

DÜSKEF

DİCLE ÜNİVERSİTESİ SEZAI KARAKOÇ EDEBİYAT FAKÜLTESİ DERGİSİ

Araştırma Makalesi / Research Article

Received / Başvuru: 05.12.2025

Accepted / Kabul: 13.01.2026

YARALI RUHUN DİJİTAL ARAYIŞI: TRAVMA, DUYGU DÜZENLEME VE MANEVİ BAŞA ÇIKMANIN BÜTÜNCÜL ANALİZİ

THE DIGITAL QUEST OF THE WOUNDED SOUL: A HOLISTIC ANALYSIS OF
TRAUMA, EMOTION REGULATION, AND SPIRITUAL COPING

Tahsin KULA*, Müslime ERDEN**

Özet

Dijital çağın psikolojik, duygusal ve manevi süreçler üzerindeki etkilerini travma sonrası iyileşme bağlamında incelemektedir. Araştırmada duyguların nörobiyolojik temelleri, travma sonrası yaşanan duygusal çözülme ve manevi başa çıkma süreçlerinin yeniden düzenlenmesi bütüncül bir çerçevede ele alınmaktadır. Travmatik yaşantılar, bireyin içsel dengesini derinden sarsarak korku, kaygı, utanç ve çaresizlik gibi yoğun duyguların belirginleşmesine neden olmaktadır. Buna karşılık umut, şükür, merhamet ve sevgi gibi pozitif duyguların, travma sonrası büyüme sürecinde iyileştirici ve taşıyıcı bir rol üstlenerek bireyin yeniden denge kurmasına katkı sağladığı görülmektedir. Manevi başa çıkma pratikleri-dua, tevekkül, dini topluluk desteği ve Tanrı ile ilişkide güven duygusu-pozitif duyguların yeniden inşa edilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle sevgi yönelimli Tanrı tasavvuru, bireylerde psikolojik dayanıklılığı güçlendirmekte ve travma sonrası anlam arayışını derinleştirmektedir; buna karşılık cezalandırıcı veya ilgisiz Tanrı tasavvurları olumsuz duygulanımı artırarak büyümeyi zayıflatmaktadır. Dijital platformların duyguları hızlandıran ve yoğunlaştıran yapısı travmatik tetiklenmeleri artırabilse de çevrim içi manevi destek grupları ve dini içerikler iyileşme sürecine katkı sağlayabilmektedir. Genel olarak çalışma, travma sonrası büyümenin dijital duygulanım, psikolojik düzenleme ve manevi anlam üretimi süreçlerinin kesişiminde ortaya çıktığını göstermektedir. Bu sonuçlar, dijital çağda travma, duygular ve maneviyatın bütünleşik bir modelle birlikte değerlendirilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Travma, Travma Sonrası Büyüme, Duygular, Maneviyat.

Abstract

This study examines the effects of the digital age on psychological, emotional, and spiritual processes within the context of post-traumatic recovery. The study addresses, within a holistic framework, the neurobiological foundations of emotions, the emotional dissolution experienced after trauma, and the reorganization of spiritual coping processes. Traumatic experiences deeply disrupt the individual's internal balance, leading to the intensification of emotions such as fear, anxiety, shame, and helplessness. In contrast, positive emotions such as hope, gratitude, compassion, and love play a healing and sustaining role in the process of post-traumatic growth and contribute to the re-establishment of balance. Spiritual coping practices-such as prayer, trust in God (tawakkul), support from religious communities, and a sense of trust in one's relationship with God-play an important role in the reconstruction of positive emotions. In

* Doç.Dr., Dicle Üniversitesi, Sezai Karakoç Edebiyat Fakültesi, tahsinkula@hotmail.com, orcid.0000-0003-4556-9033

* Doktora Öğrencisi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, muslime.erden@gmail.com, orcid.org/0000-0002-8005-8987

particular, a love-oriented perception of God strengthens psychological resilience and deepens the search for meaning after trauma; whereas punitive or indifferent perceptions of God increase negative emotionality and weaken the growth process. Although the emotion-accelerating and intensifying structure of digital platforms may increase traumatic triggering, online spiritual support groups and religious content can also contribute to the healing process. Overall, the study shows that post-traumatic growth emerges at the intersection of digital emotional experience, psychological regulation, and spiritual meaning-making processes. These results indicate that trauma, emotions, and spirituality in the digital age should be evaluated within an integrated model.

Keywords: Trauma, Post-traumatic Growth, Emotions, Spirituality.

GİRİŞ

İnsan ruhunun yaşadığı varoluşsal kırılmalar çoğu zaman doğrudan dile gelemez daha çok duygular aracılığıyla hissedilir. Bu kırılmalar bazen belirsiz bir huzursuzluk şeklinde belirir bazen de kişiyi anlam arayışına yöneltir daha derin bir farkındalığa dönüşür. Böyle zamanlarda duygular geçici tepkiler üretmenin ötesinde yaşanan deneyimin nasıl kavranacağını ve nasıl yorumlanacağını da belirler. Bu yüzden duyguların insan psikolojisinin merkezinde yer aldığı kabul edilmektedir. Duygusal süreçlerin limbik sistemle ilişkili olduğu ve bilişsel değerlendirme mekanizmalarıyla birlikte işlediği belirtilmektedir (LeDoux, 2015). Duyguların organizmayı tehditlere karşı koruyan evrimsel bir işlev taşıdığı vurgulanmaktadır (Ekman, 1999). Bireyin duygularının yaşantılarına yüklediği anlamlarla doğrudan bağlantılı olduğu da ifade edilmektedir (Lazarus, 1991). Ancak duyguların yoğunluğu, sürekliliği ve düzenlenme biçimi her zaman dengeli bir yapı sergileyemeyebilmekte; özellikle olumsuz duyguların yoğun biçimde deneyimlendiği durumlarda bireyin içsel dengesi sarsılmakta ve psikolojik kırılganlık artmaktadır (Gross, 1998).

Duygusal süreçlerin en yoğun ve sarsıcı biçimde dönüştüğü yaşantılar arasında travma, bireyin korku, çaresizlik, öfke ve suçluluk gibi temel duygularını derinleştirerek duygusal düzenleme mekanizmalarını zayıflatarak bireyin hem kendisiyle hem de çevresiyle kurduğu ilişkiyi yeniden yapılandırmasına neden olmaktadır (American Psychiatric Association, 2013). Bu yönüyle travma, yalnızca yaşanmış bir olayın etkisi olarak değil, bireyin duygusal dünyasında süreklilik gösteren ve anlamlandırma süreçlerini derinden etkileyen dinamik bir deneyim alanı olarak ele alınmaktadır (van der Kolk, 2014). Travmatik deneyimler ise bu anlamlandırma sürecinde belirgin bir kırılma yaratmaktadır. Travma sonrasında bireyin duygusal dengesi zayıflamakta, korku ve kaygı gibi yoğun duygular daha kalıcı hâle gelmektedir. Amigdala ile prefrontal korteks arasındaki işlevsel dengenin bozulması bu durumla ilişkilendirilmektedir (van der Kolk, 2014). Bunun yanında travmanın yalnızca yaşanan olayla sınırlı kalmadığı,

tekrar eden bir duygusal deneyim biçimine dönüştüğü de ifade edilmektedir (Herman, 2015). Bu nedenle travma, geçmişte kalmış bir olaydan çok, duygular aracılığıyla bugünü etkilemeye devam eden bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Literatürde travmanın yeniden yapılanma ve dönüşüm için bir zemin oluşturabileceği de tartışılmaktadır. Travma sonrası büyümenin bireyin yaşamına yeni anlamlar kazandırmasıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Travma sonrasında ortaya çıkan umut ve minnettarlık gibi duyguların, bireyin yaşam algısında dönüşüm yarattığı ifade edilmektedir (Shaw vd., 2005). Yaşanılan deneyimin yeniden yapılandırılmasıyla pozitif duyguların bilişsel repertuarı genişlettiği ve psikolojik dayanıklılığı desteklediği de vurgulanmaktadır (Fredrickson, 2001). Travmanın yaygınlığına ilişkin bulgular, bu sürecin yalnızca bireysel düzeyde ele alınamayacağını göstermektedir. Yetişkin bireylerin önemli bir bölümünün yaşamları boyunca en az bir travmatik olay deneyimlediği belirtilmektedir. Aynı çalışmada travma türüne bağlı olarak psikolojik etkilerin farklılaştığı da ifade edilmektedir. (Karancı vd., 2009; Bonanno, 2004).

Travmatik deneyimlerin bireyin anlam dünyasında bulduğu karşılık duyguların manevi deneyimlerle ilişkisi de tartışmayı farklı bir düzleme taşımaktadır. Dini tecrübenin özünün duygusal yaşantıya dayandığı ifade edilmektedir (James, 1902/2004). Dini deneyimlerin huzur ve teslimiyet gibi duygular aracılığıyla anlam kazandığı vurgulanmaktadır (Hood vd., 2018). Dolayısıyla duyguların, dini inancın yalnızca bir sonucu değil, aynı zamanda onu biçimlendiren bir unsur olduğu anlaşılmaktadır. Bu bağlamda Tanrı tasavvuru, travma ile duygusal süreçlerin kesiştiği önemli bir bileşen olarak öne çıkmaktadır. Sevgi temelli Tanrı algısının olumlu duygularla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Rowatt ve Kirkpatrick, 2002). Buna karşılık cezalandırıcı Tanrı algısının suçluluk ve öfke gibi duygularla bağlantılı olduğu ifade edilmektedir (Exline vd., 2011). Söz konusu ilişkinin travmatik yaşantılarla birlikte nasıl değiştiği ampirik çalışmalarla daha görünür hâle gelmektedir. Çocukluk çağı travmaları arttıkça olumsuz Tanrı tasavvurunun güçlendiği ve olumlu Tanrı algısının zayıfladığı belirtilmektedir (Sami, 2024; Granqvist, 2006). Aynı çalışmada bilişsel çarpıtmaların bu süreçte belirleyici olduğu ifade edilmektedir. Bu durum, travmanın yalnızca duygusal değil, bilişsel ve manevi yapılar üzerinden işleyen bir süreç olduğunu düşündürmektedir. Benzer biçimde dini başa çıkma süreçleri de travma sonrası anlam üretiminde belirleyici bir mekanizma olarak karşımıza çıkmaktadır. Dini başa çıkmanın bireyin stres karşısında geliştirdiği anlamlandırma biçimlerinden biri olduğu ifade edilmektedir (Pargament, 1997). Olumlu dini başa çıkma biçimlerinin psikolojik uyumla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Ano ve Vasconcelles, 2005;

Koenig, 2012). Ayrıca olumlu dinî başa çıkmanın psikolojik sağlamlık ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlendiği ifade edilmektedir (Doğan, 2023).

Bireyin deneyimlerinin dijital araçlar aracılığıyla görünürlük kazanması, duygusal süreçlerin hem yoğunluğunu hem de etki alanını daha belirgin hâle getirmektedir. Nitekim dijital medyanın yalnızca bir aktarım kanalı olmadığı aynı zamanda duygusal deneyimin yapısını dönüştüren aktif bir bağlam sunduğu ifade edilmektedir (Serrano-Puche, 2021). Sosyal medya ortamlarında duyguların bireyler arasında hızla yayılabildiği ve bu durumun “duygusal bulaşma” mekanizması üzerinden kolektif duygu durumlarını şekillendirdiği ortaya konulmaktadır (Kramer vd., 2014). Bununla birlikte dijital ortamların, sosyal karşılaştırma süreçlerini yoğunlaştırarak bireyin kendilik algısını daha kırılgan hâle getirebildiği ve özellikle olumsuz duygulanımı artırabildiği vurgulanmaktadır (Vogel vd., 2014). Bu çerçevede dijital ortam, duyguların yalnızca ifade edildiği bir alan değil; aynı zamanda üretildiği, dönüştüğü ve yeniden anlamlandırıldığı dinamik bir psikososyal bağlam olarak değerlendirilmektedir (Berryman vd., 2018). Bu dönüşüm dini ve manevi süreçlere de yansımaktadır. Sosyal medya kullanıcılarının dinî başa çıkma pratiklerini dijital ortamda sürdürdükleri belirtilmektedir (Angın, 2022). Dijital ortamlarda dini pratiklerin dönüşüm geçirdiği ifade edilmektedir (Campbell, 2013). Çevrim içi dini etkileşimlerin topluluk temelli bir yapı kazandığı vurgulanmaktadır (Kramer vd., 2014).

Mevcut literatürde çoğunlukla birbirinden bağımsız ele alınan travma, duygular, maneviyat ve dijitalleşme alanlarını bütüncül bir kuramsal çerçeve içinde bir araya getirmeyi amaçlamaktadır. Mevcut çalışmaların önemli bir kısmı ya travma sonrası büyümeyi psikolojik değişkenler üzerinden açıklamakta ya da dini başa çıkma süreçlerini bağımsız bir alan olarak incelemektedir. Buna karşılık bu çalışma, travma sonrası büyümeyi dijital çağın duygulanım dinamikleri ile birlikte ele alarak, duygusal süreçlerin manevi anlamlandırma ve dijital etkileşimlerle nasıl bütünleştiğini açıklayan bir model önermektedir. Bu yönüyle çalışma, travma sonrası büyümeyi yalnızca bireysel bir iyileşme süreci olarak değil, dijital, duygusal ve manevi boyutların kesişiminde ortaya çıkan çok katmanlı bir dönüşüm olarak kavramsallaştırması bakımından mevcut literatürden ayrılmaktadır.

Bu doğrultuda, çalışmanın bir sonraki bölümünde dijital çağın duyguların oluşumu, düzenlenmesi ve travma ile ilişkisi üzerindeki dönüştürücü etkileri ele alınmakta; dijital ortamın duygusal ve manevi süreçlerle nasıl etkileşime girdiği kuramsal bir çerçevede tartışılmaktadır.

1. Yöntem

Bu çalışma, travma, duygu düzenleme, maneviyat ve dijitalleşme arasındaki ilişkileri bütüncül bir çerçevede ele almayı amaçlayan kuramsal model geliştirme niteliğinde bir araştırmadır. Çalışmada ampirik veri toplama sürecine yer verilmemiş; bunun yerine mevcut literatür sistematik bir biçimde incelenerek kavramsal bir sentez oluşturulmuştur. Kuramsal araştırmalar, farklı alanlarda üretilen bilgileri bütünleştirerek yeni açıklayıcı modeller geliştirmeyi amaçlayan önemli bir bilimsel yaklaşım olarak değerlendirilmektedir (Jaakkola, 2020).

Araştırma sürecinde, psikoloji, din psikolojisi ve dijital medya alanlarında yer alan ulusal ve uluslararası çalışmalar taranmış; özellikle travma sonrası büyüme, duygu düzenleme, dini başa çıkma ve dijital duygulanım konularını ele alan araştırmalar öncelikli olarak değerlendirilmiştir. Bu kapsamda elde edilen bulgular karşılaştırmalı olarak analiz edilerek ortak temalar ve kavramsal kesişim noktaları belirlenmiştir. Literatür taraması ve sentez süreci, önceki çalışmaların sistematik biçimde incelenmesi ve anlamlı kategoriler altında yeniden yapılandırılmasına dayanmaktadır (Snyder, 2019).

Çalışmada izlenen yöntem, kavramsal analiz ve kuramsal bütünleştirme yaklaşımına dayanmaktadır. Kavramsal analiz, belirli bir olguyu açıklayan temel kavramların çözümlemesini yapmayı amaçlarken; kuramsal bütünleştirme, farklı disiplinlerde geliştirilen yaklaşımların bir araya getirilerek daha kapsamlı bir açıklama modeli oluşturulmasını ifade etmektedir (Gilson ve Goldberg, 2015). Bu yaklaşım çerçevesinde farklı disiplinlerde üretilen bilgiler bir araya getirilerek travma sonrası büyümeyi açıklayan çok katmanlı bir model önerilmiştir. Geliştirilen model, duygusal süreçler, manevi anlamlandırma mekanizmaları ve dijital etkileşimlerin karşılıklı ilişkisi üzerinden yapılandırılmıştır. Bu yönüyle çalışma, ampirik bir testten ziyade, gelecekte gerçekleştirilecek nicel ve nitel araştırmalar için teorik bir çerçeve sunmayı hedeflemektedir. Kuramsal model geliştirme çalışmaları, araştırma alanında yeni hipotezlerin oluşturulmasına ve sonraki ampirik çalışmaların yönlendirilmesine katkı sağlayan önemli bir bilimsel üretim biçimi olarak kabul edilmektedir (Whetten, 1989).

2. Dijital Çağda Duygusal Dönüşüm, Travma ve Manevi İşleyiş

Dijital çağın, duyguların oluşma biçimi, düzenlenmesi ve sosyal ilişkiler içindeki dolaşımı üzerinde belirgin bir dönüşüm yarattığı kabul edilmektedir. Günümüzde sosyal medya uygulamaları, hızlanan iletişim döngüleri ve algoritmik içerik akışları aracılığıyla bireyin duygu sistemini sürekli uyaran bir yapı ortaya koymaktadır. Bu durum, duyguların yalnızca içsel bir süreç olarak kalmadığını, aynı zamanda dışsal etkileşimler tarafından şekillendiğini düşündürmektedir (LeDoux, 2015). Buna karşılık dijital ortamın kesintisiz uyaran üretimi bu dengeyi zorlayabilmektedir. Sosyal medya kullanımının bireyleri sürekli karşılaştırma süreçlerine yönlendirdiği ve bunun öz-değer algısını etkileyebildiği ifade edilmektedir (Vogel vd., 2014). Dijital medya ortamlarında duyguların etkileşimsel bir nitelik kazandığı da vurgulanmaktadır (Serrano-Puche, 2021). Dijital platformların yalnızca zorlayıcı bir yapı sunmadığı; aksine bireyin travma sonrası duygusal yaşantısını anlamlandırmasına ve yeniden yapılandırmasına imkân tanıyan çok katmanlı bir alan oluşturduğu da görülmektedir. Travmanın yarattığı duygusal kırılganlık, bireyi anlam arayışına ve içsel dengeyi yeniden kurma çabasına yöneltirken, dijital ortam bu arayışın görünür ve paylaşılabılır hâle geldiği bir bağlam sunmaktadır (Herman, 2015).

Dijital dünyaya taşınan dini ve manevi içeriklerin, travma sonrası süreçte bireyin duygularını düzenlemesine, yaşantılarını anlamlandırmasına ve kendisini daha geniş bir anlam sistemi içinde konumlandırmasına katkı sağlayabildiği dikkat çekmektedir (Pargament, 1997). Dolayısıyla dijital alan, bir yandan travmatik deneyimlerin yeniden tetiklenmesine zemin hazırlayabilen bir hassasiyet alanı olarak ortaya çıkarken; diğer yandan bireyin duygusal, bilişsel ve manevi kaynaklarını harekete geçirerek iyileşme sürecine eşlik edebilen bir imkân alanı olarak da değerlendirilmektedir (van der Kolk, 2014; Campbell, 2013). Bu çift yönlü yapı, dijital bağlamda şekillenen dini deneyimlerin ve Tanrı tasavvurlarının, travma sonrası duygusal süreçlerle nasıl iç içe geçtiğini daha yakından incelemeyi gerekli kılmaktadır. Çevrim içi dini içeriklerin ve sanal toplulukların, bireylerin anlam arayışına eşlik eden ve duygusal olarak destekleyici bir zemin sunan önemli bir kaynak hâline geldiği görülmektedir (Campbell, 2013). Bu bağlamda özellikle Tanrı tasavvurunun, bireyin travma sonrası duygusal dünyasını nasıl yapılandığı meselesi din psikolojisi literatüründe merkezi bir konumda yer almaktadır. Sevgi temelli bir Tanrı algısının bireyde güven, umut ve içsel huzur duygularını beslediği; buna karşılık cezalandırıcı bir Tanrı tasavvurunun suçluluk, korku ve öfke gibi daha zorlayıcı duygularla ilişkili olduğu ortaya konulmaktadır (Rowatt ve Kirkpatrick, 2002; Exline vd., 2011). Bu ilişkinin travmatik yaşantılar bağlamında nasıl biçimlendiği ise ampirik çalışmalarla daha görünür hâle gelmektedir. Özellikle çocukluk çağı travmalarının artışıyla birlikte olumlu

Tanrı algısının zayıfladığı ve daha olumsuz, mesafeli ya da cezalandırıcı bir Tanrı tasavvurunun güç kazandığı ifade edilmektedir (Sami, 2024). Bu durum, travma sonrası duygusal süreçlerin yalnızca yaşantının kendisiyle sınırlı olmadığını; bireyin bilişsel ve manevi şemalarıyla iç içe geçerek çok katmanlı bir anlamlandırma süreci içinde şekillendiğini düşündürmektedir.

Dijitalleşme travma sonrası anlamlandırma süreçlerini yeni bir bağlama taşımakta ve Tanrı tasavvurunun oluşumunu da dolaylı biçimde yeniden şekillendirmektedir. Dijital platformlar aracılığıyla dini bilginin geniş kitlelere ulaşması, bireyin dini deneyimini dönüştürmekte; ancak bu içeriklerin görünürlük ve beğeni odaklı sunulması, dini yaşantının derinlikli biçimde içselleştirilmesini zaman zaman zorlaştırabilmektedir (Campbell, 2013). Bununla birlikte çevrim içi dini destek ağlarının, bireylerde umut, aidiyet ve sosyal bağlılık duygularını güçlendirdiği; dini içeriklerin sosyal medyada duygusal etkileşim yoluyla hızla yaygınlaştığı da vurgulanmaktadır (Holt vd., 2017; Kramer vd., 2014).

Dini başa çıkma süreçlerinin dijital ortamla bütünleşmesi, bu dönüşümün bir diğer önemli boyutunu oluşturmaktadır. Çevrim içi manevi topluluklara katılımın psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olduğu; dini başa çıkmanın birey için bir anlam üretme süreci olarak işlediği ve bu sürecin dijital bağlamda kolektif biçimde yeniden üretilebildiği ifade edilmektedir (Pargament, 1997). Bu süreçte ortaya çıkan olumlu duyguların, bireyin psikolojik kaynaklarını genişleterek daha esnek bir başa çıkma repertuarı geliştirmesine katkı sağladığı da belirtilmektedir (Fredrickson, 2001). Nitekim bireylerin dijital ortamda geliştirdiği pratikler bu dönüşümü somut biçimde yansıtmaktadır. Sosyal medya kullanıcılarının dua içerikleri paylaşmaları, dini içerikleri takip etmeleri ve çevrim içi manevi destek arayışında bulunmaları, dini başa çıkma süreçlerinin dijital bağlamda yeni bir işleyiş kazandığını göstermektedir (Angın, 2022). Ancak bu sürecin her zaman destekleyici bir nitelik taşımadığı da göz ardı edilmemelidir. Sosyal medyada sunulan idealize edilmiş dindarlık imgelerinin bireylerde yetersizlik ve değersizlik duygularını tetikleyebildiği; olumsuz dini değerlendirmelerin ise suçluluk ve stres düzeylerini artırabildiği ifade edilmektedir (Exline vd., 2011).

Dijital çağın duyguların oluşumu ve travmatik deneyimlerin işlenmesi üzerinde çok katmanlı ve karşıt yönlü etkiler ürettiği anlaşılmaktadır. Dijital ortamın sunduğu etkileşim alanları, duyguların yalnızca bireysel bir yaşantı olmaktan çıkarak sosyal ve hatta algoritmik dinamiklerle şekillendiğini göstermektedir. Bu nedenle travma sonrası süreçlerin anlaşılmasında duygusal, manevi ve dijital boyutların birlikte ele alınması, daha derinlikli ve bütüncül bir kavrayışa ulaşmak açısından kaçınılmaz görünmektedir.

3. Travma Sonrası Büyümeyi Açıklayan Duygusal-Manevi Model

Travma sonrası büyümenin yalnızca bilişsel yeniden yapılandırma süreçleriyle açıklanamayacağı, duygusal ve manevi süreçlerin birlikte değerlendirilmesi gerektiği giderek daha fazla vurgulanmaktadır. Travma sonrası büyümenin bireyin anlam sistemini yeniden yapılandırmasıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bu dönüşümde pozitif duyguların belirleyici bir rol üstlendiği ifade edilmektedir (Shaw vd., 2005). Pozitif duyguların bilişsel repertuarı genişleterek psikolojik kaynakların yeniden inşasına katkı sağladığı da belirtilmektedir (Fredrickson, 2001). Bu çerçevede, travma sonrası büyümenin yalnızca sonuç değil, aşamalı bir süreç olarak ele alınmasını gerekli kılmaktadır.

3.1. Duygusal çöküş aşaması

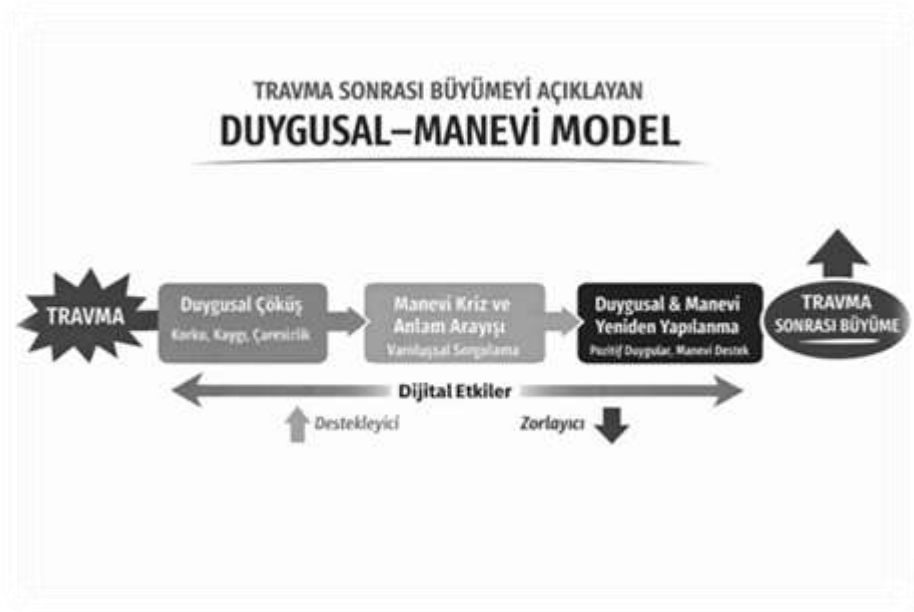
Travmanın ilk döneminde bireyin yoğun korku, kaygı, çaresizlik ve utanç gibi duygular yaşadığı kabul edilmektedir. Travmatik deneyimlerin bireyin dünyaya ilişkin temel inançlarını sarsarak anlam sisteminde kırılma yarattığı ifade edilmektedir (Janoff-Bulman, 1992). Bu süreçte limbik sistemin aşırı uyarıldığı ve prefrontal korteksin düzenleyici işlevlerinin zayıfladığı belirtilmektedir (van der Kolk, 2014). Bu durum, bireyin duygusal uyaranlara karşı hassasiyetinin artmasına ve duygu düzenleme kapasitesinin zayıflamasına yol açmaktadır. Bu aşama, yalnızca bir çöküş durumu değil, aynı zamanda sonraki anlam arayışını tetikleyen bir başlangıç noktası olarak değerlendirilmektedir.

3.2. Manevi kriz ve anlam arayışı aşaması

Travmanın anlam sistemini sarsması, bireyi varoluşsal sorgulamalara yönlendirmektedir. Travma sonrası uyumun, bireyin yaşadığı olaya ilişkin yeni bir anlam geliştirmesiyle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Park, 2016). Bu süreçte Tanrı'ya yönelik öfke, cezalandırılma algısı ve manevi yetersizlik duygularının ortaya çıkabildiği ifade edilmektedir (Exline vd., 2011). Buna karşılık travmanın bazı bireylerde daha derin bir manevi yönelim ve anlam arayışı oluşturabildiği belirtilmektedir (Pargament, 1997). Bu sorgulama süreci, yalnızca bir kriz durumu değil, aynı zamanda yeniden yapılanmaya zemin hazırlayan bir eşik niteliği taşımaktadır. Bu noktada manevi başa çıkma mekanizmalarının devreye girdiği görülmektedir. Olumlu dinî başa çıkma biçimlerinin psikolojik sağlamlık ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlendiği ifade edilmektedir (Doğan, 2023).

3.3.
ve

Duygusal
manevi
yeniden



yapılanma aşaması

Bu aşamada pozitif duyguların daha belirgin hâle geldiği ve bireyin psikolojik dayanıklılığının yeniden yapılandığı ifade edilmektedir. Umut, minnettarlık ve sevgi gibi duyguların bilişsel esnekliği artırdığı belirtilmektedir (Fredrickson, 2001). Dini pratiklerin duygusal yeniden değerlendirme süreçlerini desteklediği de ifade edilmektedir (Ano ve Vasconcelles, 2005). Bu yeniden yapılanma yalnızca duygusal düzeyde gerçekleşmez; bilişsel ve manevi şemalar da bu sürece eşlik eder. Travmatik yaşantılar arttıkça olumsuz Tanrı tasavvurunun güçlendiği belirtilmektedir (Sami, 2024). Bu durum, yeniden yapılanmanın çok katmanlı bir süreç olduğunu düşündürmektedir.

4. Modelin yapısal Şekil 1. Modelin yapısal özeti

özeti

Modelin yapısal özeti; Şekil 1’de gösterildiği üzere, sürecin “Travma → Duygusal Çöküş → Manevi Kriz → Yeniden Yapılanma → Travma Sonrası Büyüme” biçiminde ilerleyen bütüncül bir akış üzerinden kavramsallaştırılabileceğini ortaya koymaktadır. Bu yapı içerisinde duygular, süreci başlatan ve yönlendiren temel dinamik olarak konumlanmakta; travmatik deneyimle birlikte ortaya çıkan yoğun duygusal tepkiler, bireyi duygusal çöküş ve ardından manevi sorgulama süreçlerine taşımaktadır. Maneviyat ise bu noktada anlamlandırma ve düzenleme işlevi üstlenerek bireyin yaşantısını yeniden yorumlamasına imkân tanımakta; pozitif duyguların gelişimi ise yeniden yapılanma sürecini destekleyerek travma sonrası büyümenin sürekliliğine katkı sağlamaktadır. Bu bütünlük, modelin yalnızca açıklayıcı bir çerçeve sunmadığını, aynı zamanda dinamik ve süreç odaklı bir yapı ortaya koyduğunu göstermektedir.

Dijitalleşme ise bu sürecin tüm aşamalarına nüfuz eden ve özellikle duygusal boyutu yeniden şekillendiren önemli bir bağlam olarak dikkat çekmektedir. Nitekim dijital ortamların bireylerin duygusal tepkilerini yönlendirebildiği ve duyguların dolaşım biçimini dönüştürdüğü ifade edilmektedir (Kramer vd., 2014; Serrano-Puche, 2021). Dijital içerik akışının sürekliliği ve yoğunluğu, duygusal deneyimin şiddetini artırabilmekte ve bu durum travma bağlamında daha belirgin hâle gelmektedir (Berryman vd., 2018). Özellikle dijital ortamda karşılaşılan ani ve yoğun içeriklerin, travmatik anların yeniden hatırlanmasına ve duygusal çöküş aşamasının derinleşmesine katkı sağlayabildiği belirtilmektedir (van der Kolk, 2014). Dijital ortamın yalnızca zorlayıcı bir yapı sunmadığı; aynı zamanda Şekil 1’de yer alan manevi kriz ve yeniden yapılanma aşamalarında işlevsel bir destek alanı oluşturabildiği görülmektedir. Çevrim içi dini içeriklerin bireylerin anlam üretme süreçlerine katkı sağladığı ve çevrim içi dini toplulukların sosyal destekle ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Campbell, 2013; Holt vd., 2017). Bu süreçte bireylerin pasif alıcılar olmaktan ziyade aktif öznelere dönüştükleri; dua paylaşımı, dini içerik takibi ve manevi destek arayışı gibi pratiklerle dini başa çıkma süreçlerini dijital ortamda sürdürdükleri belirtilmektedir (Angın, 2022). Bu durum, dini başa çıkmanın bireysel bir deneyim olmanın ötesine geçerek kolektif bir boyut kazandığını düşündürmektedir. Dijital bağlamın olumsuz etkileri de göz ardı edilmemelidir. Dijital ortamlarda sunulan idealize edilmiş dindarlık temsillerinin bireylerde yetersizlik ve değersizlik duygularını artırabildiği; olumsuz dini değerlendirmelerin ise psikolojik stresle ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Exline vd., 2011). Bu değerlendirmeler birlikte ele alındığında, dijital bağlamın Şekil 1’de sunulan model içerisinde çift yönlü bir rol üstlendiği anlaşılmaktadır. Buna göre dijital ortam, bir yandan travma sonrası sürecin erken aşamalarında duygusal kırılganlığı artırabilen bir risk alanı oluştururken; diğer yandan anlamlandırma, yeniden yapılanma ve travma sonrası büyüme aşamalarında bireyin duygusal ve manevi kaynaklarını güçlendiren bir imkân alanı olarak işlev görebilmektedir. Bu çift yönlü yapı, travma, duygu ve maneviyat arasındaki ilişkinin dijital çağda daha karmaşık ve çok katmanlı bir hâl aldığını göstermektedir.

5. Sonuç ve Genel Değerlendirme

Dijital Duygulanım-Maneviyat-Travma Bütünleşik Modeli (DDMT Modeli), travma sonrası büyümenin yalnızca bilişsel yeniden yapılandırma süreçleriyle sınırlandırılmayacağını; duygusal süreçlerin dijital etkileşimler ve manevi kaynaklarla birlikte çok katmanlı bir yapı içinde şekillendiğini ileri sürmektedir. Travma sonrası büyümenin bireyin anlam sistemini yeniden kurmasıyla ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Pozitif duyguların bu süreçte genişletici bir işlev üstlendiği belirtilmektedir (Fredrickson, 2001). Dini

başa çıkma süreçlerinin ise bireyin stres karşısında anlam üretme kapasitesini desteklediği vurgulanmaktadır (Pargament, 1997). Bu yaklaşımlar birlikte düşünüldüğünde, travma sonrası büyümenin duygusal, bilişsel ve manevi boyutların kesişiminde ortaya çıkan bütünleşik bir dönüşüm olarak ele alınması gerektiği anlaşılmaktadır. Bu bütünlük içinde duyguların rolü daha belirgin hâle gelmektedir. Travma sonrası süreçte duygular yalnızca bir tepki biçimi olarak kalmaz; yeniden yapılanmanın temel taşıyıcısı hâline gelir. Umut ve minnettarlık gibi duyguların bireyin yaşam algısındaki dönüşümle ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Shaw vd., 2005). Bu çerçevede duyguların, travmanın yarattığı anlam boşluğunu doldurmada işlevsel bir rol üstlendiği görülmektedir. Maneviyatın ise bu duygulara yön veren bir anlam çerçevesi sunduğu belirtilmektedir (Exline vd., 2011). Bu noktada dini başa çıkma süreçlerinin konumu daha açık hâle gelmektedir. Olumlu dini başa çıkma biçimlerinin psikolojik uyumla ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Ano ve Vasconcelles, 2005). Ayrıca olumlu dinî başa çıkmanın psikolojik sağlamlık ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlendiği belirtilmektedir (Doğan, 2023). Bu durum, manevi süreçlerin yalnızca eşlik eden değil, dönüştürücü bir işlev üstlendiğini göstermektedir. Bununla birlikte bu yapı dijitalleşmenin etkisiyle farklı bir boyut kazanmaktadır. Dijital medyanın duygusal deneyimin oluşum ve dolaşım biçimlerini dönüştürdüğü ifade edilmektedir (Serrano-Puche, 2021). Dijital ortamların duygusal tepkileri yönlendirebildiği belirtilmektedir (Kramer vd., 2014). Sosyal karşılaştırma süreçlerinin yoğunlaşmasının duygusal kırılganlığı artırabildiği de vurgulanmaktadır (Vogel vd., 2014). Buna karşılık çevrim içi dini içeriklerin bireyler için anlam üretimi ve duygusal destek alanı oluşturabildiği ifade edilmektedir (Campbell, 2013). Dinî başa çıkma pratiklerinin dijital ortamda sürdürüldüğü de belirtilmektedir (Angın, 2022). Bu tablo, dijital ortamın hem destekleyici hem de zorlayıcı bir işlev üstlenebildiğini göstermektedir. Nitekim ideal dindarlık temsillerinin bireylerde yetersizlik duygusunu artırabildiği ifade edilmektedir. Olumsuz dini değerlendirmelerin psikolojik stresle ilişkili olduğu da belirtilmektedir (Exline vd., 2011).

Bu tartışmalar ışığında önerilen DDMT Modeli'nin literatüre sağladığı katkılar daha net biçimde ortaya çıkmaktadır. Model, travma sonrası büyümeyi yalnızca psikolojik değişkenler üzerinden açıklayan yaklaşımların ötesine geçerek duygusal ve manevi süreçleri dijital bağlamla birlikte ele almaktadır. Aynı zamanda duyguların hem yıkıcı hem de yeniden yapılandırıcı yönlerini aynı çerçeve içinde konumlandırmaktadır. Bunun yanı sıra dijital ortamı edilgen bir arka plan olmaktan çıkararak süreci dönüştüren aktif bir değişken olarak ele almaktadır. Bu yönleriyle model, travma sonrası büyümenin çok katmanlı yapısını açıklamaya yönelik bütüncül bir çerçeve sunmaktadır.

Modelin sınırlılıkları da göz ardı edilmemelidir. Çalışmanın kuramsal niteliği, önerilen yapının ampirik olarak test edilmesini gerekli kılmaktadır. Dijital ortamın etkileri bireyler arası farklılıklar, kültürel bağlam ve yaş gruplarına göre değişebilmektedir. Tanrı tasavvuru ve dini başa çıkma süreçlerinin kültürel bağlamdan bağımsız ele alınamayacağı da dikkate alınmalıdır. Bu durum, modelin farklı örneklemeler üzerinde sınanmasının önemini ortaya koymaktadır. Bu noktada geleceğe yönelik araştırma alanları daha görünür hâle gelmektedir. Modelin nicel ve nitel yöntemlerle birlikte test edilmesi önem taşımaktadır. Dijital medya kullanımı, dini başa çıkma ve duygu düzenleme değişkenlerinin birlikte ele alındığı karma desenli çalışmaların bu çerçeveyi güçlendirebileceği düşünülmektedir. Çevrim içi manevi toplulukların travma sonrası süreçler üzerindeki etkisinin uzunlamasına çalışmalarla incelenmesi de modelin açıklayıcılığını artırabilir.

Genel bir değerlendirme yapıldığında, travma, duygular ve maneviyat arasındaki ilişkinin dijital çağın etkisiyle yeniden yapılandığı görülmektedir. Travma sonrası büyümenin duygusal süreçler, manevi başa çıkma mekanizmaları ve dijital etkileşimlerin birlikte işlediği çok katmanlı bir yapı içinde ele alınması gerekmektedir. Bu yaklaşım, travma sonrası iyileşmenin yalnızca klinik bir süreç olarak değil, bireyin anlam üretme kapasitesi, duygusal yeniden yapılanması ve dijital çevreyle kurduğu etkileşimler üzerinden şekillenen bütüncül bir deneyim olarak anlaşılmasına imkân tanımaktadır.

KAYNAKÇA

- Ano, G. G. ve Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 461–480.
- Angın, Y. (2022). Dijital dünyada teselli arama: Dinî başa çıkma araçlarının sosyal medyada kullanımı. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 22(2), 46–67.
- Berryman, C., Ferguson, C. J. ve Negy, C. (2018). Social media use and mental health among young adults. *Psychiatric Quarterly*, 89(2), 307–314.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28.
- Campbell, H. A. (2013). *Digital religion: Understanding religious practice in new media worlds*. Routledge.
- Doğan, M. (2023). Psikolojik sağlamlık ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkide dinî başa çıkmanın aracı rolü. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 65, 127–162.
- Ekman, P. (1999). Basic emotions. In T. Dalgleish ve M. J. Power (Ed.), *Handbook of cognition and emotion* (ss. 45–60). Wiley.
- Exline, J. J., Park, C. L., Smyth, J. M. ve Carey, M. P. (2011). Anger toward God: Social-cognitive predictors, prevalence, and links with adjustment to bereavement and cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(1), 129–148.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Granqvist, P. (2006). Religion as attachment: The Godinization of attachment theory and the attachment theory of religion. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 915–926.
- Gilson, L. L., & Goldberg, C. B. (2015). Editors' comment: So, what is a conceptual paper? *Group & Organization Management*, 40(2), 127–130.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Herman, J. L. (2015). *Trauma and recovery: The aftermath of violence*. Basic Books.
- Holt, C. L., Clark, E. M., Kreuter, M. W., Rubio, D. M. ve Stalker, V. (2017). Religious social support and psychological well-being among African Americans: A longitudinal study. *Journal of Behavioral Medicine*, 40(1), 1–14.
- Hood, R. W., Jr., Hill, P. C. ve Spilka, B. (2018). *The psychology of religion: An empirical approach* (5. bs.). Guilford Press.
- James, W. (2004). *The varieties of religious experience*. Routledge.
- Jaakkola, E. (2020). Designing conceptual articles: Four approaches. *AMS Review*, 10(1–2), 18–26.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions*. Free Press.
- Karancı, N. A., Aker, T. A. ve Işıklı, S. (2009). Yetişkinlerde travmatik olay yaşama yaygınlığı. TÜBİTAK Proje Raporu.

- Kramer, A. D. I., Guillory, J. E. ve Hancock, J. T. (2014). Experimental evidence of massive-scale emotional contagion. *PNAS*, 111(24), 8788–8790.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 278730.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- LeDoux, J. (2015). *Anxious*. Viking.
- Park, C. L. (2016). Meaning making in the context of disasters. *Journal of Clinical Psychology*, 72(12), 1234–1246.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping*. Guilford Press.
- Sami, S. (2024). Çocukluk Dönemi İhmal ve İstismar Yaşantılarının Tanrı Tasavvuru ile İlişkisinde Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolü. *Hitit İlahiyat Dergisi*, 23(2), 1067-1089.
- Serrano-Puche, J. (2021). Digital disinformation and emotions. *International Review of Sociology*, 31(2), 231–245.
- Shaw, A., Joseph, S. ve Linley, P. A. (2005). Religion, spirituality, and posttraumatic growth: A systematic review. *Mental Health, Religion & Culture*, 8(1), 1-11.
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
- van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score*. Viking.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R. ve Eckles, K. (2014). Social comparison and social media. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222.
- Rowatt, W. C. ve Kirkpatrick, L. A. (2002). Attachment to God. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 41(4), 637–651.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339.
- Whetten, D. A. (1989). What constitutes a theoretical contribution? *Academy of Management Review*, 14(4), 490–495.

THE DIGITAL QUEST OF THE WOUNDED SOUL: A HOLISTIC ANALYSIS OF TRAUMA, EMOTION REGULATION, AND SPIRITUAL COPING

Extended Abstract

This study examines the effects of the digital age on psychological, emotional, and spiritual processes within the context of post-traumatic recovery. It aims to provide a holistic framework by integrating trauma, emotion regulation, spirituality, and digitalization, which are often addressed separately in the literature. The study focuses on how traumatic experiences disrupt individuals' internal balance, reshape emotional processes, and interact with meaning-making and spiritual coping mechanisms in digitally mediated environments. The theoretical background is grounded in the neurobiological and cognitive foundations of emotions. Emotions are understood as processes closely associated with the limbic system and cognitive appraisal mechanisms (LeDoux, 2015; Lazarus, 1991). They also serve an evolutionary function in protecting individuals from threats (Ekman, 1999). However, when negative emotions intensify and persist, particularly following traumatic experiences, they disrupt internal balance and increase psychological vulnerability (Gross, 1998).

Trauma is therefore conceptualized not merely as a past event but as a dynamic and ongoing emotional process that continues to shape present experience (van der Kolk, 2014; Herman, 2015). Despite its disruptive effects, trauma is also discussed as a potential ground for transformation. The concept of post-traumatic growth suggests that individuals may reconstruct their meaning systems and develop new perspectives on life following trauma (Tedeschi ve Calhoun, 2004). In this process, positive emotions such as hope, gratitude, compassion, and love play a crucial role by broadening cognitive repertoires and enhancing psychological resilience (Fredrickson, 2001; Shaw vd., 2005). Within this framework, the study proposes an emotional-spiritual model of post-traumatic growth consisting of four stages: emotional collapse, spiritual crisis and search for meaning, emotional and spiritual reconstruction, and post-traumatic growth. Trauma is understood to shatter fundamental assumptions about the world, leading to a disruption in meaning systems (Janoff-Bulman, 1992). This disruption triggers existential questioning and necessitates the reconstruction of meaning (Park, 2016). At this stage, religious coping mechanisms become particularly significant. Religious coping is conceptualized as a meaning-making process that supports psychological adjustment (Pargament, 1997; Ano ve Vasconcelles, 2005). Moreover, positive religious coping is found to

mediate the relationship between psychological resilience and post-traumatic growth (Doğan, 2023). A central component of the spiritual dimension is the perception of God. A love-oriented perception of God is associated with positive emotions and psychological resilience (Rowatt ve Kirkpatrick, 2002). In contrast, punitive or distant perceptions of God are linked to negative emotional states such as guilt and anger (Exline vd., 2011). Furthermore, traumatic experiences—particularly those occurring in early life—may strengthen negative perceptions of God and weaken positive ones (Sami, 2024). The study also emphasizes the transformative role of digitalization in emotional and spiritual processes. Digital media is not merely a passive channel of communication but an active environment in which emotions are produced, intensified, and circulated (Serrano-Puche, 2021). Emotional contagion in social media environments demonstrates how emotions can spread rapidly and influence collective affect (Kramer vd., 2014). Additionally, increased social comparison in digital contexts may weaken self-perception and intensify negative emotions (Vogel vd., 2014). However, digital environments also offer opportunities for coping and recovery. Online spiritual communities and religious content can support individuals' meaning-making processes and enhance emotional regulation (Campbell, 2013). Individuals engage in digital religious coping practices such as sharing prayers, following religious content, and seeking online spiritual support (Angin, 2022). Nevertheless, exposure to idealized representations of religiosity may also lead to feelings of inadequacy, and negative religious interpretations may increase psychological distress (Exline vd., 2011).

In conclusion, the study argues that post-traumatic growth should be understood as a multidimensional process emerging at the intersection of emotional regulation, spiritual meaning-making, and digital interaction. The proposed Digital Affect-Spirituality-Trauma Integrated Model (DAST Model) offers a comprehensive framework that integrates these domains. By positioning emotions as both disruptive and reconstructive forces, spirituality as a meaning-making system, and digitalization as an active contextual factor, the model contributes to a deeper understanding of trauma in the digital age. However, as a theoretical framework, the model requires empirical validation in future studies, particularly through mixed-method research designs that consider cultural and contextual variations .