

Travma ve Dindarlık İlişkisinin Değerlendirilmesi

A Review on the Relationship Between Trauma and Religiosity

Saliha Oktar^{1*} 

ÖZ

Türk toplumu özellikle 20. yüzyılın başından beri savaşlar, darbeler, ekonomik krizler, depremler ve salgınlar sebebiyle büyük toplumsal travmalar yaşamıştır. Geçmişteki sekülerleştirme çabalarına karşın bugün hala Türk toplumunun kahir ekseriyeti dindardır. Son yıllarda yapılan çalışmalarda hem geleneksel dindar hem de modern seküler toplumların toplumsal travmatik olaylar karşısında dine sarıldıkları görülmüştür. Bu durum sık sık toplumsal travmatik olaylara maruz kalan Türk toplumunun bunların üstesinden gelmesinde dindarlığın önemli bir rolü olabileceğini akla getirmektedir. Aynı zamanda yaşanan olayların dindarlık üzerine etkilerinin incelenmesi de gidişatı anlamak için bir gerekliliktir. Bu sebeple bu çalışmada literatür tarama yöntemiyle travmanın dindarlık üzerine etkileri ve dindarlığın travmanın üstesinden gelmedeki rolü araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre travma genel olarak insanların dindarlaşmasına yol açmaktadır, özellikle insan kaynaklı olmayan deprem, sel, yangın gibi travmatik olaylar insanlarda acizlik, kontrolü kaybetme duygularına sebep olmakta, anlam arayışını tetiklemektedir. Böylece kişi doğüstü bir güce, Tanrı'ya sığınma ve dayanma ihtiyacı hissetmektedir. Taciz, şiddet ve ihmal gibi insan kaynaklı travmaya maruz kalan bireyler ise daha çok öfke, suçluluk ve umutsuzluk duyguları yaşamaktadır. Başlarına gelenin adil olmadığını düşünerek Tanrı'yı suçlamakta ve genellikle dinden uzaklaşmaktadırlar. Dindarlığın travmanın üstesinden gelmede pozitif bir katkısı olduğu çok sayıda araştırmacı tarafından gösterilmiştir. Travma sonrası olumlu bir durum olan travma sonrası gelişimin dindar kişilerde daha belirgin bir şekilde arttığı bulunmuştur. Dindarlar bunu daha çok psikolojik dayanıklılık kazanarak ve dini başa çıkma yöntemleri kullanarak gerçekleştirir. Genel olarak hayatta yaşanan olumsuz durumlar ve yaşanan acılar insanı olgunlaştırmakta ve böylece dinin de hedeflediği insan-ı kâmil ortaya çıkarmaktadır. Travma sonrası olumsuz bir durum olan travma sonrası stress bozukluğu ise dindar kişilerde daha az görülmektedir. Tanrı'yı cezalandıran, korkutan veya uzak bir varlık olarak algılayan, olumsuz dini başa çıkma bilişlerini daha fazla kullanan kişilerin ise travma sonrası stres belirtileri daha şiddetlidir. İlginç olarak travma sonrası stress bozukluğu gelişen kişilerin dini inançlarını değiştirme olasılığı gelişmeyenlerden çok daha fazladır.

Anahtar kelimeler: Travma, Travma Sonrası Gelişim, Travma Sonrası Stres, Dindarlık, Din

ABSTRACT

Turkish Turkish society has undergone numerous large-scale social traumas—ranging from wars and military coups to economic crises, earthquakes, and pandemics—particularly since the early 20th century. Despite historical efforts toward secularization, a significant portion of the population remains religious. Both traditionally religious and modern secular societies tend to turn to religion when confronted with collective traumatic events. This study aims to explore the relationship between trauma and religiosity, as well as the role of religiosity in coping with trauma, through a comprehensive review of the relevant literature. The findings suggest that traumatic events, especially those caused by natural or non-human forces, elicit feelings of helplessness and a loss of control, prompting individuals to seek meaning and turn to a higher power, namely God, for comfort and support. Conversely, individuals exposed to human-induced trauma—such as abuse, violence, or neglect—tend to experience more intense feelings of anger, guilt, and despair. These individuals are more likely to question or reject their faith, perceiving God as unjust. A growing body of research indicates that religiosity plays a beneficial role in the recovery process following trauma. Religious individuals demonstrate higher levels of post-traumatic growth, a form of positive psychological development following adversity. This growth is often facilitated by increased psychological resilience and the use of religious coping strategies. In a broader sense, the experience of suffering and hardship is believed to contribute to personal maturity, aligning with religious ideals of moral and spiritual development. Post-traumatic stress disorder (PTSD), a common negative outcome of trauma, appears to be less prevalent among those who are religious. However, individuals who perceive God as punitive, distant, or fear-inducing, and who rely on negative religious coping mechanisms, tend to report more severe PTSD symptoms. Interestingly, those diagnosed with PTSD are significantly more likely to experience changes in their religious beliefs compared to those who are not.

Keywords: Trauma, Post-Traumatic Growth, Post-Traumatic Stress, Religiosity, Religion

* Sorumlu yazar / Corresponding author

¹Pamukkale Üniversitesi, İslami İlimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Denizli, Serinhisar, Türkiye E-mail: soktar23@posta.pau.edu.tr

Başvuru/Submitted: 16.04.2025 Son Düzeltme/Last Revision: 23.05.2025 Kabul/Accepted: 11.06.2025

Turnitin Similarity Index 17%



GİRİŞ

Osmanlı Devletinin son yarım asrında ve Türkiye Cumhuriyeti dönemi boyunca toplum savaşlar, darbeler, ekonomik buhranlar, doğal afetler ve salgınlar gibi büyük travmalara daha sık maruz kalmıştır. Büyük toplumsal krizlerde insanlar yaşadıkları travmayla başedebilmek için dine yönelmektedir. Covid-19 pandemisinde internet aramalarında “dua” aramalarında büyük bir artış olmuştur. Özellikle dindar toplumlarda dua etmede daha fazla artış tespit edilmiştir. Bunun anlamı pandemi nedeniyle dindarlığın küresel olarak arttığı gerçeğidir (Bentzen, 2021). Benzer bir etki deprem yaşayan topluluklar üzerinde de tespit edilmiştir (Sibley & Bulbulia, 2012). Üstelik bu tespit Yeni Zelanda gibi oldukça seküler bir toplumda gözlemlenmiştir. Türkiye söz konusu olduğunda ise son yıllarda hem Covid-19 pandemisine hem de depremlere bağlı olarak büyük çaplı toplumsal travmalar yaşanmıştır. Bu sebeple Türk toplumunun dini yapısı ve bunun travma ile baş etmede rolünün incelenmesinin önemi artmıştır. Yakın zamanda yapılan geniş çaplı bir araştırmalarda Türk toplumunun % 92.3’ü kendini müslüman olarak tanımlamakta, %70.1’i ise kendini dindar veya oldukça dindar olarak tanımlamaktadır (Ete & Yargı, 2023). Benzer dönemde yapılan bir diğer geniş çaplı araştırmada da benzer sonuçlar bulunmuştur (Nişancı, 2023). Toplumun % 85.7’si Allah’ın varlığından hiçbir şekilde şüphe etmediğini, % 62’si ise dindar veya çok dindar olduğunu bildirmiştir. İlginç olarak cumhuriyet dönemiyle başlatılan toplumu sekülerleştirme çabalarına rağmen halkın büyük bir çoğunluğu kendini dindar olarak ifade etmektedir. Her ne kadar bazı araştırmalar travmatik olayların hem toplumsal hem de bireysel olarak dindarlaşmayı arttırdığını ortaya koysa da aksini iddia eden araştırmalar da yok değildir. Travmatik olayların ardından dini inancın azaldığı ve hatta bazı durumlarda tamamen kaybolduğuna dair çalışmalar vardır (Kıraç, 2023).

Bu makale, travmanın dindarlık üzerindeki etkileri ve dindarlığın travma ile başa etmedeki rolünü ele almaktadır. Travmatik olaylar ile dindarlık arasındaki ilişki karmaşık bir etkileşimdir ve bu etkileşim psikolojik, sosyal ve duygusal düzeyde derin sonuçlar doğurabilmektedir. Bu nedenle travma ve dindarlık arasındaki ilişkinin detaylı bir şekilde ortaya konulması gerekmektedir. Bu çalışmada travma ve dindarlık arasındaki ilişkiyi anlamak için literatür tarama metodu kullanılarak iki farklı şekilde inceleme yapıldı. Birinci olarak travmanın dindarlık düzeyine etkileri araştırıldı. Akabinde dindar insanların travmayla mücadelede hangi yöntemleri kullanarak daha başarılı olduğu incelendi.

Bu amaçla şu sorulara yanıt aranmıştır:

- Türk toplumunda travmatik olaylar sonrası dindarlık düzeyinde nasıl değişimler gözlemlenmektedir ve bu değişimler hangi faktörler tarafından şekillendirilmektedir?
- Dini inançların travma sonrası büyümeyi destekleme mekanizmaları nelerdir ve bireyin direnç geliştirme sürecinde nasıl bir rol oynamaktadır?

YÖNTEM

Bu çalışma, kalitatif bir sistematik inceleme olarak tasarlanmıştır. Literatür taraması yöntemi ile travmanın dindarlık üzerindeki etkisi ve dindarlığın travma sonrası gelişimdeki rolü ele alınmıştır. Çalışma için Google Scholar, PubMed, Scopus ve Web of Science gibi akademik veri tabanlarındaki makaleler incelenmiştir. Seçilen çalışmaların travma, dindarlık, travma sonrası gelişim, travma sonrası stress ve psikolojik dayanıklılık ile ilgili olması gözetilmiştir.

Kapsam ve Dahil Etme Kriterleri

Verilerin güncel olması açısından özellikle 2000 yılından sonra yayımlanmış, travma ve dindarlık ilişkisini inceleyen araştırmalar ele alınmıştır. Alanyazında çok sayıda kaynak olması nedeniyle seçilen kaynakların yüksek etki faktörlü dergilerde yayımlanmış makaleler, meta-

analizler, sistematik derlemeler, tezler ve literatürde sıkça referans verilen özgün araştırmalar olmasına özen gösterilmiştir. Hem pozitif (travma sonrası gelişim) hem de negatif (travma sonrası stres bozukluğu) etkileri değerlendiren çalışmalara yer verilmiştir. Türk toplumuna ilişkin yapılan araştırmalara da öncelik verilmiştir. Tematik analiz yöntemiyle incelenen kaynaklar kategorilere ayrılmıştır. Dindarlığın artışı ve azalışı, başa çıkma mekanizmaları ve toplumsal etkiler gibi temel başlıklar altında veriler sentezlenmiştir.

TRAVMANIN DİNDARLIK ÜZERİNE ETKİLERİ

Travma, genellikle bireyin deprem, kaza, şiddet, bir yakının kaybı veya ağır hastalık gibi ciddi olaylar yaşadığında ortaya çıkan psikolojik etkiler olarak tanımlanır. Bu tür deneyimler, çoğu zaman kişinin fiziksel sağlığını veya güvenliğini tehdit eden korkutucu ve yoğun duygusal durumlarla birlikte seyreder. Travma, bireyin hayatını derinden etkileyebilir ve çoğu zaman profesyonel yardım almayı gerektirebilir (APA, 2013). Din, inanılıp kabul edilmesi gereken belirli inançlar, ilkeler ve kurallar ile uyulması gereken emir ve yasaklar bütününden oluşur. Dindar kişi ise, bağlı olduğu dinin öğretilerine ve inançlarına derin bir bağlılık gösteren, aynı zamanda emir ve yasaklarına uyan, dini gereklilikleri yerine getiren bireydir. Bu tanımlardan yola çıkarak, dindarlığın bireyde dinin somutlaşmış bir hali, yaşam biçimi ve hayat tarzı olduğu söylenebilir (Bilgin, 2014).

Dindarlık kavramı aynı zamanda kişinin dini inançlarına ve uygulamalarına olan bağlılığını, dini değerlere ne ölçüde sahip olduğunu ifade eder (Ayten & Yıldız, 2016). Bu kavram bireyin dini ritüelleri ne sıklıkla yerine getirdiği, dini liderlere ne derece güvendiği ve dini topluluklara ne sıklıkla katıldığı gibi unsurları da içerir. Ayrıca, bireyin dini inançlarının günlük yaşamındaki etkilerini ve bu değerlerin kişisel kararlarını nasıl yönlendirdiğini de kapsamaktadır. Allport, dindarlığı kişinin içtenliği, samimiyeti ve gayesi temelinde iki kategoriye ayırmaktadır: içsel ve dışsal dindarlık. İçsel dindarlıkta din hayatın gayesi ve dini yaşamak esas amaç iken, dışsal yani dış güdümlü dindarlıkta ise din hayatın bir gayesi değil hayatta çeşitli kazanımlar sağlamak için kullanılan bir araçtır (Allport, 1960).

Dindarlık bir ölçü olarak ele alındığında insanlar arasında azdan çoğa geniş bir yelpaze oluşacaktır, hatta tüm insanların kategorize edilebilmesi mümkündür. Örneğin dindar olanlar ve olmayanlar, az veya çok dindar olanlar gibi kategoriler çalışmalarda kullanılmaktadır. Dindarlığın derecesi ölçüsünde dinin, dindar kişinin hayatının birçok anında kararlarını ve tutumlarını etkileyeceği açıktır. Nasıl ki hayatın olağan akışı içinde dindarlık bireyin iş ve eş seçimini, günlük hayatını düzenlemesini belirleyen önemli bir unsur ise olağan dışı durumlarda da yine kişinin tutum ve davranışını belirleyen önemli bir unsurdur. Araştırmalar özellikle doğal afetler, savaşlar ya da terör saldırıları gibi travmatik olaylardan sonra insanların Tanrıya olan inançlarında değişiklikler olduğunu iddia etmektedir. Bu tür travmatik olaylar sonrasında bireylerin dini inançları artıp azalabileceği gibi değişmeyebilir (Chen & Koenig, 2006).

Travma ve Travmatik Olaylar

DSM-V'e göre, travma; ölüm veya ölüm tehdidi içeren olayların yaşanması, başkalarının olumsuz deneyimlerine tanıklık edilmesi, ağır yaralanma veya cinsel saldırı gibi olayların birey tarafından doğrudan yaşanması, ya da aile ve yakın arkadaşlardan birinin olumsuz bir olayla karşılaştığını öğrenme gibi durumlarla bağdaştırılmaktadır (Doğan, 2018).

Travmatik olaylar, bireyin fiziksel veya ruhsal sağlığını derinden etkileyen ve genellikle korku, kaygı ya da acı verici duygulara neden olan durumlardır. Bu tür olaylar, çoğunlukla kişinin günlük yaşamını sürdürebilmesini zorlaştırır ve uzun vadede kalıcı sonuçlar doğurabilir. Doğal afetler, kazalar, savaşlar, şiddet, istismar ya da ciddi hastalıklar gibi olağanüstü ve tehditkar

durumlar, travmatik deneyimlerin başında gelir. Bu olaylar, bireyin duygusal ve zihinsel sağlığını olumsuz yönde etkileyerek, travma sonrası stres bozukluğu gibi ciddi psikolojik rahatsızlıklara yol açabilir (Doğan, 2023).

Travmatik olaylara maruz kalma bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığını etkilemektedir. Travmatik olaylar, kişinin dış görünüşü, fiziksel sağlığı, mesleki ve maddi durumu dahil olmak üzere birçok durumu üzerinde olumsuzluklara yol açabilmektedir (Ehlers & Clark, 2000). Travmatik olaylar yaşamış bireylerde, olayın hemen ardından zorlu anıların, geçmişe dönüşlerin, sinirlilik ile ruh hali dalgalanmalarının yanı sıra konsantrasyon eksikliği ve uyuşukluk gibi semptomların yaygın olarak görülen tepkiler arasında olduğu ifade edilmektedir (Turan & Tanacioğlu-Aydın, 2021).

Travmalar kaynağına, süresine ve türüne göre çeşitli şekillerde sınıflandırılabilir. Kaynağına göre yapılan sınıflandırma taciz, trafik kazası, terör, savaş ve cinayet gibi insan kaynaklı olanlar ve deprem, sel, hastalık, ölüm gibi insan kaynaklı olmayanlar şeklinde ikiye ayrılmaktadır. Süresine göre ise akut ve kronik olarak ikiye ayrılır. Akut travma esas olarak deprem, yangın, intihar, kaza gibi tek bir olay kaynaklıdır. Kronik travma aile içi yaşanan şiddet, fiziksel, cinsel ve duygusal istismar gibi tekrarlayan veya engelli kalma gibi süregelen olaylardan kaynaklanır. Kronik travmada birey fiziksel ve psikolojik bütünlüğüne yönelik tehditlere tekrarlayıcı bir şekilde maruz kalmaktadır (Doğan, 2020). Eş zamanlı olarak çok sayıda insanın etkilendiği depremler, salgın hastalıklar, zorunlu göç, savaş gibi durumlar ise kitlesel travma olarak ifade edilmektedir (Özyanık & Tarlacı, 2023).

Travma Sonrası Dindarlığın Azalması

Travmatik olaylar bireyleri derinden etkileyebilir ve Allah'a olan inancının azalmasına veya tamamen kaybolmasına neden olabilir. Bu durumun nedenlerine ilişkin pek çok açıklama bulunmaktadır. Özellikle acı veren, adaletsiz ya da anlam verilemeyen olaylar insanların Allah'a olan inançlarını kaybetmelerine neden olabilmektedir. Doğal afetler insanlarda dini inançlara ilişkin şüphe, öfke ve umutsuzluk gibi olumsuz duyguları arttırabilmektedir. Böylece felaketler dindarlar arasında iman bunalımlarına neden olabilmekte ve manevi sıkıntılarını daha da karmaşık hale getirebilmektedir. Travmatik olayların bireylerde özellikle öfke, suçluluk ya da umutsuzluk gibi duyguları tetiklemesi dine yabancılaşmaya sebep olabilmektedir (Kıraç, 2023). Travmatik olayların bireylerin dini inançları üzerindeki etkisi, bireyin deneyimine, kişisel özelliklerine ve sosyal destek sistemine bağlı olarak değişebilir. İnanç kaybının sebebi kişinin inancı ile travmatik olayı bağdaştıramamasından kaynaklanabilir. Ortaya çıkan bilişsel uyumsuzluk çoğu zaman insanların inançlarını sorgulamalarına ve sonunda dini uygulamalardan soğumalarına, uzaklaşmalarına sebep olabilir. Kişi yaşadığı zorluklar karşısında dini bir anlamlandırma yapamadığı takdirde yeni bir anlam arayışına girebilir. Ayrıca yoğun acı çekmenin veya zulümlere tanık olmanın, iyiliksever bir üstün güç algısına meydan okuyabileceği ve böylece dini inancın şüphecilğe veya ateizme kaymasına neden olabileceği öne sürülmüştür. Dindarlığın azalmasına yol açabilecek bir diğer faktör de kişinin çok sıkıntılı olduğu dönemlerde inancı veya inandığı üstün güç tarafından terk edildiğini düşünmesi ve hissetmesidir (Ter Kuile & Ehring, 2014). Travmatik olaylar, kişilerin inançlarını sorgulamalarına ve bu inançları kaybetmelerine yol açabilir; bu durum, bireylerin yaşadığı deneyimlere, bilişsel uyumsuzluk haline ve sosyal destek seviyesine göre değişkenlik gösterir.

Çocukluk döneminde cinsel, fiziksel ve ruhsal şiddet gibi travmalara maruz kalan bireylerin Tanrı ile ilişkileri olumsuz bir biçimde etkilenmektedir. Bu mağdurlar, Tanrı'yı sıklıkla uzak, acımasız, cezalandırıcı, adaletsiz ve korkutucu bir varlık olarak algılama eğilimindedirler. Çocukluk çağı travmalarının dindarlık üzerindeki etkisi oldukça az incelenmiş olsa da, mevcut

araştırmalar ve literatür incelemeleri, bu travmaların bireylerin Tanrı inancında ve dindarlık düzeylerinde azalmaya yol açtığını göstermektedir (Kıraç, 2023). Öte yandan önemli bir faktör de duygusal zeka düzeyinin dindarlık üzerindeki etkisidir. Yüksek duygusal zekaya sahip kişilerin travmatik olaylarla daha iyi başa çıktıkları ve zihinsel dengeyi daha kolay sağladıkları tespit edilmiştir (Moradi vd., 2011). Özetle; şüphe, öfke ve umutsuzluk gibi olumsuz duygular ve olumsuz kişisel deneyimler; inandığı üstün güç tarafından terk edildiğini düşünmek ve hissetmek; Tanrı'yı sıklıkla uzak, acımasız, cezalandırıcı, adaletsiz ve korkutucu bir varlık olarak algılamak; sosyal destek azlığı ve düşük duygusal zeka gibi kişilik özellikleri travmatik olaylar sonrasında dindarlığın azalmasının nedenleri arasında sayılabilir. Nihayetinde çocukluk dönemindeki travmalar, kişilerin Tanrı'ya dair algılarını olumsuz etkileyerek inançta bir düşüşe neden olabilmekte; bu süreçte duygusal zeka ve sosyal destek önemli rol oynamaktadır.

Travma Sonrası Dindarlığın Artması

Araştırmalar, travmatik olaylardan sonra insanların dindarlık ve inançlarında artış yaşadıklarını gösteriyor. Travmatik olaylar sonrasında insanların dini inançlarına daha fazla bağlandıkları ve dini faaliyetlere daha fazla katıldıkları görülmüştür (Ayten & Cesur, 2022). Gerçekten insanların birçoğu, ölümle karşı karşıya kaldıklarında, savaş, deprem, hastalık, kaza gibi büyük maddi yıkımlar karşısında ve özellikle kendi ölümüyle karşı karşıya kaldıklarında dua ve ibadete yönelirler (Baysal, 2024). Örneğin deprem sonrasında camilerin dolup taşıdığı gözlemlenmiştir (Küçükcan & Köse, 2000). Unutulmaması gereken nokta hem doğal afet hem de travmatik kayıplar sonrası akut dönemde dine yönelik görülmesi beklenen bir durumdur. Bu nedenle travmanın akut etkilerinin henüz devam ettiği ilk zamanlarda dindarlık düzeyine ilişkin yapılacak çalışmalar yanlış sonuç verecektir.

Uzakdoğu'da 2004 yılında yaşanan tsunami felaketine yakalanan Norveçli turistler arasında olaydan 2 yıl sonra yapılan bir araştırmada felaketten doğrudan etkilenen turistler arasında dindarlığın arttığı gözlenmiştir. Felaketten fiziksel zarar gören, hayatı tehdit edici şekilde felakete maruz kalan ve aile üyesi veya yakın arkadaşlarından birini kaybeden bireylerde dindarlaşma oranı % 15,1-19,0 arasındadır (Hussain vd., 2011). Deprem riski yüksek olan bölgelerde yaşayan kişilerin daha dindar olduğunu gösteren dünya çapındaki bir çalışmada doğal felakete maruz kalan kişilerin hayatlarında Tanrının öneminin ve ölüm sonrası hayata inancın arttığı görülmektedir (Sinding Bentzen, 2019). Travmatik kayıp yaşayan kişilerin ahiret inançlarının daha aktif hale geldiği gözlenen çalışmada kişilerde teslimiyet, sabır, şükür ve hayırseverlik gibi erdemlerde artış olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bu kişiler dua ve namaz gibi ibadetlerinde artış olduğunu bildirmişlerdir (Çınar, 2023). Öte yandan doğal afet sonrası insanlar arasında dindarlaşma artmasına rağmen ortak dini ritüellere katılım ve mabetlere devamda bir artış her zaman görülmeyebilir (Sinding Bentzen, 2019). Doğal afetler ve travmatik kayıplar, bazı kişilerde dini bağlılığın ve ahiret inancının yükselmesine yol açarken, dini törenlere katılımın her zaman aynı seviyede artmayabileceği unutulmamalıdır.

Genel olarak bakıldığında travmatik kayıplar sonrası kişiler Allaha olan inanç ve bağlılıklarında daha hassas olduklarını ifade etmişlerdir (Sami, 2019). Şimşir ve arkadaşlarına göre, paraplejik yani kol ve bacaklarının tamamı felç olan bireylerin yaşamlarında din ve maneviyatın önemli bir yere sahip olduğu görülmüştür (Şimşir vd., 2017). Bu bireyler manevi bir yolculuk geçirerek Allah inancında derinleşme, kendini Allah'a daha yakın hissetme ve Allah'ın cömert olduğuna inanma gibi ruhsal deneyimler yaşamışlardır. Hemodiyaliz hastaları ise Allah'ın kudretini hissettiklerini ve kader inançlarının kuvvetlendiğini bildirmişlerdir (Ayten & Cesur, 2022). Böylece travmatik kayıplar ve sağlık problemleri, bazı kişilerde dini inançların daha da derinleşmesine ve Allah'a yakınlık, kader inancı ile manevi deneyimlerin artmasına yol açabilir.

Travma Sonrası Dindarlığın Artış Sebepleri

Travmatik olaylar ile dini inançlar arasındaki ilişkiyi anlamak için birçok farklı faktörün dikkate alınması gerekir. Birincisi, travmatik olaylar insanlar üzerinde derin duygusal ve zihinsel etkiler bırakabilir. Bu etkiler kişiyi varoluşsal sorular sormaya ve anlam aramaya yönlerebilir. Din, bu tür sorulara cevap ve anlam bulma ihtiyacına cevap verebilir. İkincisi, travmatik olaylar kişide ölüm ve ölüm korkusu gibi temel kaygı bozukluklarını tetikleyebilir. Bu endişelerle başa çıkmak için insanlar dini inançları kullanabilir ve ölümden sonraki yaşam gibi konulara odaklanabilirler (Norenzayan & Hansen, 2006). Üçüncüsü, travmatik olaylar bireyin dünya görüşünü sarsabilir ve dini inançlara yönelmesine neden olabilir. Dini inançlar insanlara anlam ve amaç sağlayabilir ve travmatik olayların neden olduğu kaosla baş etmelerine yardımcı olabilir (Park, 2005). Son olarak travmatik olaylar kişilerin kendilerini kontrolden çıkmış hissetmelerine neden olabilir ve bu da onların dini inançlara yönelmelerine sebep olur. Bu destek kişinin duygusal iyileşme sürecini etkileyebilir ve dini inançları güçlendirebilir. Kısaca travmatik olaylar, kişileri yaşamın anlamını sorgulamaya itebilir, ölüm korkusunu artırabilir, dünya görüşlerini sarsabilir ve duygusal iyileşme sürecinde dini inançlarını kuvvetlendirebilir.

Travmatik olay yaşayan kişiler genellikle olaydan sonra anlam ararlar (Kaya & Akoğlu, 2024). Bu süreç, bireyin yaşadığı travmatik olayın anlamını sorgulaması ve olayın nedenlerini anlamaya çalışması olarak tanımlanabilir. Bu süreç genellikle kişinin yoğun duygusal ve zihinsel çaba harcamasına neden olur. Travmatik bir olayın anlamını sorgulamak, bireyin yaşadığı olayın etkilerini anlayarak kabullenme ve iyileşme sürecini kolaylaştırabilir. Travmatik olaylara maruz kalan bireylerde anlam arayışının psikolojik iyileşme süreciyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Tecrübeler göstermiştir ki zorluklarla karşı karşıya kalan pek çok insan dini inancından güç bulma yoluna gitmektedir. Bu durum travmatik olayların insanların manevi ihtiyaçlarını artırabildiğini göstermektedir. Yaşanan travmatik hadiseler insanlarda dini inançları genel olarak beslerken, dindar kişilerde ise daha fazla dini inançlara yönelmeye sebep olmaktadır. Travmatik olay yaşayan kişilerin inanç sistemlerinin güçlendiği ve dini uygulamalarının da arttığı bulunmuştur (Aka, 2024).

Benzer şekilde travmatik olayların insanların din ve maneviyat açısından yeni anlam arayışlarına neden olduğu da belirtilmektedir (Kasapoğlu, 2005). Örneğin kanser gibi uç durumlarda insan, varlığının tamamen Allah'a ait olduğu hissine kapılır. Arzu ve tatmin arasında bir boşluk oluştuğunda da kişi kendi ölümlülüğünü keşfedebilir. Varoluşsal bir çöküntü yaşadığı anlarda ise insan kendi kaderine hükmedemediğini görür ve böylece tek ve mutlak üstün bir güce sığınır. Çaresizliğini ve güçsüzlüğünü hissederek bu üstün güce kolayca teslim olur (Tarhan, 2009). Sonuç olarak travmatik olaylar, bireyleri din ve ruhsal bakımdan yeni anlamlar aramaya sevk edebilir; çaresizlik ve zayıflık duygusu, yüce bir güce sığınma gerekliliğine yol açabilir.

Travmaya Ait Faktörlerin Dindarlık Üzerine Etkisi

Deprem, volkanik patlamalar, tsunami gibi doğal afetler insanların dindarlık düzeylerinde bir artışa yol açmaktadır. Araştırmalar travmanın şiddeti ile dindarlık arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir (Sinding Bentzen, 2019). Özellikle post-travmatik stres bozukluğu olan kişilerin dindarlaşma eğilimi daha yüksektir. Benzer şekilde ağır travma yaşayan bireyler dini değerlere daha fazla bağlanmakta ve dini faaliyetlere daha fazla katılmaktadırlar (Hussain vd., 2011). Dünya genelindeki dört yüz binden fazla insanı içine alan bir araştırmada Budizm dışındaki tüm büyük dinlere mensup bireyler, daha yüksek afet riskine dindarlığı artırarak karşılık vermektedir. Deprem riskindeki bir standart sapmalık artış, dindarlığı standart sapmanın %8-

11'i kadar artırmaktadır (Sinding Bentzen, 2019). Doğal afetlerin her zaman dindarlık düzeylerini arttırmadığı, bu tür olayların dindarlık düzeyini etkilemeyebileceği veya olumsuz etkilere yol açabileceği de unutulmamalıdır (Hussain vd., 2011). Doğal afetler ve ciddi travmalar, bazı kişilerde dini inanç seviyesinin yükselmesine sebep olabilir; ancak bu etki her birey için geçerli olmayıp bazılarında da dinden uzaklaşma gibi sonuçlara yol açabilir.

Bireylerin dini inançları, sadece doğal afetler değil, aynı zamanda insan kaynaklı travmatik olaylar tarafından da etkilenebilir. Örneğin trafik kazaları, kişisel kayıplar, aile içi şiddet ve taciz gibi kişisel travmalar da dindarlığı etkilemektedir. Bu tür insan kaynaklı travmatik olaylar, insanların dini inançlarını sorgulamalarına, Allah'a olan inançlarını kaybetmelerine ya da inançlarının kendilerini koruyamayacağını hissetmelerine neden olabilmektedir (Falsetti vd., 2003). Özellikle aile içi şiddet mağdurları yaşadıkları travma sonucunda ağır psikolojik sorunlar yaşayabilir ve dini inançlarına ilişkin varoluşsal sorgulamalarla karşı karşıya kalabilir. İnsan kaynaklı başka bir durum olan savaş travmasının da dindarlık üzerindeki etkilerine bakıldığında savaş mağdurlarının dindarlık düzeylerinin azaldığı görülmektedir (Fontana & Rosenheck, 2004). Ayrıca göç, bireylerin dindarlık düzeyini etkileyen bir diğer faktördür (Güllü, 2016). Göçmenlerin yaşadığı karmaşık süreçler ve uyum sorunları onların dini inançlarını sorgulamalarına ve dindarlık düzeylerinin değişmesine neden olabilmektedir. Bu süreç, bireyin deneyimlediği travmayı nasıl değerlendirdiği, psikolojik dayanıklılık düzeyi ve sosyal destek ağının varlığına göre değişiklik gösterebilir.

DİNDARLIĞIN TRAVMANIN ÜSTESİNDEN GELMEDEKİ ROLÜ

Travma yaşamış kişilerin iyileşme süreçleri, onların kişisel inançları ve psikolojik dirençleri ile sıkı bir şekilde bağlantılıdır. Birçok çalışma dindar insanların hem fiziksel hem de ruhsal olarak diğer insanlardan daha sağlıklı olduğunu göstermektedir. Dahası dindar insanların travmadan sonra daha iyi durumda olduğu ortaya çıkmıştır (Hayward vd., 2016). Savaş gazilerinde yapılan bir çalışmaya göre dindar olmak travma sonrası sıkıntıların daha kolay aşılmasını sağlamaktadır (Hasanović & Pajević, 2010). Şehit yakınlarıyla yapılan yerel çalışmada da benzer şekilde bireylerin travmadan kaynaklı sorunlarla mücadele ederken dinden destek aldıkları gösterilmiştir (Doğan, 2020). Dindar bir insanın travmanın üstesinden nasıl geldiğini anlamak için travma sonrası süreçlerin anlaşılması gerekmektedir. Travma sonrasında iki durum ortaya çıkmaktadır: olumlu bir gelişme olarak travma sonrası gelişim ve olumsuz bir gelişme olarak travma sonrası stres. Travma sonrası gelişim, bireylerin yaşadıkları travmatik olayların ardından ruhsal olgunlaşma ve gelişme süreçlerini ifade eder. Bu süreçte, kişi yaşadığı travmatik deneyimlerden olumlu dersler çıkararak kendini daha iyi anlama fırsatı bulur ve hayatın anlamını yeniden keşfeder. Diğer taraftan travmatik bir olayın ardından yoğun duygusal dalgalanmalarla başa çıkmakta zorluk çeken insanlarda ise travma sonrası stres bozukluğu ortaya çıkabilir. Bu kişiler, hayatın anlamını sorgularken, dünyanın güvenilir ve öngörülebilir bir yer olduğuna dair inançlarının sarsıldığını hissederler (Şimşir vd., 2017). Sonuç olarak, bireylerin travma sonrası deneyimledikleri psikolojik süreçler ile inançları, yaşadıkları olayların etkileriyle başa çıkmalarında önemli bir etkiye sahiptir.

Travma Sonrası Gelişim

Travmatik deneyimler, bireylerin hayatlarında önemli değişiklikler meydana getirerek hem psikolojik güçlükler hem de kişisel gelişim imkânları sağlar. Travmatik olayların bireyler üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkileri olabilmektedir. Bu tür deneyimlerin olumsuz yönü, psikopatoloji riski taşıırken olumlu yönü ise kişisel gelişim ve dönüşüm sağlamasıdır. Travma sonrasında bireyde meydana gelen duygusal olarak derin ve bilişsel açıdan çaba gerektiren olgunlaşma süreci, literatürde “travma sonrası büyüme” veya “travma sonrası

gelişim” terimleriyle tanımlanmaktadır. Bu çalışmada travma sonrası gelişim teriminin kullanılması tercih edilmiştir. Travmatik deneyimler yaşayan bazı bireylerin, travma sonrasında olumlu değişimler gösterdiği ve hatta travma öncesi durumlarına göre daha güçlü hale geldikleri bilinmektedir (Doğan, 2018).

Travma sonrası olumlu psikolojik değişim olgusunun sistematik olarak ele alınması 1980’lerde, travma sonrası büyüme ve bu olgunun başka değişkenlerle ilişkileri üzerine araştırmalar ise 1990’larda başlamıştır (Dınvar, 2011). Acı çekmenin ve stres yaşamının insandaki olumlu değişimin olası kaynaklarından olduğuna dair binlerce yıllık genel bir anlayış vardır (Duman, 2019). Acı çekmenin insana bilgelik kazandırdığı ve Tanrıya yakınlaştırdığı dini ve edebi metinlerde sıklıkla vurgulanmıştır. Pek çok felsefi sorgulama, roman, hikaye, masal ve şiirin ana teması insanoğlunun acıdan öğrenmesi ve acıyla kemale ermesi, acı vasıtasıyla erdem kazanması üzerinedir. İnsan zamanla yaşadığı travmatik deneyimden olumlu bir şekilde etkilenererek, kendini daha iyi anlar ve hayatın anlamını yeniden keşfeder. Böylece kişiler travmatik olayın getirdiği zorluklarla baş etmek için içsel kaynaklarını keşfederek daha güçlü bir ruhsal yapı kazanırlar. Travma sonrası gelişim, insanların yaşadıkları travmatik olaylar sonrasında kişilerin yaşadıkları ruhsal olarak olgunlaşma ve büyüme sürecidir (Tedeschi & Calhoun, 2004). Bu süreç, kişilerin karşılaştıkları zorlukları anlamlandırarak psikolojik dayanıklılıklarını geliştirmelerine ve hayatlarına yeni bir bakış açısı ile devam etmelerine olanak tanır.

Travma sonrası gelişim konusundaki çalışmalarıyla tanınan Tedeschi ve Calhoun, bu olguyu “yüksek derecede zorlayıcı yaşam olayları ile mücadele sonucu oluşan olumlu değişiklikler” şeklinde tanımlamakta ve olumlu ya da olumsuz olabilen bu değişiklikleri bireysel gelişim için bir fırsat olarak değerlendirmektedirler. Bu bağlamda, bireyler zaman zaman travmatik bir deneyim sonrasında beklenen yıkıcı semptomların aksine olumlu deneyimler yaşamaktadır (Tedeschi & Calhoun, 2004). Travma anında bireylerin inandığı varsayımlar yıkıldığından, bu varsayımların yerine yenilerinin konulması gereklidir. Bir taraftan, başına gelen olaylar neticesinde dünyanın güvenilir ve öngörülebilir bir yer olduğu varsayımı doğrulanmayan birey, diğer taraftan, kendisinin sandığı kadar dayanıklı ve dokunulmaz olmadığı gerçeğiyle yüzleşmektedir. Artık birey, gerçekçi bir yaklaşımı benimseyerek "bu durum benim başıma gelmez" şeklindeki düşünceden vazgeçmiştir. Bu durum, bireyin yaşamının çeşitli alanlarında değişiklikler yapmasına, varsayımlarını yeniden şekillendirmesine, bilişsel şemalarını yeni duruma uygun hale getirmesine ve yaşamını anlamlandırma sürecinde köklü değişiklikler gerçekleştirmesine zemin hazırlamaktadır (Yılmaz & Zara, 2016). Travma sonrası gelişim modelinin merkezinde bulunan "varsayım dünyasının yeniden inşası", aslında bir anlam oluşturma çabasını temsil eder. Sonuçta, yıkılan veya sarsılan anlam evreni, bu süreçle birlikte yeniden inşa edilir (Ayten & Cesur, 2022).

Travma sonrası gelişim, doğrudan travmatik bir olayın etkisi olarak değil, travmayla başa çıkma sürecinin bir neticesi olarak meydana gelmektedir. Çünkü travmadan çok daha sonraki dönemlerde bile travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireyler olabilmektedir. Öte yandan, aynı travmatik olayı yaşayan kişilerden biri bu travmanın etkisiyle gelişim gösterebilirken diğeri gelişim göstermeyebilir; bu durum gelişimin travmanın kesin bir sonucu olmadığını ortaya koymaktadır. Bu nedenle, travma sonrası gelişimi belirleyen temel unsurlar travmanın sarsıcı olması, hayatta kalma veya travmayla baş etme çabasının olumlu sonuçlanmasıdır (Akcan, 2018; Tedeschi & Calhoun, 2004). Sonuç olarak, travma sonrası gelişim süreci, kişinin yaşadığı olayları nasıl anlamlandırdığı ve bu olaylardan nasıl bir ders çıkardığı ile belirlenir. Bu durum, bireyin kişisel dönüşümünü ve psikolojik dayanıklılığını güçlendirir.

Travma Sonrası Gelişim Alanları

Travma sonrası gelişimin, “kendilik algısı, kişilerarası ilişkiler, yaşamın anlamı ve değerini anlama, yeni seçenekleri fark etme, inanç sistemi ve maneviyat” gibi beş alanda gerçekleşen olumlu değişim ve gelişimlerden oluştuğu ifade edilmektedir (Tedeschi & Calhoun, 1996).

Travmatik deneyimleri olan gruplar üzerinde yapılan araştırmalar, travmatik yaşantıların bireylerin "kendilik algıları" üzerinde pozitif değişimler yarattığını ortaya koymaktadır (Akyüz, 2017). Çocuklarında yüksek riskli hastalık bulunan aileler yaşadıkları zorluklar sonucunda duygusal gelişim gösterdiklerini ifade etmişlerdir. Yanık hastaları, travma sonrası yaşantıların onların kişisel gelişimlerine olumlu etki yaptığını ifade etmişlerdir. Batan bir gemiden kurtulan bireyler, yaşam deneyimlerinin kendilerini daha olgun ve bilgili hissettirdiğini belirtirken; kanser hastaları ise bu süreçten güçlenmiş olarak ve daha fazla özgüvenle çıktıklarını vurgulamışlardır (Dürü, 2006). Travmatik olaylara maruz kalan bireylerin çoğunluğu, kendilerini daha önceki hallerinden daha güçlü bulduklarını ifade etmekte ve bu inançlarının gelecekteki travmalar da dahil olmak üzere her duruma genellenebileceğini vurgulamaktadır (Altundal, 2023). Özetle bu gelişim alanı, genellikle bireysel güçlülük hissi, kişisel başa çıkma stratejilerine daha fazla güven, kendisini daha kırılgan ancak güçlü hissetme, travmayla başa çıkmanın sağladığı artan özgüven, yeni rollerin benimsenmesi, psikolojik sağlamlık gibi olumlu özelliklerle tanımlanabilir (Doğan, 2023). Bu sonuçlar, zorlayıcı travmatik deneyimlerin kişilerin psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirerek kendilerini daha kuvvetli, farkında ve öz güvenli hissetmelerine yardımcı olabileceğini ortaya koymaktadır.

Travma sonrası gelişim alanlarından biri olan “diğerleriyle ilişkiler” konusundaki değişim, genellikle şunları kapsar: başkalarıyla daha yakın ilişkiler kurabilme, kendini ifade etme yeteneği, duygularını paylaşma ve empatik davranışların artması. Genel olarak, tüm ilişkilerde yakınlık duygusunun öne çıktığı değişimler gözlemlenmektedir (Tedeschi & Calhoun, 2004). Örneğin, iki yıl önce aile üyelerini kaybetmiş yetişkinler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, katılımcıların yaklaşık yarısında diğer bireylerle olan ilişkilerin derinleştiği saptanmıştır (Dürü, 2006). Çeşitli nedenlerle omurilik yaralanması yaşayan ve benzer sonuçlarla hayatlarına devam etmek zorunda kalan bireyler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, omuriliği hasarlı bireylerin toplandığı bir derneğin faaliyetlerine katılan kişilerin, travma sonrasında kendilerini yalnız hissetmedikleri bir yaşam alanı oluşturdukları ve karşılaştıkları sorunları çözmek amacıyla birbirleriyle iş birliği yaptıkları gözlemlenmiştir (Şimşir vd., 2017). Mols ve arkadaşları tarafından meme kanseri olan kadın hastalarla yapılan bir araştırmada, Travma sonrası gelişim sürecinde kişilerarası ilişkilerdeki gelişim diğerlerine oranla çok daha belirgindir (Mols vd., 2009). Buna göre kanser veya kanser tedavisi, kişinin aile ilişkilerini, arkadaşları ve akrabalarıyla ilişkilerini, diğer sosyal ilişkilerini ve toplum ve vatandaş katılımını olumlu yönde etkilemektedir. Böylece travmatik tecrübelerin bireylerin sosyal ilişkilerini güçlendirebileceği ve empati, destek ile yakınlık hislerini artırabileceği çıkarımına ulaşılabilir.

Travmatik deneyimlerin ardından hayatın kıymetini idrak etme, yeni opsiyonları fark etme, inanç sisteminde ve maneviyatında gelişimler yaşamak mümkün olmaktadır. Bu birbiriyle bağlantılı kavramlar, kişinin travma sonrası yaşam felsefesinde olumlu bir dönüşüm yaşadığına işaret eder (İnci & Boztepe, 2013). Anlamanın farkına varılması, travma sonrasında bireyin duygusal olarak rahatlamasına yardımcı olabileceği gibi, yaşamın anlamı konusunda artık işe yaramayan temel varsayımlarını değiştirmesine ve yeni bir yaşam felsefesi oluşturmaya da katkı sağlar. Çeşitli araştırmalarda, travma sonrası manevi gelişimle ilgili güçlü kanıtlara ulaşılmıştır. Kanser hastaları yaşadıkları travmanın kendilerinin Tanrı ile olan yakınlıklarını ve dini, manevi ritüel ve uygulamalara katılımlarını arttırdığını belirtmişlerdir (Zamora vd., 2017). Travma sonrası gelişim sürecinde yaşam felsefesindeki değişimle birlikte, bireylerin yaşadıkları

deneyimlere şükretmeye başlamalarının temelinde manevi dönüşümlerin olduğu tespit edilmiştir (Taku vd., 2008). Travma yaşamış bireyler, travmatik olayların bağlamında varoluşsal sorgulamalar yaptıklarında, bu durum onların manevi veya dini alanda bir gelişim göstermelerini sağlayabilir. Pargament, konuyla ilgili olarak, dini inançların güçlenmesinin travma sonrası gelişimde kontrol hissinin artışına ve anlam bulmaya katkıda bulunabileceğini ifade etmektedir (Pargament & Exline, 2021). İran’da meme kanseri kadınlar üzerinde yapılan bir araştırmaya göre, sonuçlar travma sonrası gelişimin en önemli boyutunun ruhsal gelişim olduğunu, artan kişisel güç ve yaşam takdirinin ise ikinci sırada yer aldığını göstermektedir (Fallah vd., 2012). Doğan, şehit yakınları üzerinde yaptığı çalışmada travma sonrası gelişim alanlarının alt boyutları arasında en fazla gelişimin manevi değişim ve hayatın anlamı boyutunda olduğunu, ikinci sırada ise kendilik algısının olduğunu bildirmektedir (Doğan, 2020). Bu sonuçlar, travma sonrası gelişim sürecinde travmanın bireylerin ruhsal dönüşümlerini tetikleyerek yaşamın anlamını yeniden bulmalarına ve içsel güçlerini artırmalarına yardımcı olduğunu göstermektedir.

Kanser hastalarıyla gerçekleştirilen başka bir araştırmada ise, katılımcıların önemli bir kısmı hayattan öncekinden daha fazla zevk aldıklarını ifade etmiş ve hayatı kolaylaştırma ile hayata dair öncelikler konusunda olumlu değişiklikler yaşadıklarını belirtmişlerdir (Andrykowski vd., 2000). Jüpiter gemi kazasında hayatta kalanların çoğunluğu da hayatın değerini anladıklarını, artık günlerini en iyi şekilde değerlendirmeye gayret ettiklerini dile getirmişlerdir (Joseph vd., 1993). Buna göre travmatik deneyimler bireylerin yaşama dair görüşlerini değiştirmelerine ve hayata dair değerlerini daha iyi kavramalarına yardımcı olmaktadır.

Travma Sonrası Gelişimi Etkileyen Din Dışı Faktörler

Travma sonrası gelişimi etkileyen faktörler arasında yaş, cinsiyet gibi demografik özellikler; travmanın türü, şiddeti gibi travmaya ait faktörler; sosyal destek, sosyo-ekonomik durum gibi travma sonrası sosyal faktörler ve kişilik, dayanıklılık, başa çıkma yöntemleri gibi bireysel özellikler bulunmaktadır (Yılmaz & Zara, 2016).

Demografik Özellikler

Travmatik olayların kişilerin gelişimini hızlandırdığına dair birçok kanıt vardır (Peres vd., 2007). Öte yandan bazı araştırmacılar ise travma sonrası gelişimde herhangi bir hızlanma, artış bulmadıklarını bildirmişlerdir (Shakespeare-Finch & Lurie-Beck, 2014). Bu çelişkili bulguların yanı sıra, travmatik olayların bireyler üzerindeki etkilerini belirleyen birçok değişken olduğu unutulmamalıdır. Yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi gibi demografik etkenler, travmatik olayların manevi gelişime olan etkisini belirlemede önemli rol oynayabilmektedir (Park, 2010). Örneğin kadınların erkeklerden daha fazla travma sonrası gelişim gösterdikleri bildirilmiştir (Yusufoğlu, 2022). Tersini bildiren veya cinsiyetin travma sonrası gelişime etkisi olmadığına dair araştırmalar da mevcuttur (Doğançay, 2021). Yaşa göre gelişimin farklılaştığı da rapor edilmiştir (Yusufoğlu, 2022). Yaş, eğitim düzeyi ve gelir seviyesi genel olarak travma sonrası gelişime olumlu katkıda bulunmaktadır (Karancı & Gül, 2014). Kişinin travma öncesi sağlık durumunun kötü olmasının ise travma sonrası manevi gelişimini olumsuz etkilediği bildirilmiştir (Sibley & Bulbulia, 2012). Bu durumda travma sonrası gelişim sürecinin her birey için farklılık gösterdiği söylenebilir. Demografik unsurlar, sağlık durumu ve kişisel başa çıkma yöntemleri bu sürecin seyrini etkileyebilen önemli faktörlerdir.

Travma Sürecinin Bileşenleri

Travmatik olayın türü, şiddeti, zamanı travma sonrası gelişimi etkileyen travmaya ait ana faktörlerdir. Doğal afetler, kazalar ve bir yakının ani ölümü travma nedenleri arasında ilk

sıralarda yer alırlar. Travmanın şiddeti ne kadar fazla ise travmaya maruz kalanları o kadar fazla sarsacağı bildirilmektedir (Tedeschi & Calhoun, 2004). Travmatik olaydan sonra geçen süre de travma sonrası gelişimi etkilemektedir (Karancı & Gül, 2014). Travma sonrası dini inançların öneminin artması veya azalmasının travmanın şiddeti, kaybın büyüklüğü ile ilişkili olduğuna dair araştırmalar vardır (Hussain vd., 2011; Sinding Bentzen, 2019). Örneğin, travma sonrası gelişim kasırgayla ilişkili stresörlere maruz kalma seviyesiyle pozitif olarak ilişkilendirilmiştir ve dahası strese maruz kalma seviyesi hem travma sonrası stres bozukluğu hem de travma sonrası gelişimin ortak bir öngörücüsüdür (Chan & Rhodes, 2013). Bu veriler, travmatik bir olayın bir birey üzerindeki etkisinin karmaşık ve çok yönlü olduğunu, zamanla değişebileceğini ve bireyin yaşadığı deneyimleri anlamlandırma sürecine bağlı olarak farklı sonuçlar ortaya çıkarabileceğini göstermektedir.

Temel ihtiyaçların karşılanamaması, maddi ve manevi kaynakların yokluğu, sağlık sorunları, sosyal destek zafiyeti ve benzeri faktörler travma sonrası gelişimi etkileyen travma sonrası durumlardır. Travmatik olayın kendisinden çok travma sonrası eksikliklerin ve ihtiyaçların karşılanmamasının insanları çok daha olumsuz etkilediği anlaşılmaktadır (Karancı & Gül, 2014). Aile bağları, komşuluk ilişkileri ve taziye gelenekleri gibi sosyal ağlardan destek alan birey bu sosyal ağlardan aldığı güçle zor durumları yeniden değerlendirebilir. Literatürde, sosyal desteğin travma sonrası gelişim üzerindeki etkisini gösteren birçok araştırma mevcuttur. Omurilik yaralanması yaşamış bireylerle gerçekleştirilen bir çalışmada, gönüllü faaliyetlere katılarak sosyal ortamlarda zaman geçiren katılımcıların yalnızlık hislerinin azaldığı ve bu bireylerin psikolojik durumlarının daha iyi olduğu belirlenmiştir (Şimşir vd., 2017). Sağlanan sosyal destek dışında, benimsenen başa çıkma stratejileri (dinî, kabul ve yaklaşım odaklı başa çıkma gibi) ve mağdurun kendini iyileştirme sürecinde hissettiği kontrol duygusu da travma sonrası gelişime katkıda bulunmaktadır (Elderton vd., 2017). Bu unsurlar, kişilerin travmatik yaşantılarını anlamlandırmalarına ve psikolojik dayanıklılıklarını artırmalarına destek olabilir.

Travma öncesi durumlar da travma sonrası gelişimi etkiler. Araştırmalar travma öncesi durum olarak daha çok yaş, cinsiyet, etnik köken, ırk gibi demografik özellikleri incelemişlerdir. Bunlara ait bilgilere demografik özellikler ve kişilik özellikleri bölümünde değinilmiştir. Travmanın şiddeti, mağdurun olay anındaki duygusal tepkileri ve travmanın türü (fiziksel, cinsel, psikolojik) gibi peritratmatik faktörler travma sonrası gelişimde önemli rol oynamaktadır (Elderton vd., 2017). Örneğin fiziksel saldırıya uğrayanlar arasında olay anında daha az utanç ve korku yaşayanlar daha yüksek bir gelişim göstermişlerdir (Kleim & Ehlers, 2009). Pretravmatik psikolojik faktörlerin de travma sonrası gelişime etkileri söz konusudur: örneğin ruminasyon ve dikkat dağınıklık travma sonrası gelişime pozitif katkıda bulunmaktadır. Travma öncesinde olumsuz düşüncelere yoğunlaşma yani ruminasyon eğilimindeki bireyler, travma sonrası bilinçli ve amaçlı düşünce süreçlerine yönelerek daha fazla travma sonrası gelişim gösterirler. Pretravmatik dönemde olumsuz duygulardan kaçınmak için aktif olarak başka aktivitelerle meşgul olma stratejisi de travma sonrası pozitif gelişime katkıda bulunmaktadır. Öte yandan nevroz, daha önce yaşanan travmalar, önceden yaşanan depresif belirtiler travma sonrası gelişim ile anlamlı ilişki göstermemektedir (Su & Chen, 2015). İlginçtir ki, travma öncesinde olumsuz düşünce kalıplarına (ruminasyon) sahip bireyler, travma sonrasında bunları bilinçli bir şekilde yeniden işleyerek gelişme fırsatları yakalayabilmektedir.

Kişilik Özellikleri

Genelde kişilikle ilgili yapılan boylamsal araştırmalara dayanarak, kişilik özelliklerinin travmadan sonra değişmediği iddia edilmiştir. Ancak kişilik, travma sonrasında bazı avantajların algılanmasına olanak sağlama kapasitesine sahiptir. Dışa dönük bir birey, travmaya bağlı aşırı uyarılmayı daha etkili bir şekilde tolere edebilir ve sosyal destekten yararlanma

imkanına sahip olabilir. İyimser bir birey ise zorlu durumlara olumlu bir yaklaşım sergileyerek olumlu problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanabilir ve neticede algılanan gelişimde ve iyimserlikte bir artış gözlemlenebilir (Tedeschi & Calhoun, 1996). Örneğin, dışa-dönüklük, açıklık, uzlaşıcılık ve dürüstlük gibi kişilik özelliklerinin travma sonrası gelişim ile olumlu bir ilişki içinde olduğu, buna karşın nevrotik yapılanmanın ise olumsuz bir ilişki taşıdığı görülmektedir (Tedeschi & Calhoun, 2004). Birçok katılımcı sabırlı, iyimser, sosyal ve iletişime açık olmalarının, fedakar ve dindar olmalarının travma ile baş etmeyi kolaylaştırdığını, tersine öfke kontrolü zayıf, aşırı duygusal ve kötümser kişilik sahibi olmanın ise travmadan olumsuz etkilenmeye yol açtığını bildirmişlerdir (Doğan, 2020). Bu veriler, kişilik özelliklerinin travma sonrası gelişim sürecini etkileyebileceğini ve bireyin başa çıkma yöntemlerinin bu süreçte önemli bir rol oynayabileceğini ortaya koymaktadır.

Travma Sonrası Gelişim ve Dindarlık İlişkisi

Travma sonrası gelişim döneminde, bireylerin dini inançları, başa çıkma yöntemleri ve psikolojik dayanıklılıkları üzerinde etkili olabilecek önemli bir unsurdur. Bireylerin din ile olan ilişkileri travmanın üstesinden gelmek için tercih ettikleri mekanizmalara yansımaktadır. Dindarlık genel olarak travma sonrası gelişimi olumlu etkilemekte ve travma ile baş etmeyi kolaylaştırmaktadır (Sabancı, 2020). Dindar olmak özellikle başa çıkma stratejilerinde ve psikolojik dayanıklılık için önem arz etmektedir. Travma sonrası büyüme ile içsel dini yönelim arasında olumlu bir ilişki bulunmaktadır (Doğan, 2020). Travma sonrası gelişimin manevi gelişim alt boyutu, içsel dini yönelim ve katı kuralcı dini yönelimle olumlu bir ilişki gösterirken, sorgulayıcı dini yönelimle negatif ilişkilidir (Kaplan Kalkan, 2020). İçsel dindarlık, bir din ile özdeşleşme, dini etkinliklere katılım, manevi-dini yönelimler ve dini inançları kapsayan maneviyat, travma sonrası gelişimle anlamlı ve önemli bir ilişki içerisindedir (Prati & Pietrantonio, 2009). Pozitif dini başa çıkma, travma sonrası gelişim ile daha güçlü bir ilişkiye sahiptir; buna karşın negatif dini başa çıkma, travma sonrası stres bozukluğu ile daha güçlü bir ilişki göstermektedir. Bu ilişkiler, geleneksel başa çıkma stratejileri, cinsiyet ve ırk gibi değişkenler kontrol edildiğinde bile anlamını korumaktadır (Gerber vd., 2011). Terör saldırılarına maruz kalan gençlerin %41,1'inde orta düzeyde travma sonrası stres belirtileri ve %74,4'ünde travma sonrası gelişim tespit edilmiştir. Ayrıca, dindar gençlerin, dindar olmayanlara göre daha fazla travma sonrası gelişim sağladığı gözlenmiştir (Laufer & Solomon, 2006). Bu nedenle, dini inançlar travma sonrası gelişim sürecinde bireylere önemli bir psikolojik ve ruhsal destek sunabilir.

Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık, zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşılaştığında bireyin kendini yeniden toparlama gücü ve değişim ya da felaketleri başarıyla aşma yeteneği olarak tanımlanabilir (Calhoun vd., 2000). Psikolojik dayanıklılık, stresli durumlar ve travmatik olaylar karşısında normal bir yaşam sürdürebilen ya da olumsuz gelişmelerden minimum düzeyde etkilenen bireyleri tanımlar. Bu dayanıklılığın doğuştan geldiği ve çevresel etkenlerin etkisiyle geliştiği genel olarak kabul edilmektedir. Ancak, bu özelliğin kalıcı olmadığı ve sürekli bir şekilde geliştirilmesi ile korunması gerektiği görüşü de giderek yaygınlaşmaktadır (Arslan, 2024).

Travma sonrası gelişim kavramı genellikle “psikolojik sağlamlık” ile birlikte ele alınmaktadır. Psikolojik sağlamlık, bireyin tutarlılığı, kişisel gelişimi, etkili baş etme becerileri ve iyimserlik gibi birçok özelliği içeren geniş bir kavramdır. Bu terim, olumsuz deneyimler karşısında bireye psikolojik olarak güçlü kalabilme ve bu durumlarla mücadele edebilme fırsatını sunduğundan, birey travma sonrasında pek çok olumlu kazanım elde edebilmektedir. Elde edilen bu kazanımlar, kişilerin gelişim süreçlerine katkıda bulunmakta; böylece yaşanan olumsuzluklar

karşısında travmatik olayların olumlu yönlerine odaklanarak, değişen yaşam koşullarına adapte olma süreci de kolaylaşmaktadır. Travmatik bir olayı bireylerin gelişim göstererek aşması, aynı zamanda psikolojik sağlamlık düzeylerini daha da artırmaktadır (Sabancı, 2020). Psikolojik sağlamlığa sahip bireylerin, sorun odaklı stresle başa çıkma becerilerini daha sık kullandıkları belirtildiği için, bu durumun travma sonrası gelişimin temelini oluşturduğu öngörülmüştür. Ayrıca, psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin, travmatik olaylarla karşılaştıklarında başa çıkma sorunlarıyla daha az karşılaştıkları ve bu deneyimlerin travma sonrası gelişim olasılığını artırdığı tespit edilmiştir (Özçetin & Hiçdurmaz, 2017). Böylece psikolojik dayanıklılığın ve sağlamlığın, bireyin travma sonrası gelişim sürecinde olumlu değişimler göstermesine yardımcı olacağı sonucuna varılabilir.

Din, bireyin anlam arayışı içinde sorduğu sorulara yanıt sunarak, sabrı ve metaneti teşvik ederek, yaşanan olayların geçici ve birer imtihan olduğuna dair hatırlatmalarda bulunarak psikolojik dayanıklılığı artırmaktadır. Aynı zamanda inanç ve uygulama esasları, bu süreci destekleyen önemli unsurlardır (İnce, 2019). Dini inancın insanların psikolojik dayanıklılığına olumlu katkı sağladığını gösteren birçok araştırma mevcuttur. Gerçekten de, dindarlık düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır (Yıldırım & Gürsu, 2021).

Araştırmalar dindar kişilerin daha etkili stres yönetimi mekanizmalarına sahip olduğunu göstermektedir. Dindarlık kişinin dayanıklılığını artırarak bireyin psikolojik olarak daha dayanıklı olmasına yardımcı olabilir. Ayrıca kişinin hayatta anlam ve amaç bulmasına yardımcı olabilir ve bu da yine psikolojik dayanıklılığı artırabilir. Dindar bireylerin genellikle sosyal destek sistemlerine daha fazla bağlandıkları ve bu desteği almanın da dayanıklılığı arttırdığı tespit edilmiştir (İnce, 2019).

Dindarlık ile ruh sağlığı arasında doğrudan bir ilişki olmamakla beraber, dini inançlar ile psikolojik dayanıklılık arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Dindar hastaların hastalığa daha iyi adapte olduğu ve daha iyi başa çıktığı, stresten daha az etkilendiği söylenebilir. Dindarlık, uyum potansiyellerini artıran, kişinin bir "destek duygusu" kazanmasına olanak tanıyan, herhangi bir çabanın amacını ve anlamını tanımlayan temel bir kaynaktır (Fradelos vd., 2018). Günlük yaşamda dindarlığın tezahürlerinin sıklığı ve kişisel dindarlık derecesi, psikolojik dayanıklılık üzerinde olumlu bir etki yaratır (Kasen vd., 2012). Yakın zamanda yapılan bir meta-analizde dindarlığın psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Ancak, maneviyat olarak adlandırılan bireyin içsel inanç ve yaşam amacını arama sürecinin psikolojik dayanıklılığı güçlendirme potansiyeli daha yüksek görünmektedir. Bu analize göre dindarlık genellikle toplumsal destek, organize ibadetler ve ritüeller gibi dışa dönük uygulamalar aracılığıyla bireylerin stresle başa çıkmasına yardımcı olurken, maneviyat; kişisel anlam, değerler ve içsel güç gibi unsurları öne çıkararak psikolojik sağlamlık üzerinde daha belirgin etkiler yapabilmektedir (Schwalm vd., 2022). Ölçeklerde kullanılan "bazen kaderin ya da Tanrı'nın yardım edebileceği" gibi maddelerin dindarlık ve maneviyatla örtüştüğü düşünüldüğünde ikisi arasında bir ayırım yapmak doğru olmayabilir. Sonuç olarak, dindarlık veya maneviyat, bireylerin stresle baş etme yöntemlerinde kritik bir yer tutarak psikolojik dayanıklılıklarını artırabilmekte ve yaşamı anlamlı kılmaktadır.

Dindarlığın psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi, insanların farklı yaşam evrelerine ve travmatik olaylara gösterdikleri tepkilere göre farklılık gösterebilir. Suudi kanser hastalarında yapılan bir çalışmaya göre dindarlık ve psikolojik dayanıklılık arasında olumlu bir ilişki vardır. Çünkü Allah insana başına gelen olaylarla nasıl yüzleşeceğini ve onları nasıl kontrol edeceğini ve ilahi ödülü nasıl kazanacağını öğretir. Bu sebeple hastalığın sebebinin veya süresinin ne olduğunun dindarlık ve dayanıklılık arasındaki ilişkiye bir etkisi yoktur (Al Eid vd., 2020).

Akyüz ise meme kanserli hastalarda yaptığı çalışmada dindarlık ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulmamıştır (Akyüz, 2017). Bunun olası açıklaması, dinin özellikle çocukluk ve gençlik döneminde dayanıklılığın gelişimi sürecine olumlu bir etki yapabileceği, erişkinlik döneminde ise dayanıklılığın daha sabit bir evreye girdiği ve bu dönemde dinin etkisinin belirgin olmayabileceği şeklindedir.

Dini Başa Çıkma

Baş çıkma, bireyin sahip olduğu kaynakların ötesine geçen ya da birey üzerinde olumsuz bir etki yaratan, iyilik halini tehlikeye sokan, kapasitesini azaltan ve zorlayıcı olarak nitelendirilen durumlarla başa çıkmak amacıyla sürekli olarak değişen bilişsel ve davranışsal çabaları ifade etmektedir (Lazarus & Folkman, 1984). İnsan bir travmayla karşılaştığında, öncelikle bu durumla başa çıkma çabasına girer. Travmanın üstesinden gelmek için problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki temel strateji uygular. Problem odaklı stratejide birey, sorunun üzerine giderek çözüm bulmaya çalışırken; duygu odaklı stratejide ise sorunla ilgili düşüncelerini değiştirerek olumsuz durumun yarattığı rahatsızlıktan kurtulmaya gayret eder. Din, bu süreçte insanlara cesaret vererek ve hayatlarına bir amaç katarak problem odaklı yaklaşımı destekler. Aynı zamanda, başlarına gelen olaylara sabırlı olmayı ve anlam katmayı teşvik ederek duygu odaklı stratejiyi güçlendirir (Abanoz, 2020). Travmatik olaylar yaşayan kişiler, çeşitli başa çıkma mekanizmalarını kullanarak bu deneyimlerle nasıl baş edeceklerine karar verirler. Bu mekanizmalar sosyal destek arama, duygusal ifade, olumlu düşünme, problem çözme, geliştirme ve fiziksel aktivite gibi çeşitli stratejileri içermektedir. Travmatik olaylar sırasında başa çıkma mekanizmalarının etkin kullanılması, travma sonrası stres bozukluğu gibi olumsuz sonuçların önlenmesinde önemli rol oynamaktadır (Eryücel, 2013). Özetle, kişilerin travmayla başa çıkma yöntemleri, psikolojik dayanıklılıklarını artırmalarına ve travmatik deneyimlerden olumlu kazanımlar elde etmelerine yardımcı olmaktadır.

171

Baş çıkma dinî kaynakların kullanıldığı dini başa çıkma kişinin zor durumda kaldığı anlarda başına gelenleri anlamlandırmasını mümkün kılar. Dini başa çıkma mekanizması, bireyin olayların aşkın bir güç tarafından yönetildiğine inanmasını sağlamaktadır. Bu inanç, kişinin psikolojik bir kontrol duygusu geliştirmesine, manevi teselli ve rahatlama bulmasına, inanç ve ritüeller aracılığıyla kendisiyle Allah arasında bir yakınlık hissi edinmesine, ayrıca değişim arayışında olan bireylere yeni fırsatlar sunmasına yönelik önemli işlevler taşımaktadır (Ayten, 2012). Başa çıkma sürecine doğrudan veya dolaylı olarak etkide bulunabilme potansiyeline sahip olan dinler, zorlayıcı problemlerin ortaya çıkması durumunda devreye girerek, diğer alternatifler etkili olmuyorsa süreci doğrudan etkileyip yönetebilme gücüne sahip olabilmektedir (Karaca, 2001). Dindar bireylerin olayları rasyonelleştirme sürecinde inançlarından güç alarak daha sağlıklı bir başa çıkma mekanizması geliştirdikleri bilinmektedir.

Dini başa çıkma, dindarlıktan farklı bir yaklaşım olarak, mevcut dini kaynakların sorunlarla başa çıkma amacıyla kullanılmasıdır. Yapılan araştırmalar, dindarlıktan ziyade dini başa çıkmanın, fiziksel ve psikolojik sağlık üzerinde önemli etkilere sahip olduğunu ortaya koymuştur (Prati & Pietrantoni, 2009; Roger & Hatala, 2018). Tüm başa çıkma literatürü incelendiğinde, bireylerin zorluklarla başa çıkmak için sıkça dinin kaynaklarına yöneldikleri dikkat çekmektedir (Cesur, 2021). Travmatik olay sonrasında dindarlar baş etme stratejisi olarak daha çok dini kullanırken ateist katılımcılar ise daha çok sosyal çevreden destek almayı tercih etmektedirler (Sami, 2019). Buna göre kişilerin travmatik olaylarla başa çıkarken dini ya da sosyal destek yollarını seçmeleri, kendi inanç sistemleri ve dünya görüşleriyle sıkı bir bağ içerisinde.

Dini başa çıkma konusunda öncü isimlerden biri olan Pargament, bu alanda ilk ölçekleri geliştirmiş ve bu ölçekleri kullanarak çeşitli çalışmalar gerçekleştirmiştir. Dini başa çıkmanın iki temel boyutu vardır: olumlu ve olumsuz. Olumlu dini başa çıkma, Tanrı ile sağlıklı bir bağ kurmayı, yaşamda derin bir anlamın var olduğuna inanmayı ve başkalarıyla manevi bir bağlılık hissetmeyi kapsar. Öte yandan, olumsuz dini başa çıkma, Tanrı ile daha zayıf bir ilişki geliştirmeyi, dünya hayatının yüzeyselliğine ve olumsuzluğuna inanmayı, ayrıca din kardeşlerinden ve din görevlilerinden uzaklaşmayı içerir (Pargament vd., 2001). Katrina Kasırgası mağdurlarında olaydan 4 yıl sonra yapılan bir araştırmada, pozitif dini başa çıkma sosyal destek ve iyimserliğin koruyucu etkilerinin ötesinde travma sonrası gelişim ile ilişkilendirilmiştir. Dahası, pozitif dini başa çıkma, daha önceki dini katılım ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkinin altında yatan neden gibi görünmektedir. Kiliselerine bağlı kalan ve dinlerine bağlı olanlar daha fazla psikolojik gelişim sağlama eğilimindedir (Chan & Rhodes, 2013).

Dini başa çıkma ile travma sonrası gelişim arasında anlamlı ilişki vardır. Bireyler travmadan kaynaklı sorunlarla mücadele ederken dinden destek aldıklarını belirtmişlerdir ve içsel dindarlığın travma sonrası gelişimi etkileyen önemli bir faktör olduğu görülmüştür (Doğan, 2020). Bir meta-analiz, travma sonrası gelişim üzerinde diğer tüm değişkenler arasında en güçlü etkilerden birinin dini başa çıkma olduğunu ortaya koymuştur (Prati & Pietrantonio, 2009). Dindarlık ve dini başa çıkma arasında pozitif bir ilişki vardır: dini başa çıkmanın sorunların üstesinden gelmeyi kolaylaştırdığı, bireyin olumlu yönlerinin gelişmesine ve ruh sağlığının iyileşmesine önemli katkılar sağladığı, aynı zamanda travma kaynaklı olumsuz duyguların ve tutumların azalmasına yardımcı olduğu görülmektedir (Abanoz, 2020). Dini başa çıkma, bireylerin travmatik deneyimlerden güçlenerek çıkmalarına ve böylece psikolojik sağlıklarını artırmalarına önemli bir katkı sunmaktadır.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu

Travma sonrası ortaya çıkan psikolojik sorunlar, iki ayrı kategoride ele alınabilir. İlk kategori, psikolojik travmanın gereklilik düzeyine ulaştığı ancak rahatsızlık yaratmada tek başına yeterli olmadığı durumları kapsamaktadır: akut stres tepkisi, akut stres bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu. İkinci kategoride ise; psikolojik travmanın gereklilik düzeyine ulaşmadığı ancak travmanın tetikleyicisi olduğu durumlar şunlardır: dissosiyatif bozukluklar, anksiyete bozuklukları, duygu durum bozuklukları, alkol ve madde kullanım bozuklukları, somatizasyon bozuklukları, uyku bozuklukları, kişilik bozuklukları, şizofreni ve psikotik bozukluklar, cinsel bozukluklar ve yeme bozuklukları. Bu kategoridekiler genellikle tıbbi tedavinin gerekli olduğu hastalıklardır (Özen, 2018).

Travma sonrası stres bozukluğu, bireyin karşılaştığı travmatik olayların psikolojik etkileriyle başa çıkmakta zorlanmasından kaynaklanan yaygın bir rahatsızlıktır. Travma sonrası bozukluklar içinde en yaygın görülen durum travma sonrası stres bozukluğudur (Klein & Alexander, 2009). Travma sonrası stres bozukluğu kavramı tarihsel bir süreç izlemiş ve kavram günümüze kadar gelişimini sürdürmüştür. Aslında travma kavramının kendisinin psikoloji alanına girişi Birinci Dünya savaşından dönen askerlerde görülen belirtiler sonucunda olmuştur. Vietnam Savaşından geriye dönen askerlerde görülen gecikmiş ve uzun süreli psikolojik bozukluklar dolayısıyla başlangıçta 'Vietnam Sonrası Sendromu' olarak da ifade edilen travma sonrası stres bozukluğu tanısı ise, ilk olarak 1980 yılında Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabının (DSM-III) üçüncü baskısında yer almıştır (Özer, 2024). Travma sonrası stres bozukluğu tanı kriterleri, DSM-V'de kapsamlı bir şekilde gözden geçirilerek revize edilmiştir (APA, 2013). DSM-V kriterlerinde travma tanımı, "ölüm, ciddi yaralanma veya cinsel şiddet" gibi, bireyin ciddi bir tehlikeyle karşı karşıya kalmasının yanı sıra,

bu tür durumlara tanıklık etmesi, yakınlarının böyle bir felakete uğradığını öğrenmesi veya tanımlanan travmatik olayın olumsuz ayrıntılarına tekrar tekrar maruz kalması biçiminde genişletilmiştir. Travmatik bir olayın olumsuz ayrıntıları ile sürekli olarak karşılaşmak, profesyonel olarak yürütülen bir işle, örneğin olay yeri inceleme çalışanlarının insan cesetlerini toplama faaliyetleriyle, ilgili olmalıdır. Bununla birlikte, televizyon, medya, filmler veya görseller aracılığıyla yapılan karşılaşmalar, travmatik bir olay olarak nitelendirilmemektedir (Özen, 2018). Başkalarının travmatik deneyimlerine sürekli tanık olmak ya da medyatik bir platformda şiddet görüntülerini izlemek, doğrudan travmatik bir olayın mağduru olmak kadar etkili olmasa da, psikolojik etkileri açısından dolaylı travma veya ikincil travma olarak değerlendirilmektedir (Mancini, 2019). İkincil travmaya maruz kalan bireylerden bazıları stres yaşayabilmektedir, buna ikincil travmatik stres denmektedir (Vukčević Marković & Živanović, 2022). Travma sonrası stres bozukluğu olan bireylerde inatçı uyuşukluk hisleri, duygusuzluk, başkalarına karşı ilgisizlik, kendini çevreden soyutlanmış hissetme, kendini bir şeylerden mahrum etme, travma anılarını canlandıracak durum ve faaliyetlerden kaçınma görülmektedir (Doğan, 2020). Bu veriler, travma sonrası stres bozukluğunun kişilerin yaşam standartları üzerinde ciddi bir etki yaratabileceğini ve zamanla ruhsal, sosyal ve fiziksel işleyişi zorlaştırabileceğini ortaya koymaktadır.

Bir insanda travma sonrası stres bozukluğu gelişme olasılığı, genellikle yaşanan travmanın niteliğine bağlıdır. Ancak bireysel farklılıklar da, bu bozukluğun hangi biçimleri alacağını belirleyen önemli bir faktördür. Bu durum, aynı travmatik deneyimi paylaşan bireylerin hepsinin travma sonrası stres bozukluğu geliştirmemesini ya da farklı travma sonrası stres bozukluğu tepkileri göstermesini açıklamaktadır. Araştırmalar, doğal afetlerden ziyade insan kaynaklı travmaların travma sonrası stres bozukluğuna daha fazla yol açtığını ve bu tür travmaların travma sonrası stres bozukluğunun şiddetini ve süresini olumsuz etkilediğini göstermektedir (Özgen & Aydın, 1999). Brewin ve diğer araştırmacılar, 77 çalışmayı derleyerek travma sonrası stres bozukluğunun risk faktörlerini inceledikleri meta-analiz çalışmalarında 14 risk faktörü tespit etmişlerdir. Bunlar; travmanın seviyesi, travmayı takiben yetersiz sosyal destek, travma sonrası yaşam stresi, psikiyatrik rahatsızlık geçmişi, çocukluk döneminde yaşanan istismar öyküsü, ailede psikiyatrik rahatsızlık öyküsü, sosyo-ekonomik düzeyin düşük olması, eğitim ve zeka seviyesinin düşüklüğü, geçmişte yaşanan travmalar, diğer olumsuz çocukluk deneyimleri, travmanın daha erken yaşlarda gerçekleşmesi ve bazı azınlık etnik gruplara mensup olmak olarak belirlenmiştir (Brewin vd., 2000). Özetle, travma sonrası stres bozukluğunun ortaya çıkmasında hem dışsal faktörler hem de kişisel unsurlar rol oynar.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve Travma Sonrası Gelişim İlişkisi

Travma sonrası gelişim ve travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişki henüz yeterince araştırılmamıştır. Az sayıda araştırmaya göre iki değişken arasında pozitif veya negatif bir ilişki vardır; ilişki olmadığı da iddia edilmektedir (Doğan, 2020). Van depremi mağdurları üzerinde yapılan bir çalışmaya göre travma sonrası gelişim ve travma sonrası stres bozukluğu arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre birey travma sonrasında bir yandan travma sonrası stres bozukluğu yaşarken diğer yandan gelişim gösterebilir (Kardaş & Tanhan, 2018). Örneğin Katrina Kasırgası mağdurlarında her iki durum birlikte görülebilmekte ve aynı zamanda travma sonrası stres bozukluğu ve travma sonrası gelişim arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır (Chan & Rhodes, 2013). Kısıtlı olmakla birlikte araştırmalardan elde edilen veriler düşük ve yüksek strese maruz kalan travma mağdurlarında travma sonrası gelişimin oldukça düşük kaldığını, travma sonrası en fazla gelişimi ise orta düzeyde strese maruz kalanların gösterdiğine işaret etmektedir (Powell vd., 2003). Travma sonrası stres bozukluğu ile

travma sonrası gelişim birbirleriyle karmaşık bir ilişki içindedir ve nihayetinde bu durum bireyin stres düzeyine bağlı olarak farklı sonuçlara yol açabilir.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve Dindarlık İlişkisi

Travma sonrası stres bozukluğu yaşayan insanlar, travmatik bir olayın ardından duygusal dalgalanmalar yaşamakta ve yeni yaşantılarını mevcut bilişsel yapılarına entegre etme konusunda güçlük çekmektedir. Hayatın anlamını sorgulama, dünyanın güvenilir ve öngörülebilir bir yer olduğuna dair inancın sarsılması gibi başka psikolojik sorunlar da bu bireylerin deneyimlediği zorluklar arasında yer almakta; bu durum, onların hayatla ilgili inançlarında derin bir varoluşsal kriz yaşamalarına sebep olmaktadır (Şimşir vd., 2017).

Sonuçlar bazen dinin lehine bazen aleyhine olmakla birlikte yapılan araştırmaların büyük çoğunluğu din ve travma sonrası stres bozukluğu arasında önemli ilişkiler olduğuna işaret etmektedir (Chen & Koenig, 2006). Bir meta-analiz çalışması, çoğu insanın travmadan sonra dini inançlarını değiştirmediklerini ancak az sayıda insanda ise önemli değişiklikler meydana geldiğini, dini inançlarının arttığını veya azaldığını öne sürmektedir. Travma sonrası stres bozukluğu gelişen kişilerin dini inançlarını değiştirme olasılığı diğerlerinden daha yüksektir- ya artırılır ya da azaltılır (Leo vd., 2021). Tanrı'yı cezalandıran, korkutan veya uzak bir varlık olarak algılayan kişilerin travma sonrası stres belirtilerinin daha şiddetli olduğu söylenebilir (Dınvar, 2011). Ancak "Tanrı tarafından cezalandırıldığını düşünme" gibi olumsuz dini başa çıkma bilişlerini daha fazla kullanan travma mağdurları arasında travma sonrası stres bozukluğu görülme sıklığı daha azdır. Öte yandan travma öncesinde dindar bir hayatı olup travma sonrası dindarlığı daha da artan kişilerde travma sonrası stres bozukluğu daha az görülmektedir (Ter Kuile & Ehring, 2014). Bu gözlemler, kişilerin zorlayıcı travmatik olaylarla karşılaştığında inanç düzeylerinin değişebileceğini ve bu değişikliklerin travma sonrası stres bozukluğunun derecesi üzerinde etkili olabileceğini ortaya koymaktadır.

SONUÇ

Bu çalışma birinci olarak travmanın dindarlık düzeylerine etkisini, ikinci olarak dindarlığın travmanın üstesinden gelmedeki rolünü ortaya koymaya çalışmıştır. Travmanın dindarlık üzerindeki etkisine bakıldığında travmatik olayların bireyin dini inançları üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkiler yapabildiği görülmektedir. Deprem, sel, salgın gibi afetler ve kanser gibi ağır hastalıkların sebep olduğu insan kaynaklı olmayan travmalar insanlarda Tanrıya sığınma ihtiyacını ve Tanrı inancını arttırmaktadır. Dini inancında artış olan bireyler bazen dini uygulamalara daha fazla katılım gösterse de bu her zaman geçerli bir durum değildir. Aile içi şiddet, istismar, ihmal, taciz, trafik kazası ve cinayet gibi insan kaynaklı travmalar ilginç olarak Tanrıya karşı öfke duymaya, Tanrıdan uzaklaşmaya ve dinden soğumaya yol açmaktadır. Dinden uzaklaşmanın olası sebebinin Tanrının adil olduğu inancının sarsılması olduğu ifade edilmektedir. Oysa insan kaynaklı travmalardan insanları değil Tanrıyı sorumlu tutmak rasyonel akıl gereği makul görünmemektedir.

Dindarlığın insanların hem toplumsal hem de bireysel travmaların üstesinden gelmede önemli bir katkısı olduğuna dair çok sayıda bilimsel kanıt gösterilmiştir. Travma kişinin yüzleşmesi gereken bir durumdur. Bu yüzleşme çoğu zaman acı vericidir. Acılar bireylerde travma sonrası gelişim veya travma sonrası stres bozukluğuna bazen de her ikisine birden yol açabilmektedir. Travma sonrası gelişim kişinin travmayla mücadele ederek olgunlaşmasının bir sonucudur. Yaş, eğitim ve gelir düzeyi yükseldikçe travma sonrası gelişim artmaktadır. Dindarlığın ise travma sonrası gelişimi arttırdığı ortak bir kanaattir. Dindar kişinin başına gelen olayların geçici bir imtihan olduğunu düşünmesi acı karşısındaki sabır ve metanetini arttırmaktadır. Böylece kişi değişen yaşam koşullarına daha kolay adapte olmaktadır. Dindar

olmayan kimseler ise sosyal destek arayışına girmektedirler. Travma ile baş etmek için iki önemli unsur olan psikolojik sağlamlık ve başa çıkma stratejileri arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Dindarlar daha yüksek psikolojik dayanıklılık seviyeleri sayesinde ve özellikle olumlu dini başa çıkma stratejilerini kullanarak daha iyi bir travma sonrası gelişim göstermektedirler. Kişi bu süreçte başına gelenlerin derin bir anlamı olduğunu, Tanrının kendisini daima koruyup kollayacağını düşünmektedir. Olumlu dini başa çıkma travma sonrası gelişim ile, olumsuz dini başa çıkma ise travma sonrası stres bozukluğu ile anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Özellikle Tanrıyı cezalandıran ve korkutucu bir varlık olarak algılayan bireylerde travma sonrası stres belirtileri daha şiddetlidir. Travma sonrasında hiçbir bir ruhsal ve psikolojik sıkıntı yaşamayan bireylerin dini inanç ve tutumlarında ise herhangi bir değişiklik görülmemektedir. Travma sonrası stres çok az veya çok fazla değilse travma sonrası gelişimi tetiklemekte, aynı zamanda dini inançların sorgulanmasına yol açmaktadır. Travma sonrası stres bozukluğu yaşayanlarda veya psikolojik sıkıntı geçirenlerde bu durumu yaşamayanlara göre dini inançlarında çoğunlukla dinin lehine bir değişim yaşanması beklenmektedir.

Öneriler

Doğal kaynaklı travmaların dindarlığı arttırdığı ortak bir bilimsel kanaattir. İnsan kaynaklı travmaların ise dindarlık üzerine etkileri çelişkilidir ve bunun sebepleri üzerine daha ileri araştırmalar yapılması gerekmektedir. Dindarlığın travmayla başetmede pozitif bir katkısı olduğuna şüphe yoktur. Dini inancın özellikle dini başa çıkma ve psikolojik sağlamlık aracılığıyla travmanın üstesinden gelmeyi sağladığı ortaya konmuştur. Öte yandan bu iki değişken dindarlığın travmanın üstesinden gelmedeki rolünü tam olarak açıklamamaktadır. Bu sebeple aracı ve düzenleyici değişkenlerin ortaya çıkarılması için ileri araştırmalar yapılması önerilir.

Türkiye coğrafyasında geçmişten günümüze sık sık yaşanan savaşlar, darbeler, ekonomik zorluklar, doğal felaketler ve salgınlar gibi travmatik olayların etkilerini azaltmak için, bu konularda iyileşme stratejileri geliştirilmesinde dinî ve kültürel unsurların kullanılması önemlidir. Psikologlar, sosyologlar, din bilimciler, din görevlileri ve yerel din temsilcileri arasında işbirliği artırılarak, travma sonrası destek hizmetleri oluşturulmalıdır. Böylece insanlar, etkili dini başa çıkma yöntemleri sayesinde hem psikolojik hem de manevi olarak destek kazanabilir. Sağlık alanındaki uzmanlar, sosyal hizmet çalışanları ve danışmanlar için kültürel farkındalık ve inanç temelli yaklaşımlar konusunda eğitimler verilmesi önemlidir; böylece hem travma hem de inanç arasındaki karmaşık ilişkiyi daha iyi anlayabilen ve buna uygun müdahalelerde bulunabilen nitelikli uzmanlar yetiştirilecektir. Doğal afetler gibi insan etkisi olmayan travmatik durumlarla, şiddet, taciz veya istismar gibi insan kaynaklı travmaların doğurduğu inanç sorgulamaları arasındaki farklı nedenler dikkate alınarak, bireysel ihtiyaçlara yönelik müdahale yöntemleri teşvik edilmelidir.

Aile üyelerinin travmatik deneyimler sonrasında hislerini, inançlarını ve yaşadıkları manevi sorgulamaları rahatlıkla ifade edebilecekleri güvenli bir ortam oluşturulması gerekmektedir. Aile içinde, özellikle çocukların olumsuz travmatik olaylara maruz kaldığı zaman dilimlerinde, olumlu dini değerlerin ve geleneklerin sürdürülmesi teşvik edilmelidir. Bu durum, bireylerin travma sonrası anlam arayışlarını destekleyerek manevi bir dayanıklılık kazanmalarına yardımcı olur. Travmatik olayların yol açtığı olumsuz duygusal ve inançsal etkiler açısından, ailelerin zamanında psikolojik destek alması büyük önem taşır. Aile üyelerinin inanç kaybı veya olumsuz dini algıları hususunda profesyonel yardım göz önünde bulundurulmalı ve gerekiyorsa aileler uzman desteğine yönlendirilmelidir. Aile içinde ve

çevrede, ortak dini etkinliklere katılım, bireylerin yalnızlık hissini azaltarak olumsuz duygusal etkilerin hafiflemesine yardımcı olacaktır.

Okullar, öğretmenlerin karşılaşılabilecekleri travma sonrası duygusal zorlukların neler olduğunu anlamaları ve bu konularda etkili müdahalede bulunabilmeleri için sürekli olarak mesleki gelişim ve danışmanlık programları düzenlemelidir. Ayrıca, paydaşların okul psikolojik danışmanları ile iletişim kurmasını kolaylaştırmalıdır. Müfredat içerisinde, kültürel ve manevi değerlere yer verilerek, öğrencilerin farklı inanç sistemlerine ve bu sistemlerin travma ile başa çıkma yöntemlerindeki önemine dair farkındalık geliştirmeleri sağlanmalıdır. Bu durum, öğrencilerin kişisel değerlerini ve toplumsal dayanışmalarını güçlendirecektir.

Bazı insanlar travma yaşadktan sonra inançlarını daha da güçlendirirken, diğerleri ise bu inançlarını sorgulayarak kaybedebilir. Bu durumu travmanın türü ve ne kadar şiddetli olduğu, kişinin mevcut dini inanç sistemi, aldığı sosyal destek miktarı, kişinin dini şuur düzeyi ve Tanrı'ya dair algısı gibi unsurlar belirlemektedir. Bu unsurlar çerçevesinde bir "travma sonrası inanç değişim mekanizması modeli" oluşturulmalı, böylece travma sonrası bireylerin inancındaki değişiklikler tahmin edilerek bunlara yönelik müdahale stratejileri geliştirilmelidir.

Özetle; travma ile dindarlık arasındaki ilişki karmaşık bir durumdur. Bu durum, her bireyin yaşadığı tecrübe, sosyal ortam ve kişisel özelliklerin göz önünde bulundurulması gerektiğini ortaya koymaktadır. Politika yapıcılar, aileler ve eğitimciler, travma sonrası iyileşme süreçlerinde dini başa çıkma yollarının faydalarını destekleyecek ortak stratejiler geliştirmeli ve bireylerin hem zihinsel hem de manevi sağlıklarını koruyan entegre bütüncül yöntemleri tercih etmelidir. Gelecek araştırmalarda travmaya maruz kalan bireyler için ek destek sistemleri, disiplinlerarası müdahale teknikleri ve kültürel etkilerin incelenmesiyle öneriler daha kapsamlı bir hale getirilebilir. Ayrıca, toplumun travma konusundaki farkındalığın artırılması, uzun vadeli iyileşme planlarının geliştirilmesinde önemli bir etken olacaktır.

Sınırlılıklar

Bu araştırma, travma ile dindarlık arasındaki bağlantıyı incelemek için literatür tarama yöntemini kullanmaktadır. Ancak, bazı kısıtlamalar bulunmaktadır. Makalede doğal afetler sonrası dindarlık artışı ve insan kaynaklı travmalar sonrası dindarlık azalması açıklanmıştır. Fakat insan kaynaklı olmayan toplumsal travmatik olayların toplumlarda genel bir dindarlık azalmasına yol açtığına dair açık bir bilimsel kaynağa rastlanmamıştır. Tüm travma türlerinde birey bazında dinden uzaklaşma olabileceği unutulmamalıdır. Bu sebeple ilk olarak, çalışmada yer alan literatür mevcut yayınlarla sınırlıdır ve tüm ilgili çalışmaları kapsayacağına dair bir garanti yoktur. Bazı çok yeni veya yerel düzeydeki araştırmalar gözden kaçmış olabilir. Araştırma, travma ve dindarlık arasındaki bağlantıyı değerlendirirken, nedensellik iddiasında bulunmamaktadır. Dindarlığın travma sonrası etkileri, bireylerin ve kültürlerin farklılıkları nedeniyle değişkenlik gösterebilir. Literatürdeki çalışmaların çoğu belirli demografik ya da kültürel gruplara yöneliktir. Bu nedenle elde edilen bulgular, daha geniş ve çeşitli kültürel bağlamlara genellenemez. Dindarlık doğası gereği subjektif bir kavramdır ve bireyler tarafından farklı şekillerde deneyimlenebilir. Araştırmaya temel oluşturan çalışmalar, dindarlık ölçümlerinde bireylerin içsel dini inançlarını tam olarak yansıtamayabilir. Travmanın kişiler üzerindeki etkisi, travmanın türü, büyüklüğü ve bireylerin başa çıkma yöntemlerine bağlı olarak değişebilir. Ancak, bu çalışmada tüm travma türlerine kapsamlı bir şekilde yer verilmesi mümkün olmamıştır. Dini başa çıkma yöntemleri incelenmiş olmasına rağmen, makalenin amacını aştığından dolayı bireysel farklılıklar ve psikolojik değişkenler

detaylı analiz edilmemiştir. Dini başa çıkma süreçlerini daha derin bir şekilde inceleyen nitel araştırmalar yapmanın faydası olabilir. Araştırmada travma sonrası dindarlıkta meydana gelen değişimler ele alınmış ancak uzun dönem etkilerine dair sınırlı bir değerlendirme yapılmıştır.

KAYNAKÇA

- Abanoz, S. (2020). Türkiye’de yapılan ‘dinî başa çıkma’ konulu araştırmalar hakkında bir değerlendirme. *Eskiyeşi*, 40, 407-429. <https://doi.org/10.37697/eskiyeşi.673386>
- Aka, M. (2024). Zorlu yaşam olaylarını anlamlandırmada dünyaya ilişkin varsayımlar ve din. *Yakın Doğu Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 10(1), 181-207.
- Akcan, G. (2018). Travma sonrası büyüme: bir gözden geçirme. *Bartın Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 3(3), 61-70.
- Akyüz, M. (2017). *Meme kanseri tanılı hastalarda, dindarlık düzeyi ile psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkinin araştırılması*. Tıpta Uzmanlık Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Al Eid, N. A., Alqahtani, M. M., Marwa, K., Arnout, B. A., Alswailem, H. S., & Al Toaimi, A. A. (2020). Religiosity, psychological resilience, and mental health among breast cancer patients in kingdom of Saudi Arabia. *Breast Cancer: Basic and Clinical Research*, 14, 1178223420903054. <https://doi.org/10.1177/1178223420903054>
- Allport, G. W. (1960). *Religion and prejudice in personality and social encounter*. Beacon Press.
- Altundal, Ü. (2023). Covid-19 tanısı almış ve almamış bireylerin travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık ve covid-19 korkusu arasındaki ilişki. *International Anatolia Academic Online Journal Social Sciences Journal*, 9(2), 12-25.
- Andrykowski, M. A., Cordova, M. J., Mcgrath, P. C., Sloan, D. A., & Kenady, D. E. (2000). Stability and change in posttraumatic stress disorder symptoms following breast cancer treatment: a 1-year follow-up. *Psycho-Oncology*, 9(1), 69-78. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-1611\(200001/02\)9:1<69::AID-PON439>3.0.CO;2-R](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1611(200001/02)9:1<69::AID-PON439>3.0.CO;2-R)
- APA (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. ed). American Psychiatric Publishing.
- Arslan, M. C. (2024). *Öğretmenlerde psikolojik dayanıklılık: psikolojik güçlendirmenin rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Ayten, A. (2012). *Tanrı’ya sığınmak- dinî başa çıkma üzerine psiko-sosyal bir araştırma*. İz Yayıncılık.
- Ayten, A., & Cesur, N. (2022). Hemodiyaliz hastalarında travma sonrası manevi gelişim üzerine nitel bir çalışma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 22(1), 155-186. <https://doi.org/10.33415/daad.1030537>
- Ayten, A., & Yıldız, R. (2016). Dindarlık, hayat memnuniyeti ilişkisinde dinî başa çıkmanın rolü nedir? emekliler üzerine bir araştırma. *Dinbilimleri Journal*, 16(1), 281-308.

- Baysal, S. (2024). Doğal afetler karşısında dini tutum ve ritüellerin rolü. *Sosyolojik Bağlam Dergisi*, 5(1), 142-164. <https://doi.org/10.52108/2757-5942.5.1.7>
- Bentzen, J. S. (2021). In crisis, we pray: religiosity and the COVID-19 pandemic. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 192, 541-583.
- Bilgin, A. (2014). Din, dindar, dindarlık: özeleştiril bir değerlendirme. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2), 75-84.
- Brewin, C. R., Andrews, B., & Valentine, J. D. (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(5), 748.
- Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., & McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress*, 13(3), 521-527. <https://doi.org/10.1023/A:1007745627077>
- Cesur, N. (2021). *Hemodiyaliz hastalarında travma sonrası büyüme, din ve maneviyat: karşılıklı ilişki üzerine nitel bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Chan, C. S., & Rhodes, J. E. (2013). Religious coping, posttraumatic stress, psychological distress, and posttraumatic growth among female survivors four years after Hurricane Katrina. *Journal of Traumatic Stress*, 26(2), 257-265.
- Chen, Y. Y., & Koenig, H. G. (2006). Traumatic stress and religion: is there a relationship? a review of empirical findings. *Journal of Religion and Health*, 45(3), 371-381. <https://doi.org/10.1007/s10943-006-9040-y>
- Çınar, M. (2023). *Travmatik kayıp sonrası manevi gelişim*. Sonçağ Akademi Yayınları.
- Dınvar, P. E. (2011). *Travma sonrası stres, dünyaya ilişkin varsayımlar ve tanrı algısı arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Doğan, M. (2018). Üniversite öğrencilerinin travma sonrası gelişimlerinde içsel dinî motivasyon, dinî başa çıkma, sabır ve şükürün rolü. *Electronic Turkish Studies*, 13(25).
- Doğan, M. (2020). *Acıdan erdeme yolculuk: travma sonrası gelişim psikolojisi ve din* (2. bs). Çamlıca Yayınları.
- Doğan, M. (2023). Psikolojik sağlamlık ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkide dinî başa çıkmanın aracı rolü. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 65(65), 127-162.
- Doğançay, H. M. (2021). *Travma yaşamış üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyümeyi yordayan değişkenlerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Duman, N. (2019). Travma sonrası büyüme ve gelişim. *Uluslararası Afro-Avasya Araştırmaları Dergisi*, 4(7), 178-184.
- Dürü, Ç. (2006). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve bir model önerisi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38(4), 319-345.
- Elderton, A., Berry, A., & Chan, C. (2017). A systematic review of posttraumatic growth in survivors of interpersonal violence in adulthood. *Trauma, Violence, & Abuse*, 18(2), 223-236. <https://doi.org/10.1177/1524838015611672>
- Eryücel, S. (2013). *Yaşam olayları ve dinî başa çıkma*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Ete, H., & Yargı, A. (2023). *Türkiye’de dindarlık algısı (toplumsal eğilimler-3)*. Sabancı Üniversitesi İstanbul Politikalar Merkezi.
- Fallah, R., Keshmir, F., Lotfi, K. F., Azargashb, E., & Akberi, M. (2012). Post-traumatic growth in breast cancer patients: a qualitative phenomenological study. *Middle East Journal of Cancer*, 3(2-3), 35-44.
- Falsetti, S. A., Resick, P. A., & Davis, J. L. (2003). Changes in religious beliefs following trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 16(4), 391-398. <https://doi.org/10.1023/A:1024422220163>
- Fontana, A., & Rosenheck, R. (2004). Trauma, change in strength of religious faith, and mental health service use among veterans treated for PTSD. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 192(9), 579-584.
- Fradelos, E. C., Latsou, D., Mitsi, D., Tsaras, K., Lekka, D., Lavdaniti, M., Tzavella, F., & Papathanasiou, I. V. (2018). Assessment of the relation between religiosity, mental health, and psychological resilience in breast cancer patients. *Contemporary Oncology/Współczesna Onkologia*, 22(3), 172-177.
- Gerber, M. M., Boals, A., & Schuettler, D. (2011). The unique contributions of positive and negative religious coping to posttraumatic growth and PTSD. *Psychology of Religion and Spirituality*, 3(4), 298.
- Güllü, İ. (2016). Hollanda’daki yeni göçmenlerin dini değişimi: göç olayı. *The Journal of Turk-Islam World Social Studies*, 3(6), 118-118. <https://doi.org/10.16989/TIDSAD.123>
- Hasanović, M., & Pajević, I. (2010). Religious moral beliefs as mental health protective factor of war veterans suffering from PTSD, depressiveness, anxiety, tobacco and alcohol abuse in comorbidity. *Psychiatria Danubina*, 22(2), 203-210.
- Hayward, R. D., Krause, N., Ironson, G., Hill, P. C., & Emmons, R. (2016). Health and well-being among the non-religious: atheists, agnostics, and no preference compared with religious group members. *Journal of Religion and Health*, 55(3), 1024-1037. <https://doi.org/10.1007/s10943-015-0179-2>
- Hussain, A., Weisaeth, L., & Heir, T. (2011). Changes in religious beliefs and the relation of religiosity to posttraumatic stress and life satisfaction after a natural disaster. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 46(10), 1027-1032. <https://doi.org/10.1007/s00127-010-0270-7>
- Inci, F., & Boztepe, H. (2013). Post traumatic growth: if something not killing could be strengthened? *Journal of Psychiatric Nursing*, 4(2), 80-84. <https://doi.org/10.5505/phd.2013.29392>
- İnce, N. (2019). *Dindarlık ve psikolojik dayanıklılık ilişkisi: Burdur örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Joseph, S., Williams, R., & Yule, W. (1993). Changes in outlook following disaster: the preliminary development of a measure to assess positive and negative responses. *Journal of Traumatic Stress*, 6(2), 271-279. <https://doi.org/10.1002/jts.2490060209>
- Kaplan Kalkan, İ. R. (2020). *Şehit ailelerinde dini yönelimin ve algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluş ve travma sonrası büyüme ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Karaca, F. (2001). Din psikolojisinde metot sorunu ve bir dindarlık ölçeğinin Türk toplumuna standardizasyonu. *EKEV Akademi Dergisi*, 3(1), 187-201.

- Karancı, A. N., & Gül, E. (2014). *İzmir’de travma sonrası stres bozukluğu, travma sonrası gelişim, yaygınlığı ve yordayıcılarının model çerçevesinde test edilmesi*. ODTÜ ARDEB: 112K617.
- Kardaş, F., & Tanhan, F. (2018). Van depremini yaşayan üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres, travma sonrası büyüme ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Van Yüzyüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1-36.
- Kasapoğlu, A. (2005). İnsanın çaresizliği ve fitratın uyanışı. *KADER Kelam Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 61-90.
- Kasen, S., Wickramaratne, P., Gameroff, M. J., & Weissman, M. M. (2012). Religiosity and resilience in persons at high risk for major depression. *Psychological Medicine*, 42(3), 509-519.
- Kaya, B., & Akoğlu, B. (2024). Yetişkinlerde travma sonrası büyüme ile yaşamda anlam arayışı arasındaki ilişkide umudun aracı rolü. *Humanistic Perspective*, 6(1), 33-58.
- Kıraç, F. (2023). Çocukluk çağı travmaları ve hayatın anlamı ilişkisi: dindarlık yöneliminin aracı rolü. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 22(2), 414-430.
- Kleim, B., & Ehlers, A. (2009). Evidence for a curvilinear relationship between posttraumatic growth and posttrauma depression and PTSD in assault survivors. *Journal of Traumatic Stress*, 22(1), 45-52. <https://doi.org/10.1002/jts.20378>
- Klein, S., & Alexander, D. A. (2009). Epidemiology and presentation of post-traumatic disorders. *Psychiatry*, 8(8), 282-287.
- Küçükcan, T., & Köse, A. (2000). Doğal afetler ve din: Marmara depremi üzerine psiko-sosyolojik bir inceleme. Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Araştırmaları Merkezi.
- Laufer, A., & Solomon, Z. (2006). Posttraumatic symptoms and posttraumatic growth among israeli youth exposed to terror incidents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(4), 429-447. <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.4.429>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Pub. Co.
- Leo, D., Izadikhah, Z., Fein, E. C., & Forooshani, S. A. (2021). The effect of trauma on religious beliefs: a structured literature review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 22(1), 161-175. <https://doi.org/10.1177/1524838019834076>
- Mancini, M. N. (2019). *Development and validation of the secondary traumatic stress scale in a sample of social media users*. Master’s Thesis, Cleveland State University, Cleveland. https://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=csu1560443336023163
- Mols, F., Vingerhoets, A. J. J. M., Coebergh, J. W. W., & Van De Poll-Franse, L. V. (2009). Well-being, posttraumatic growth and benefit finding in long-term breast cancer survivors. *Psychology & Health*, 24(5), 583-595. <https://doi.org/10.1080/08870440701671362>
- Moradi, A., Pishva, N., Ehsan, H. B., Hadadi, P., & Pouladi, F. (2011). The relationship between coping strategies and emotional intelligence. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 748-751. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.146>
- Nişancı, Z. (2023). *Sayılarla Türkiye’de inanç ve dindarlık*. International Institute of Islamic Thought & Mahya Yayıncılık.
- Norenzayan, A., & Hansen, I. G. (2006). Belief in supernatural agents in the face of death. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(2), 174-187. <https://doi.org/10.1177/0146167205280251>

- Özçetin, Y. S. Ü., & Hiçdurmaz, D. (2017). Kanser deneyiminde travma sonrası büyüme ve psikolojik sağlamlık. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(4), 388-397.
- Özen, Y. (2018). Travma sonrası ortaya çıkan psikolojik bozukluklar üzerine bir değerlendirme. *The Journal of Social Science*, 2(4), 136-159. <https://doi.org/10.30520/tjsosci.451037>
- Özer, M. (2024). 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş depremini yaşayan bireylerde travma sonrası stres bozukluğu, travma sonrası büyüme ve varoluşsal kaygılar arasındaki ilişkide ruminasyonun rolü. Yüksek Lisans Tezi, Antalya Bilim Üniversitesi, Antalya.
- Özgen, F., & Aydın, H. (1999). Travma sonrası stres bozukluğu. *Klinik Psikiyatri*, 1, 34-41.
- Özyanık, T., & Tarlacı, S. (2023). Toplumsal travma döneminde travma sonrası gelişim ve temel inançlardaki sarsılmalar. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 3(6), 121-142.
- Pargament, K. I., & Exline, J. J. (2021). *Working with spiritual struggles in psychotherapy: from research to practice*. Guilford Publications.
- Pargament, K. I., Tarakeshwar, N., Ellison, C. G., & Wulff, K. M. (2001). 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), 497-513. <https://doi.org/10.1111/0021-8294.00073>
- Park, C. L. (2005). Religion as a meaning-making framework in coping with life stress. *Journal of Social Issues*, 61(4), 707-729. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00428.x>
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257.
- Peres, J. F. P., Moreira-Almeida, A., Nasello, A. G., & Koenig, H. G. (2007). Spirituality and resilience in trauma victims. *Journal of Religion and Health*, 46(3), 343-350. <https://doi.org/10.1007/s10943-006-9103-0>
- Powell, S., Rosner, R., Butollo, W., Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2003). Posttraumatic growth after war: a study with former refugees and displaced people in Sarajevo. *Journal of Clinical Psychology*, 59(1), 71-83. <https://doi.org/10.1002/jclp.10117>
- Prati, G., & Pietrantonio, L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: a meta-analysis. *Journal of Loss and Trauma*, 14(5), 364-388. <https://doi.org/10.1080/15325020902724271>
- Roger, K. S., & Hatala, A. (2018). Religion, spirituality & chronic illness: a scoping review and implications for health care practitioners. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 37(1), 24-44. <https://doi.org/10.1080/15426432.2017.1386151>
- Sabancı, T. (2020). Kanser deneyimleyen bireylerde görülen dini tutumların travma sonrası büyüme üzerine etkisi. *Ege Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 3(1), 21-27.
- Sami, S. (2019). *Travmatik kayıp (ölümler) sonrasında dini inanç sahibi olan ve olmayan bireylerin ölüme, yasa ve sonrasında yaşanan süreçte dair tutumlarının karşılaştırılması (nitel bir araştırma)*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Schwalm, F. D., Zandavalli, R. B., De Castro Filho, E. D., & Lucchetti, G. (2022). Is there a relationship between spirituality/religiosity and resilience? A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Journal of Health Psychology*, 27(5), 1218-1232. <https://doi.org/10.1177/1359105320984537>

- Shakespeare-Finch, J., & Lurie-Beck, J. (2014). A meta-analytic clarification of the relationship between posttraumatic growth and symptoms of posttraumatic distress disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(2), 223-229.
- Sibley, C. G., & Bulbulia, J. (2012). Faith after an earthquake: a longitudinal study of religion and perceived health before and after the 2011 Christchurch New Zealand earthquake. *PLoS ONE*, 7(12), e49648. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0049648>
- Sinding Bentzen, J. (2019). Acts of God? religiosity and natural disasters across subnational world districts. *The Economic Journal*, 129(622), 2295-2321. <https://doi.org/10.1093/ej/uez008>
- Su, Y.-J., & Chen, S.-H. (2015). Emerging posttraumatic growth: A prospective study with pre- and posttrauma psychological predictors. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, And Policy*, 7(2), 103.
- Şimşir, Z., Boynueğri, S. T., & Dilmaç, B. (2017). Religion and spirituality in the life of individuals with paraplegia: spiritual journey from trauma to spiritual. *Spiritual Psychology and Counseling*, 2(1), 89-110. <https://doi.org/10.12738/spc.2017.1.0023>
- Taku, K., Cann, A., Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2008). The factor structure of the posttraumatic growth inventory: A comparison of five models using confirmatory factor analysis. *Journal of Traumatic Stress*, 21(2), 158-164. <https://doi.org/10.1002/jts.20305>
- Tarhan, N. (2009). *İnanç psikolojisi*. Timaş Yayınları.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Ter Kuile, H., & Ehring, T. (2014). Predictors of changes in religiosity after trauma: trauma, religiosity, and posttraumatic stress disorder. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 6(4), 353-360. <https://doi.org/10.1037/a0034880>
- Turan, N., & Tanacioğlu-Aydın, B. (2021). Travma ve travmatik tepkiler. Ö. Erdur-Baker, T. Doğan, İ. Aköz Efe (Eds), *Travma Psikolojisi içinde* (ss. 1-22). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Vukčević Marković, M., & Živanović, M. (2022). Coping with secondary traumatic stress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12881.
- Yıldırım, S., & Gürsu, O. (2021). Yetişkinlerde dindarlık ve psikolojik dayanıklılık ilişkisi. *Turkish Academic Research Review-Türk Akademik Araştırmalar Dergisi*, 6(1), 27-54. <https://doi.org/10.30622/tarr.865014>
- Yılmaz, M., & Zara, A. (2016). Traumatic loss and posttraumatic growth: the effect of traumatic loss related factors on posttraumatic growth. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 17(1), 5-11. <https://doi.org/10.5455/apd.188311>
- Yusufoğlu, E. (2022). Çocukları ağır engelli tanısı almış ebeveynlerde travma sonrası büyüme ve psikososyal faktörler arasındaki ilişkiler. Yüksek Lisans Tezi, Mardin Artuklu Üniversitesi, Mardin.

Zamora, E. R., Yi, J., Akter, J., Kim, J., Warner, E. L., & Kirchhoff, A. C. (2017). '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, 21-27. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2017.02.001>

Hakem Değerlendirmesi

Dış bağımsız

Yazar Katkısı

Makalenin tüm aşamaları sorumlu yazar tarafından hazırlanmıştır.

Veri Seti Erişimi

Mevcut çalışma sırasında kullanılan ve/veya analiz edilen veri setleri, makul bir talep üzerine sorumlu yazardan temin edilebilir.

Finansal Destek

Sorumlu yazar, bu çalışmanın herhangi bir finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Çıkar Çatışması

Sorumlu yazar herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmiştir.

Bilgilendirilmiş Onam

Bu makale, insan katılımcılarla yapılan herhangi bir süreç içermemektedir. Bu yüzden etik kurul izni alınmasına gerek yoktur.

Etik Beyan

Sistematiik derleme olan bu makalede etik kurulu izni ve/veya yasal/özel izin alınmasını gerektiren bir durum yoktur.

Bilgilendirme

Bu makalede araştırma ve yayın etiğine uyulmuştur.

Yazışmalar ve materyal talepleri ile ilgili konular için sorumlu yazarla iletişim kurulmalıdır.

Tüm yazarlar, makalenin yayınlanmış versiyonunu okumuş ve kabul etmiştir.

Peer-review

Externally peer-reviewed.

Author Contributions

All stages of the article were prepared by the corresponding author.

Data Availability Statement

The data sets used and/or analyzed during the current study are available from the corresponding author upon reasonable request.

Funding

The author declared that this study has received no financial support.

Conflict of Interest

The corresponding author has no conflict of interest to declare.

Informed consent

This article does not contain any studies with human participants performed by any of the authors.

Ethical Approval

This article is a systematic review and does not require ethics committee approval and/or legal/special permission.

Acknowledgement

Research and publication ethics were followed in this article.

Correspondence and requests for materials should be addressed to Corresponding Author.

All authors have read and accepted the published version of the manuscript.

Disclaimer/Publisher's Note: The statements, opinions, and data presented in all publications are solely those of the individual authors and contributors and do not reflect the views of IBAD Journal of Social Sciences or its editors. IBAD Journal of Social Sciences and its editors disclaim any responsibility for harm or damage to individuals or property arising from the ideas, methods, instructions, or products mentioned in the content.