The Perceived Benefit Scales: Measuring Perceived Positive Life Changes After Negative Events". *Social Work Research* 22/3 (1998), 173-187.
- Merriam Webster. Erişim 15 Ağustos 2023. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/trauma>
- Ogińska-Bulik, Nina. "The Relationship Between Resiliency and Posttraumatic Growth Following the Death of Someone Close". *OMEGA-Journal of Death and Dying* 71/3 (2015), 233-244. <https://doi.org/10.1177/0030222815575502>
- O'Leary, Virginia E.- J. R. Ickovics. "Resilience and Thriving in Response to Challenge: An Opportunity For A Paradigm Shift in Womens Health". *Women's Health: Research on Gender, Behavior, and Policy* 1/2 (1995), 121-142.
- Pargament, Kenneth I., H. G. Koenig, ve L. M. Perez. "The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE". *Journal of Clinical Psychology* 56 (2000), 519-543.
- Pargament, Kenneth I., N. Tarakeshwar, C. G. Ellison, ve K. M. Wullf. "Religious Coping Among the Religious: The Relationships Between Religious Coping and Well-Being in a National Sample of Presbyterian Clergy, Elders, and Members". *Journal for the Scientific Study of Religion* 40/3 (2001), 497-513.
- Park, Crystal, L. H. Cohen, ve R. L. Murch. "Assessment and Prediction of Stress-Related Growth". *Journal of Personality* 64/1 (1996), 71-105.

- Peterson, Christopher, N. Park, N. Pole, W. D'Andrea, ve M. E. P. Seligman. "Strengths of Character and Posttraumatic Growth". *Journal Trauma Stress* 21/2 (2008), 214-217. doi: 10.1002/jts.20332.
- Ruglass, Lesia, ve Kathleen Kendall-Tackett. *Psychology of Trauma*. New York: Springer Publishing Company, 2014.
- Ruppert, Franz. *Travmatik Yaşantılar- Sembioz ve Otonomi*. çev. Zengin, Fatma. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2016.
- Shakespeare-Finch, Jane, E. Martinek, R. G. Tedeschi, ve L. G. Calhoun. "A Qualitative Approach to Assessing the Validity of the Posttraumatic Growth Inventory". *Journal of Loss and Trauma- International Perspectives on Stress & Coping* 18/6 (2013), 572-591.
- Smith, Bruce W., J. Dalen, K. Wiggins, E. Tooley, P. Christopher, ve J. Bernard. "The Brief Resilience Scale: Assessing The Ability to Bounce Back". *International Journal of Behavioral Medicine* 15 (2008), 194-200.
- Şimşir, Zeynep, S. T. Boynueğri, ve B. Dilmaç. "Religion and Spirituality in the Life of Individuals With Paraplegia: Spiritual Journey From Trauma to Spiritual Development". *Spiritual Psychology and Counseling* 2 (2017), 89-110.
- Taku, Kanako, A. Cann, L. G. Calgoun, ve R. G. Tedeschi. "The Factor Structure of the Posttraumatic Growth Inventory: A Comparison of Five Models Using Confirmatory Factor Analysis". *Journal of Traumatic Stress* 21/2 (2008), 158-164.
- Taku, Kanako vd. "Posttraumatic Growth (PTG) and Posttraumatic Depreciation (PTD) Across Ten Countries: Global Validation of The PTG-PTD Theoretical Model". *Personality and Individual Differences* 169 (2021), 1-6.
- Tedeschi, Richard G., ve Lawrence Calhoun. "The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma". *Journal of Traumatic Stress* 9/3 (1996), 455-472.
- . "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence". *Psychological Inquiry* 15 (2004), 1-18.
- . "The Foundations of Postt-Raumatic Growth: An Expanded Framework". *Handbook of Posttraumatic Growth Research and Practice*. ed. Tedeschi, Richard G.- Calhoun, Lawrence. 1-24. London: Lawrence Erlbaum Associate, 2006.
- Tedeschi, Richard G., A. Cann, K. Taku, E. Senol-Durak, ve L. G. Calhoun, "The Posttraumatic Growth Inventory: A Revision Integrating Existential and Spiritual Change". *Journal Trauma Stress* 30/1 (2017), 11-18. doi: 10.1002/jts.22155.
- Tedeschi, Richard G., Jane Shakespeare-Finch, Kanako Taku, ve Lawrence G. Calhoun. *Travma Sonrası Gelişim*. çev. ed. Seda Bayraktar. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2022.
- Terzi, Şerife. "Kendini Toparlama Gücü Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları". *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 26 (2006), 77-86.
- Uysal, Veysel, A. K. Göktepe, S. Karagöz, ve M. İlerisoy. "Dinî Başa Çıkma ile Umut, Hayat Memnuniyeti ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki Etkileşim Üzerine Bir Araştırma". *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 52 (2017), 139-160.
- Üzar Özçetin, Yeter Sinem, ve Duygu Hiçdurmaz. "Kanser Deneyiminde Travma Sonrası Büyüme ve Psikolojik Sağlamlık". *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 9/4 (2017), 388-397.
- Walsh, Deirdre M. J., T. G. Morrison, R. J. Conway, E. Rogers, F. J. Sullivan, ve A. Groarke. "A Model to Predict Psychological and Health-Related Adjustment in Men with Prostate Cancer: The Role of Post Traumatic Growth, Physical Post Traumatic Growth, Resilience and Mindfulness". *Frontiers in Psychology* 15/9 (2018), 136. doi:10.3389/fpsyg.2018.00136

- Waugh, Amy, G. Kiemle, ve P. Sladec. "What Aspects of Post-Traumatic Growth Are Experienced By Bereaved Parents? A Systematic Review". *European Journal of Psychotraumatology* 9 (2018), 1-14.
- Weiss, Tzipi, ve Roni Berger. "Posttraumatic Growth Around the Globe: Research Findings and Practice Implications". *Posttraumatic Growth Around the Globe: Research Findings and Practice Implications*. ed. Tzipi Weiss- Roni Berger. 188-195. Hobo-ken,NJ: John Wiley& Sons, 2010.
- Wilson, B., B. A. Morris, ve S. Chambers. "A Structural Equation Model of Posttraumatic Growth After Prostate Cancer". *Psychooncology* 23/11 (2014), 1212-1219. doi: 10.1002/pon.3546.
- Yapıcı, Asım. "Cinsiyete Göre Farklılaşan Dindarlıklar ve Kadınlarda Dinsel Yaşamın Farklı Görüntüleri". *Dinî Araştırmalar* 19/49 (2016), 131-161.
- Yıldırım, Sonay, ve Orhan Gürsu. "Yetişkinlerde Dindarlık ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi". *Turkish Academic Research Review* 6/1, 27-54 . DOI: 10.30622/tarr.865014
- Yılmaz, Banu. *Arama-Kurtarma Çalışanlarında Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyüme ile İlişkili Değişkenler*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2006.
- Yılmaz, Veysel, ve Zeynep İlhan Dalbudak. "Aracı Değişken Etkisinin İncelenmesi: Yüksek Hızlı Tren İşletmeciliği Üzerine Bir Uygulama". *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi* 14/2 (2018), 517-534. DOI: 10.17130/ijmeb.2018239946
- Yu, Yongju, Li Peng, Long Chen, Ling Long, Wei He, Min Li, ve Tao Wang. "Resilience and Social Support Promote Posttraumatic Growth of Women With Infertility: The Mediating Role of Positive Coping". *Psychiatry Research* 215/2 (2014), 401-405. doi: 10.1016/j.psychres.2013.10.032.
- Zamora, Eduardo R., J.Yi, J. Akter, J. Kim, E. L. Warner, ve A. C. Kirchoff. "Having Cancer Was Awful But Also Something Good Came Out: Post-Traumatic Growth among Adult Survivors of Pediatric and Adolescent Cancer". *European Journal of Oncology Nursing* 28 (2017), 21-27.