

Yayın Geliş Tarihi: 03.01.2019
Yayına Kabul Tarihi: 11.03.2019
Online Yayın Tarihi: 25.09.2019
<http://dx.doi.org/10.16953/deusosbil.507731>

Dokuz Eylül Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi
Cilt: 21, Sayı: 3, Yıl: 2019, Sayfa: 833-858
ISSN: 1302-3284 E-ISSN: 1308-0911

Araştırma Makalesi

TRAVMA GEÇİREN BİREYLERİN SPİRİTÜEL İYİ OLUŞLARININ TRAVMA SONRASI BÜYÜMELERİ ÜZERİNE ETKİSİ

Dilruba UĞURLUOĞLU*
Ramazan ERDEM**

Öz

Bireylerin kendilerinin yahut yakınlarının yaşadığı sağlık sorunu, kaza, ölüm, boşanma, aldatılma, taciz, tecavüz vb. travmatik olaylar bireylerde olumlu veya olumsuz etkilere yol açabilmektedir. Travma sonrası büyüme, bireylerin başlarından geçen travmatik olaylar sonrası kişilerarası ilişkilerinde, kendilik algılarında, yaşam felsefelerinde yaşadıkları olumlu değişim ve dönüşümleri ele alan bir kavramdır. Bireylerin travmatik olay sonrası yaşayacakları dönüşüm kişilik özellikleri, manevi duygular, hayata bakış açısı, kültür vb. unsurlardan etkilenmektedir. Bu bağlamda bireylerin hayatı anlamlandırmasında ve geliştirdiği davranışlarda etkili olan, bireyin değer yargıları üzerinde rol oynayan spiritüel iyi oluş kavramının travma sonrası büyüme üzerinde etkisinin olup olmadığı merak uyandıran bir konu olmuştur. Çalışma kapsamında travmatik bir olay yaşamış bireylerin travma sonrası büyüme ve spiritüel iyi oluş düzeyleri tespit edilerek, bireylerin spiritüel iyi oluşlarının travma sonrası büyümleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda spiritüel iyi oluş düzeyinin bireylerin travma sonrası büyümleri üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin doğaya saygı duyma, uyumla yaşama ve aşkın bir gücün varlığına inanma durumlarının yaşadıkları travmatik olay sonrası gelişim gösterme düzeyleri üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğu neticesine varılmıştır. Yine çalışma sonucunda sağlık problemi yaşayan bireylerin diğer travmatik olaylara maruz kalan bireylere kıyasla duygularını ifade etme, kişilerarası ilişkilerinde olumlu tavırlar sergileme ve yaşamın kıymetini anlama noktalarında daha fazla gelişme gösterdiği tespit edilmiştir. Son olarak, bireylerin yaşadıkları travma sonrasında en çok inanç sistemlerinde değişim ve gelişim gösterdikleri çalışma kapsamında ortaya konulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Travma, Travma Sonrası Büyüme, Spiritüel İyi Oluş.

Bu makale için önerilen kaynak gösterimi (APA 6. Sürüm):

Uğurluoğlu, D. & Erdem, R. (2019). Travma geçiren bireylerin spiritüel iyi oluşlarının travma sonrası büyümleri üzerine etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21 (3), 833-858.

* Arş. Gör., Süleyman Demirel Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Sağlık Yönetimi Bölümü, ORCID: 0000-0002-6938-8854, dilrubaizguden@sdu.edu.tr

** Prof. Dr., Süleyman Demirel Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Sağlık Yönetimi Bölümü, ORCID: 0000-0001-6951-3814, ramazanerdem@sdu.edu.tr

THE IMPACT OF INDIVIDUALS' SPIRITUAL WELL-BEING WHO GO THROUGH A TRAUMA ON POSTTRAUMATIC GROWTH

Abstract

Traumatic events such as health problems, accidents, death, divorce, deceit, harassment, rape etc. of individuals or their close relatives can lead to positive or negative effects on individuals. Posttraumatic growth is a concept that deals with the positive changes and transformations that individuals experience in their relationships, self-perceptions, and life philosophies after the traumatic events that have passed through their heads. The transformation of the individual after the traumatic event is influenced by personality traits, spiritual emotions, perspective on life, culture etc. In this context, it has been a wonder that the concept of spiritual well-being, which plays an important role in the value judgments of the individual, which is influential on behavior and meaning of life of the individuals, has an effect on post-traumatic growth. In this study by determining the levels of post-traumatic growth and spiritual well-being of individuals who experienced a traumatic event, the effects of spiritual well-being of individuals on post-traumatic growth were investigated. As a result of the study, it was found that the level of spiritual well-being affected the posttraumatic growth of individuals. It has been concluded that individuals' respect for individuals, living in harmony and believing in the existence of a transcendent power have a positive effect on the level of development after the traumatic event. As a result of the study, it has been determined that individuals who have a health problem show more development in terms of expressing their feelings, exhibiting positive attitudes in interpersonal relations and understanding the value of life compared to individuals who are exposed to other traumatic events. Finally, after the trauma experienced by individuals, it has been revealed that they show development and change in the belief system the most according to the study.

Keywords: Trauma, Posttraumatic Growth, Spiritual Well-being.

GİRİŞ

Geçmişten günümüze bireyler yahut toplumlar ölüm, doğal afetler, savaş, ölümcül hastalıklar, yakınlarının kayıplarını yaşama vb. pek çok kötü olayla karşı karşıya gelmiştir (Tedeschi vd., 1998: 1; Schaefer & Moos, 1998: 105-106; Wortman, 2004: 81). İlk etapta bu türden kötü olayların sonuçlarının, bireylere yansımalarının sadece olumsuz yönde olabileceği düşünülmekteydi (Tedeschi vd., 1998: 1; Wortman, 2004: 81). Bireylerin yaşadıkları bu türden acı verici olayların psikolojik-davranışsal bozukluklara, karamsar bir ruh haline sahip olma vb. olumsuz sonuçlar doğurduğu düşünülmekteydi (Calhoun & Tedeshi, 1999: 5-10). Günümüzde ise bu türden felaketlerin olumsuz sonuçlarının yanı sıra bireylerin bu kötü olayların üstesinden gelebileceği, bunlarla mücadele edebileceği sonucu da bilinir hale gelmiştir (Tedeschi & Calhoun, 1996: 456; Tedeschi vd., 1998: 1). Böylece bireylerin bu tür kötü olayların etkisinden nasıl kurtulduğu ile birlikte bu olaylar bireylerde ne tür davranış değişikliklerine yol açıyor vb. konuları ele alınmaya başlamıştır (Tedeschi vd., 1998: 1). Collicut ve Linley (2006) ve Holgersen ve arkadaşları (2010) vb. araştırmacıların yapmış oldukları çalışmalarda yaşanan kötü olayların negatif sonuçlarının olabileceği gibi pozitif sonuçlarının da

olabileceği görülmüştür. Aslına bakılırsa eski düşünürler, yazarlar ve dini görüşler de çekilen acılardan sonra iyi şeylerin geleceğinden bahsetmektedir (Calhoun & Tedeschi, 1999: 10). Bu kapsamda bireylerin yaşamları boyunca karşılaştığı olumsuz olayların bireylerde olumlu geri dönütler yaratabileceğine dair Tedeschi ve Calhoun'un üzerinde yoğunlaştığı 'travma sonrası büyüme' kavramı bu çalışma çerçevesinde inceleme konusu olacaktır. Bu bağlamda öncelikli olarak travma dediğimizde akla neyin gelmesinin gerektiği, travmanın neyi ifade ettiği, travma sonrası büyümenin ne olduğu ve bireylerin yaşadığı travmatik olaylar sonucunda ne tür değişim ve dönüşümler yaşadığı konuları ele alınacaktır.

Travma kavramı literatürde sıklıkla Amerikan Psikiyatri Birliği (APA, 1994)'nin ifade ettiği üzere; ölüm veya ölüm tehdidinin mevcut olduğu, ağır yaralanmanın ya da fiziksel bütünlüğe yönelik bir tehdidin ortaya çıktığı ve kişinin kendisinin deneyimlediği veya tanık olduğu hadiseler (yakınının vefatı, geçirilen kazalar, ölümcül hastalıklar vb.) olarak tanımlanmaktadır (İnci & Boztepe, 2013: 80; Haselden, 2014: 1; Dürü, 2006: 2). Travma; kendini beklenmeyen anlarda bireylerde şok etkisi yaratır şekilde, aniden göstermektedir. Bu özelliklerinden dolayı da bireylerin psikolojilerini etkiler niteliktedir (Tedeschi & Calhoun, 1995: 16; Calhoun & Tedeschi, 1999: 3). Travmatik olayların içerisine tecavüz, rehin alınma, şiddete maruz kalma gibi bireylerin yaşadığı yıkıcı olayların yanı sıra çocuk kaybı, doğal afetler sonucu (depresyon, yangın vb.) evini kaybetme, bireye ya da bir yakınına kanser teşhisi konması, aldatılma, boşanma, cinsel saldırıya uğrama, aniden terk edilme, yıllarını verdiği şirketten aniden atılma, intihar etme yahut bir yakınının intihar etmesi vb. olaylar da girmektedir (Schaefer & Moos, 1998: 101-106; Calhoun & Tedeschi, 1999: 2-3; Wortman, 2004: 82). Bireyler yaşamları boyunca en az bir kere kendilerinde izler bırakacak olan kayıplar, hastalıklar vb. travmatik olay yaşamaktadırlar (Calhoun & Tedeschi, 1999: 1). Calhoun ve Tedeschi (1999: 2) kitabında, travmatik olayların bireylerde, bireylerin psikolojilerinde, duygularında meydana getirdiği çalkantıları, sarsılmaları sismik etki ibaresini kullanarak ele almıştır. Depremle ve onun yeryüzünde meydana getirdiği patlama, yayılım ve sarsıntılarla ilgili olan sismik kelimesi ("tdk", 2018; "sismik", 2018; Calhoun & Tedeschi, 1999: 2) bu bağlamda travmatik olayların da bireylerde ne tür sarsıcı etkilere yol açtığını anlatma açısından bir metafor olarak kullanılmıştır (Calhoun & Tedeschi, 1999: 2).

Daha önce de ifade edildiği üzere travmatik olaylar bireylerde olumsuz sonuçlara yol açabilir. Bunlar olumsuz psikolojik etkiler (duygusal ve zihinsel manada, depresyon, stres, anksiyete oluşumu vb.) ve bireyin davranışlarındaki olumsuz değişimler (alkol-sigara kullanımına başlama, uyuşturucu kullanma, insanlardan uzaklaşma yahut onlara kötü davranma vb.) şekillerinde görülebilmektedir (Tedeschi & Calhoun, 1995: 19-25). Yaşanan bu travmatik olaylar bireylerin akıl sağlığı üzerinde etkili olabildiği gibi psikolojik anlamda strese de yol açabilmektedir (Calhoun & Tedeschi, 1999: 3). Bireylerin yaşadıkları travmatik olaylar sonucu bahsi geçen olumsuz sonuçlar meydana gelebileceği gibi olumlu bir

takım sonuçlar da meydana gelebilecektir. Bu minvalde travma sonrası büyüme, bireylerin başlarından geçen zorlu yaşam krizleriyle mücadelelerinin sonucu ortaya çıkan olumlu değişimin ve dönüşümlerdir (Tedeschi & Calhoun, 2004: 1). Friedrich Nietzsche'nin "Was mich nicht umbringt, macht mich stärker (Beni öldürmeyen şey güçlü kılar)" (1889) sözü travma sonrası büyümeyi ortaya koyan sözlerden biridir (Colville & Cream, 2009: 919). Travma sonrası büyüme bir taraftan bir taraftan da sonuçtur. Travmatik olaylarla başa çıkmak hem bilişsel hem de duygusal bileşenlere sahiptir (Tedeschi vd., 1998: 1-2). Yaşanan travmatik olaylar sonucu bireyin kendini daha iyi tanıması, kendine güvenmesi, duygularını daha rahat ifade etme, daha merhametli olma, ruhsal-manevi anlamda gelişme vb. bireyin hem psikolojik olarak kendisiyle hem de kişilerarası ilişkilerinde olumlu yönde değişimlerin meydana gelmesi söz konusu olacaktır (Tedeschi & Calhoun, 1995: 30-40; Tedeschi vd., 1998: 10-14). Toparlanacak olursa travma sonrası büyüme kavramı bağlamında bakıldığında, travma sonrasında bireylerin bakış açılarında ve algılarında, kişiler arası ilişkilerinde ve yaşam felsefelerinde olumlu değişimler meydana gelebilmektedir (Tedeschi & Calhoun, 1996: 456).

Travma yaşayan bireylerin yaşayacakları değişim kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir. Travma sonrası bireyler hayattan zevk almayı bırakma, yaşam umudunu kaybetme, kendini güvende hissetmeme, çevresindekilerin yahut kendisinin sürekli tehlikede olduğunu düşünme, mutlu günlerde dahi kötü şeylerin aklına gelmesi, umudunu kaybetme vb. durumlar yaşayabilmektedir (Wortman, 2004: 82). Bunun yanı sıra bireyler travma sonrası büyümenin kapsamına giren; benlik saygılarında ve kendilerine güvende artış yaşama, zorluklarla baş etme becerilerinde gelişme, hayata bakış açısında olumlu gelişmeler elde etme, merhamet duygusunun artması, maneviyatın gelişmesi vb. olumlu değişimler de yaşayabilmektedir (Tedeschi vd., 1998: 11-14; Aldwin & Sutton, 1998: 56-57). Travma sonrası meydana gelen değişimlerin bu denli farklı olmasının altında kişilik unsuru yatmaktadır. Bireyden bireye farklılık gösteren kişilik özellikleri yine bireylerin yaşamış olduğu travma sonrasındaki değişim ve dönüşümde de kendini göstermektedir. Bu bağlamda bireyin yaşamında bir rehber niteliği gören ve kişilik özelliklerinin şekillenmesinde önemli roller oynayan bireyin dini görüşü, maneviyatı travma sonrası yaşanan değişim ve dönüşüm konusunu açıklamada da bizlere yardımcı olacak önemli bir faktör olarak kendini göstermektedir (Tennen & Affleck, 1998: 67-90). Bireylerin dini görüşleri, inançları zorluklarla başa çıkma konusunda kullanılan başat aktörlerden birisidir. Yanı sıra birey inançları doğrultusunda hayata daha olumlu bakarak, hayatı anlamlandırabileceği için karşısına çıkacak zorluklarla mücadelede daha güçlü olabilecektir (Tedeschi & Calhoun, 1995: 64-68). Hayatı anlamlandırma, yaşamın bir amacının olduğunu düşünme bireylerin travma yaşama süreçlerini ve bu süreç sonucu birey üzerinde oluşacak çıktıları da etkilemektedir. Hayatın bir anlamı olduğunu düşünen, yaşamın boş olmaktan ziyade her şeyin bir varoluş nedeninin olduğuna inanan bireyler travmatik olaylar yaşasalar dahi bu görüşlerini kaybetmeyerek (Tedeschi & Calhoun, 1995: 71-72) hayata daha kolay

tutunabilmekteyken, hayatın boş ve anlamsız olduğunu düşünen bireyler yaşadıkları travma sonrasında hayattan kopma noktasına dahi gelebileceklerdir.

Bu noktada bireyin değer yargıları doğrultusunda hayatını anlama ve anlamlandırma konularıyla ilgili olan spiritüel iyi oluş kavramı (Ekşi & Kardaş, 2017: 73), bireylerin yaşadıkları travmalardan ne yönde etkileneceği, travmatik olayların bireylerdeki sonuçları konularında bizlere ipuçları verebilecek bir kavramdır. Spiritüellik kavramı dini inançlarla çok karıştırılan bir kavram olmakla birlikte örtüşen yönlerine rağmen tam olarak aynı manaya gelmemektedir. Spiritüellik din pratiklerine anlam katmaktayken, din ise spiritüelliği derinleştirmektedir (Adams, vd., 2000: 166; Ingersoll, 1994: 105). Spiritüellik din kavramına göre daha geniş kapsamlı olup, din bireyleri toplumsal bir kimlik altına alırken, spiritüellik bunu yapmamakta, spiritüellikte din kavramına göre bireylerin davranışlarının şekillenmesinde daha belirleyici bir rol oynamaktadır (Ingersoll, 1994: 105). Bu ayrımın da doğrultusunda spiritüel iyi oluş kavramından önce spiritüel kavramının ne olduğunu açıklamakta fayda vardır. Spiritüellik kavramı sağlık kavramıyla da ilişkili olan kapsamlı ve tanımlanması güç bir kavramdır. Spiritüellik kavramı spiritüel, spiritüel sağlık ve spiritüel iyi oluş kavramlarını da içerisine alarak çok boyutlu şekilde kullanılmaktadır (Patneau, 2006: 16). Spiritüel iyi oluş bireyleri fiziksel, ruhsal ve duygusal boyutlarda etkilemektedir. Spiritüel iyi oluş bağlamında zayıf olan bireyler ruhsal iyilik hallerinde sorunlar, umutsuzluk duygusu, hayatın anlamsız gelmesi, depresyon vb. durumları yaşayabilmektedirler (Westgate, 1996: 26-27). Spiritüel iyi oluş bireyin kendisine, çevresine ve her şeyin üzerinde olan bir gücün varlığına olan bağlılığını da içermektedir (Kitko, 2001: 310). Daha önce de belirtildiği üzere travma sonrası büyüme ile ilişkili olduğu düşünülen spiritüel iyi oluş kavramı, buradan da anlaşılacağı üzere bireylerin hayata tutunmaları, kendilerini, doğayı sevmelerini, üst bir gücün varlığına inanarak travmatik olaylar karşısında daha dirayetli durmalarını ve hayata daha bağlı olmalarını sağlayabilmektedir. Yanı sıra spiritüellik düzeyi yüksek olan bireyler aşkın bir gücün varlığına inandıklarından travmatik olayları atlatmada bu aşkın güçten destek alarak bu olaylar sonrasında hayrın geleceğini düşünme eğiliminde olabileceklerdir. Kitko (2001: 310) da çalışmasında bireylerin hayatlarında meydana gelen anlam veremedikleri inişli çıkışlı dönemlerinde dini inançlarının, aşkın bir güce inanma durumunun bu dönemleri atlatma konusunda bireylere yardımcı olduğunu ifade etmiştir. Westgate (1996: 33) da yapmış olduğu çalışmada spiritüel iyi oluş bağlamında görülen zayıflıkla depresyon arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Anlaşılmaktadır ki, spiritüelliği yüksek olan bireyler hayatı anlamlandırma, hayata daha umutlu bakma noktalarında kendilerini geliştirerek depresyona olan meyillerini azaltmaktadırlar.

Daha önce de ifade edildiği üzere her bireyin travma sonrası verdiği tepki, geçirdiği değişim ve dönüşüm birbirinden farklı olabilmektedir. Yine ifade edildiği üzere buradaki önemli unsurlardan biri Tennen ve Affleck (1998: 67-90)'in çalışmalarında belirttikleri üzere kişiliğin, bireylerin dini görüşlerinin, hayata

bakışlarının birbirinden farklılık göstermesinden kaynaklanabilmektedir. Spiritüel iyi oluş ruhsal sağlık üzerinde etkili olan, değer yargılarının oluşmasında önemli rol oynayan, bireyin yaşamının tüm boyutlarının bütünüyle alakalı olan aşkın bir durum halidir. Spiritüellik bireylerin hayatı anlamlandırabilme, zorluklarla daha kolay mücadele edebilme vb. yönlerden hayatlarında bir amaç edinebilmeleri konusunda ve yanı sıra bireyin kendini gerçekleştirmesi ve geliştirmesi açılarından da önem arz eden bir husustur. Bireylerin spiritüel kimlikleri bu minvalde yaşamlarında sergiledikleri davranışların, olaylara karşı geliştirdikleri tutumların, hayata bakış açılarının şekillenmesinde önemli rol oynamaktadır (Westgate, 1996: 27; Baldwin, 2003: 24-32). Kitko (2001: 310) da çalışmasında spiritüelliğin bireylerin değer yargılarına, ahlaki tutumlarına, etik değerlerine ve diğer insanlara, çevreye karşı olan tutumlarına bağlı olduğunu ifade etmiştir. Bu bağlamda anlaşılmaktadır ki, bireylerin kişilik özellikleri, değer yargıları vb. spiritüel iyi oluşlarıyla etkileşim içerisinde olmakta ve bu durum da bireylerin başlarına gelen travmatik olaylar sonucu yaşayacakları değişim ve dönüşüm üzerinde de etkili olabilmektedir. Bu doğrultuda çalışma kapsamında yaşamlarında en az bir kere travmatik olay yaşamış olan bireylerin spiritüel iyi oluş düzeylerinin travma sonrası büyümeleri üzerindeki etkisi araştırmacılar tarafından inceleme konusu olarak ele alınmıştır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Amaç

Bu araştırma; travma yaşamış bireylerin travma sonrası yaşadıkları büyümede spiritüel iyi oluşlarının etkisinin olup olmadığını tespit etmek amacıyla kurgulanmıştır. Bu bağlamda çalışmada travma yaşamış bireylerin travma sonrası büyüme ve spiritüel iyi oluş düzeyleri tespit edilecek ve bireylerin spiritüel iyi oluşlarının travma sonrası büyümeleri üzerindeki etkisi incelenecektir.

Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evrenini Isparta ilinde ikâmet eden ve hayatlarında en az bir kere travmatik olay yaşamış olan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden kartopu örnekleme kullanılarak, kişisel beyanata dayalı olarak travmaya uğramış 258 bireye ulaşılmış ve yüzyüze anket yöntemi ile veriler toplanmıştır.

Veri Toplama Yöntemi

Çalışmada veriler, Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından geliştirilen ve Işıklı ve Dürü (2006) tarafından Türkiye’de çalışılarak Türkçe’ye uyarlanmış, 21 maddeden oluşan “Travma Sonrası Büyüme Ölçeği” ve Ekşi ve Kardaş (2017) tarafından geliştirilen 29 maddelik “Spiritüel İyi Oluş Ölçeği” aracılığıyla toplanmıştır. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği’nde kişilerarası ilişkilerde olumlu, kendiliğin algılanmasında değişiklikler, yaşamın değerini anlama, yeni seçeneklerin fark edilmesi, inanç sistemindeki gelişim olmak üzere 5 alt faktör bulunmaktayken,

Spiritüel İyi Oluş Ölçeği'nde ise aşkınlık, doğayla uyum ve anomi olmak üzere 3 alt faktör yer almaktadır. Veri toplama aracındaki ifadeler 5'li Likert tipi ölçekle cevaplandırılmış olup, ankete cevap verenlerin ifadelerine katılma düzeyi hiç katılmıyorsa "1", tamamen katılıyorsa "5" puan aralığında ölçeklendirilmiştir. Anketin başında ise demografik sorular ve "Şu ana kadar başınızdan geçen en travmatik olay nedir?" açık uçlu sorusu yer almaktadır.

Analiz Yöntemi

Araştırmada kullanılan formlar aracılığıyla elde edilen veriler Sosyal Bilimler İçin İstatistik paket Programı (SPSS-16.0) kullanılarak bilgisayara aktarılmış ve veriler analizi bu program aracılığıyla yapılmıştır. Analizde, katılımcılara dair demografik bilgiler ve açık uçlu sorular için sıklık ve yüzdelik hesaplamalar yapılmıştır. Anket formunda travma sonrası büyüme ve spiritüel iyi oluş alt faktörleri içerisinde yer alan maddelerin aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış, istatistikî değerlendirmeler bu puanlar temel alınarak yapılmıştır.

Veriler normallik testine tabi tutularak, her bir boyutun basıklık ve çarpıklık değerleri bulunmuş, travma sonrası büyüme alt boyutları ve spiritüel iyi oluş alt boyutlarının normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Bu doğrultuda boyutların demografik değişkenlere göre karşılaştırmaları yapılırken parametrik testler kullanılmıştır. İkili grupların karşılaştırılmasında parametrik testlerden olan 'iki bağımsız ortalama arasındaki farkın önemlilik testi (t testi)' ve üç ve üzeri grubun karşılaştırılmasında ise parametrik testlerden olan 'varyans analizi (ANOVA) (F testi)' kullanılmıştır. İki'den fazla değişkenli grupların karşılaştırılması sonucunda gruplar arasında fark bulunduğunda, farkın kaynağını tespit etmek üzere izleme (post-hoc) testlerinden 'Tukey's-b testi' kullanılmıştır. Ayrıca bireylerin spiritüel iyi oluşlarının travma sonrası büyümeleri üzerindeki etkisini incelemek üzere regresyon analizi yapılmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılım gösteren travma geçiren bireylerin seçilmiş bazı demografik değişkenlere göre dağılımları Tablo 1'de verilmektedir.

Tablo 1: Travma Geçiren Bireylerin Demografik Özellikleri

Değişkenler	Sıklık	Yüzde
Cinsiyet		
Erkek	126	49.2
Kadın	130	50.8
Medeni Durum		
Evli	127	50.6
Evli Değil	124	49.4
Yaş (Yıl)		
-29	120	48.2
30-39	53	21.3
40+	76	30.5
Eğitim Durumu		
İlköğretim	21	8.1
Lise	62	24
Ön lisans	27	10.5
Lisans	122	47.3
Lisansüstü	26	10.1
Travma		
Ölüm	103	43.5
Sağlık Problemleri	30	12.7
Kaza	60	25.3
Diğer Problemler	44	18.6
Toplam	258	100

Tablo 1’den anlaşılır ki; katılımcıların cinsiyet, medeni durum dağılımları gruplar arasında hemen hemen eşit seviyelerdedir. Yanı sıra yaş gruplarının yarıya yakını 29 yaş altındaki bireyler oluşturmaktadır. Çalışma kapsamında örnekleme 18 yaş ve üzerindeki travma geçiren bireyler dahil edilmiştir. Eğitim durumu dağılımlarına bakıldığında da ağırlığın lisans seviyesinde olduğu görölmektedir. Demografik değişkenlerin altında yer alan “*Şu ana kadar başınızdadan geçen en travmatik olay nedir?*” açık uçlu sorusuna verilen cevaplar incelendiğinde ise araştırmaya katılan bireylerin yaşamları boyunca yaşadıkları en travmatik olayın ölüm, kaza, sağlık problemleri ve diğer problemler şeklinde bir sıralamaya sahip olduğu görölmüştür.

Tablo 2: Travma Geçiren Bireylerin Travma Sonrası Büyüme ile İlgili İfadelerden Aldıkları Puanların Dağılımları

No	İfadeler	\bar{X}	Ss
1	Yaşamda önem verdiğim şeylerin öncelik sırası değişti.	3.88	1.333
2	Kendi hayatıma verdiğim değerde büyük bir artış oldu.	3.62	1.354
3	Yeni ilgi alanları keşfettim.	2.88	1.385
4	Kendime güven hissinde artış oldu.	3.15	1.469
5	Manevi konuları daha iyi anlamaya başladım.	4.07	1.242
6	Başım sıkıştığında insanlara güvенеbileceğimi daha iyi anladım.	2.90	1.560
7	Yaşamım için yeni bir yön belirledim.	3.40	1.449
8	Kendimi diğer insanlarla çok daha yakın hissetmeye başladım.	2.78	1.434
9	Duygularımı ifade etmeye daha çok istekliyim.	3.12	1.465
10	Zorlukları göğüsleyebileceğimi daha iyi anladım.	3.95	1.296
11	Yaşamımda daha iyi şeyler yapabiliyorum.	3.68	1.285
12	Her şeyi olduğu gibi, daha çok kabullenebiliyorum.	3.76	1.288
13	Her günümü daha iyi değerlendirebiliyorum.	3.38	1.310
14	Daha önce var olmayan yeni olanaklara kavuştum.	2.72	1.344
15	Diğer insanlara karşı daha şefkatliyim.	3.82	1.338
16	İlişkilerime daha çok emek sarf etmeye başladım.	3.69	1.282
17	Değişmesi gereken şeyleri değiştirebilmek için daha çok çaba harcıyorum.	3.81	1.202
18	Daha güçlü bir inanca sahibim.	3.85	1.368
19	Düşündüğümde çok daha güçlü olduğumu keşfettim.	3.91	1.278
20	İnsanların ne kadar mükemmel olabildiklerine dair çok şey öğrendim.	2.84	1.456
21	Başkalarına ihtiyaç duyuyor olmayı daha çok kabullendim.	2.92	1.466

Tablo 2'deki Travma sonrası büyüme anketinde yer alan her bir ifadenin aritmetik ortalamasına ve standart sapma dağılımlarına yer verilmiştir. Genel olarak ölçekte yer alan ifadelerin aritmetik ortalamalarına bakıldığında, orta nokta olan 3.00 ve üzerinde olan ortalamalar, katılımcıların o ifadelerle katılma eğilimi içerisinde olduklarını göstermektedir. Tabloya bakıldığında, “*Manevi konuları daha iyi anlamaya başladım.*” ifadesi (4.07) travma geçiren bireyler tarafından katılım düzeyi en yüksek ifade ve “*Daha önce var olmayan yeni olanaklara kavuştum.*” ifadesi (2.72) travma geçiren bireyler tarafından katılım düzeyi en düşük ifade olduğu görülmüştür. Anlaşılmaktadır ki; bireyler yaşadıkları travma sonrası manevi konularda daha çok olgunlaşma yaşamaktadır.

Tablo 3: Travma Geçiren Bireylerin Spiritüel İyi Oluş ile İlgili İfadelerden Aldıkları Puanların Dağılımları

No	İfadeler	\bar{X}	Ss
22	İlahi bir güce bağlı olmak bana güven verir.	4.25	1.218
23	Doğaya saygı duyulması gerektiğini düşünürüm.	4.51	0.993
24	Hayata dair bir hoşnutsuzluk duygusu hissedirim.	2.80	1.389
25	Bir problemle karşılaştığımda Allah'ın yardımını hissedirim.	4.34	1.109
26	Allah'ın gizli ve açık tüm duygu ve düşüncelerimi bildiğine inanırım.	4.46	1.107
27	Bütün canlıların saygıyı hak ettiğini düşünürüm.	4.70	0.865
28	Hayatımda büyük bir boşluk var.	2.63	1.549
29	Günlük hayatta Allah'ın kudretine şahit olurum.	4.34	1.188
30	Allah'ın beni sevdiğine ve önemseydiğine inanırım.	4.33	1.156
31	Yeryüzündeki tüm canlılara iyi davranırım.	4.37	1.013
32	Hayattan zevk almam.	2.31	1.428
33	Hayatımın her anında Allah'ın varlığını hissedirim.	4.31	1.153
34	Daha güçlü bir varlığa sığınma duygusu beni rahatlatır.	4.09	1.345
35	Kendimi doğanın bir parçası olarak görürüm.	4.19	1.178
36	Hayatımın amacını halen bulabilmiş değilim.	2.46	1.510
37	Yaşadığım her olayda bir hayır olduğuna inanırım.	4.28	1.170
38	İnancım, nasıl bir hayat süreceğime dair bana yol gösterir.	4.07	1.313
39	Yeryüzündeki bütün canlıların hakları benim için önemlidir.	4.58	0.904
40	Sorunlarımı çözmeye nereden başlayacağımı bilemem.	2.54	1.357
41	Yalnız kaldığımda Allah'ı ve yarattıklarını düşünürüm (tefekür ederim).	4.02	1.291
42	İnanç ve değerlerim, zorluklar karşısında dayanabilme gücümü artırır.	4.25	1.141
43	Doğayla uyum içinde yaşarım.	4.27	0.968
44	Zorluklar yaşadığımda bunalmış hissedirim.	3.45	1.324
45	İnancım, yaşadığım sıkıntılarda dahi olumlu tarafların olabileceğini görmemi sağlar.	4.11	1.170
46	Hayatta hiçbir şey sebepsiz değildir.	4.44	0.963
47	Hayatın beni mutsuz eden olaylardan ibaret olduğunu düşünürüm.	2.25	1.384
48	Her şeyin elimde olmadığını bilmek üzüldüğüm olaylar karşısında bir teselli kaynağıdır.	3.65	1.248
49	Yeryüzündeki her doğal varlığın eşsiz olduğuna inanırım.	4.37	1.067
50	Dünya hayatının geçici olduğuna inanmak beni hırslarımdan arındırır.	3.94	1.284

Tablo 3'te Spiritüel iyi oluş anketinde yer alan her bir ifadenin aritmetik ortalamasına ve standart sapma dağılımlarına yer verilmiştir. Spiritüel iyi oluş anketindeki ifadeler arasında en düşük ortalamaya sahip olan ifade “*Hayattan zevk almam.*” ifadesi (2.31) olmakta iken, “*Bütün canlıların saygıyı hak ettiğini düşünürüm.*” ifadesi ise (4.70) travma geçiren bireyler tarafından katılım düzeyi en yüksek ifade olmuştur. Tablo 3 incelendiğinde anomi boyutuna giren ifadelerin aritmetik ortalamalarının 3'ün altında değerlere sahip olduğu ve doğa ile uyum ve aşkınlık boyutuna giren ifadelerin aritmetik ortalamalarının ise büyük çoğunluğunun 4'ün üzerinde değerlere sahip olduğu fark edilmektedir. Buradan anlaşılır ki katılımcılar aşkın bir gücün varlığına inanarak ve doğayla uyum içinde yaşama anlayışına sahipken, hayatın olumsuzluklardan ibaret olduğunu, boş ve anlamsız olduğunu düşünme gibi bir anlayıştan uzak oldukları görülmüştür.

Tablo 4: Travma Sonrası Büyüme Boyutlarının İstatistiksel Değerleri

Boyutlar	İfade Sayısı	Max/ Min	Cronbach Alfa	\bar{X}	Ss
Kişilerarası İlişkilerde Olumlu Değişim	6	1-5	0.737	3.345	0.878
Kendiliğin Algılanmasında Değişiklikler	4	1-5	0.763	2.858	1.136
Yaşamın Değerini Anlama	4	1-5	0.691	3.571	0.970
Yeni Seçeneklerin Fark Edilmesi	4	1-5	0.808	3.673	1.055
İnanç Sistemindeki Gelişim	3	1-5	0.723	3.896	1.036

Travma sonrası büyüme alt boyutlarının güvenilirliğini ölçmek amacıyla cronbach alfalarına bakıldığında; Kişilerarası İlişkilerde Olumlu Değişim boyutunun cronbach alfası 0.737, Kendiliğin Algılanmasında Değişiklikler boyutunun cronbach alfası 0.763, Yaşamın Değerini Anlama boyutunun cronbach alfası 0.691, Yeni Seçeneklerin Fark Edilmesi boyutunun cronbach alfası 0.808 ve İnanç Sistemindeki Gelişim boyutunun cronbach alfası ise 0.723 olduğu görülmüştür. Travma sonrası büyümenin tüm alt boyutlarının cronbach alfası 0.70'in üzerinde olduğu görülmüş ve güvenilir bulunmuştur.

Katılımcıların travma sonrası büyüme alt boyutlarından aldığı puanlar kendiliğin algılanmasındaki değişiklikler boyutu (2.858) hariç 3'ün üzerinde ortalamaya sahip olmuştur. Ayrıca travma sonrası büyüme alt boyutları arasında inanç sistemindeki gelişim boyutu 3.896 ortalamayla katılımcıların en yüksek değere sahip olduğu boyut olmuştur. Buradan bireylerin genel manada yaşadıkları travmatik olay sonrasında gelişim yaşamakla birlikte yaşadıkları bu gelişimin en çok inanç sistemlerinde görüldüğü anlaşılmaktadır.

Tablo 5: Spiritüel İyi Oluş Boyutlarının İstatistiksel Değerleri

Boyutlar	İfade Sayısı	Max/ Min	Cronbach Alfa	\bar{X}	Ss
Aşkılık	5	1-5	0.959	4.192	0.931
Doğa ile Uyum	5	1-5	0.754	4.429	0.624
Anomi	5	1-5	0.855	2.636	0.981

Spiritüel iyi oluş alt boyutlarının cronbach alfalarına bakıldığında; Aşkılık boyutunun cronbach alfası 0.959, Doğa ile Uyum boyutunun cronbach alfası 0.754 ve Anomi boyutunun cronbach alfası ise 0.855 bulunmuştur. Anlaşılmaktadır ki, spiritüel iyi oluşun tüm alt boyutları güvenilir bulunmuştur.

Spiritüel iyi oluş alt boyutlarından aşkılık (4.192) ve doğa ile uyum (4.429) alt boyutları 4'ün üzerinde ortalamaya sahipken, anomi boyutu (2.636) ise 3'ün altında ortalamaya sahiptir. Anlaşılır ki, katılımcıların spiritüel iyi oluşları daha çok doğaya saygı, doğayla uyum içerisinde yaşama ve her şeyin üzerinde yer alan ilahi bir gücün varlığına inanma unsurlarından geçmektedir. Ayrıca bireyler hayattan zevk almama, hoşnutsuzluk duyma gibi duygulara ortalamanın altında bir katılım göstermişlerdir.

Tablo 6: Kişilerarası İlişkilerde Olumlu Değişim Boyutunun Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırması

Değişkenler	N	\bar{X}	Ss	t/F	p
Cinsiyet					
Erkek	124	3.322	0.918	t=-0.316	0.753
Kadın	129	3.357	0.833		
Medeni Durum					
Evli	125	3.527	0.851	t=3.375	0.001
Evli Değil	123	3.158	0.872		
Yaş (Yıl)					
-29	120	3.161	0.866	F=7.522	0.001
30-39	53	3.310	0.824		
40+	73	3.645	0.818		
Eğitim Durumu					
İlköğretim	21	3.777	0.811	F=2.999	0.019
Lise	62	3.523	0.872		
Ön lisans	27	3.376	0.951		
Lisans	119	3.205	0.836		
Lisansüstü	26	3.178	0.918		
Travma					
Ölüm	101	3.361	0.824	F=2.570	0.055
Sağlık Problemleri	30	3.671	0.832		
Kaza	60	3.194	0.934		
Diğer Problemler	44	3.166	0.910		

Tablo 6'daki kişilerarası ilişkilerde olumlu değişim boyutuna katılım puanları açısından bireyler medeni durumlarına göre kıyaslandığında, değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($t=3.375$, $p<0.05$). Buradan hareketle evli bireylerin evli olmayan bireylere göre travmatik olay sonrasında kişilerarası ilişkilerinde daha çok olumlu gelişim gösterdiği söylenebilir.

Kişilerarası ilişkilerde olumlu değişim boyutunun katılımcıların eğitim durumlarına ($F=2.999$, $p<0.05$) göre karşılaştırılması yapıldığında gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Yapılan ileri analizler sonucunda ortaya çıkan farklılığın ilköğretim mezunu bireylerin travma sonrası kişilerarası ilişkilerindeki olumlu gelişimin lisans ve lisansüstü eğitim seviyesindeki bireylere kıyasla daha yüksek olmasından kaynaklandığı anlaşılmıştır. Buradan genel manada bireylerin travma sonrası kişilerarası ilişkilerindeki olumlu gelişiminin eğitim seviyesine ters oranlı olarak geliştiği söylenebilir. Yanı sıra, travma geçiren bireylerin yaş grupları kişilerarası ilişkilerde olumlu değişim boyutu puanları açısından karşılaştırıldığında da istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($F=7.522$, $p<0.05$). Farkın 40 yaş ve üzerindeki bireylerin yaşadıkları travmatik olay sonrası kişilerarası ilişkilerindeki olumlu değişim düzeyinin 30-39 yaş ve 29 yaş ve altındaki bireylere kıyasla daha yüksek olmasından kaynaklandığı anlaşılmaktadır. Denilebilir ki; travma sonrası kişilerarası ilişkilerde olumlu gelişmeler kişiler olgunlaştıkça daha çok görülmektedir. Medeni durum, yaş ve eğitim durumu dışındaki cinsiyet ve travma türü değişkenleri anlamlı bir farklılığa neden olmamaktadır.

Tablo 7: Kendiliğin Algılanmasında Değişiklikler Boyutunun Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırması

Değişkenler	N	\bar{X}	Ss	t/F	p
Cinsiyet					
Erkek	125	2.955	1.154	t=1.421	0.157
Kadın	129	2.753	1.104		
Medeni Durum					
Evli	126	3.144	1.126	t=4.170	0.000
Evli Değil	123	2.563	1.071		
Yaş (Yıl)					
-29	120	2.587	1.054	F=11.394	0.000
30-39	53	2.731	1.131		
40+	74	3.341	1.102		
Eğitim Durumu					
İlköğretim	21	3.666	1.022	F=5.354	0.000
Lise	62	3.104	1.166		
Ön lisans	27	2.925	1.266		
Lisans	120	2.603	1.040		
Lisansüstü	26	2.721	1.077		
Travma					
Ölüm	102	2.801	1.157	F=7.405	0.000
Sağlık Problemleri	30	3.611	1.059		
Kaza	60	2.887	1.038		
Diğer Problemler	44	2.409	0.995		

Kendiliğin algılanmasında değişiklikler boyutunun katılımcıların eğitim durumlarına ($F=5.354$, $p<0.05$) göre karşılaştırılması yapıldığında istatistiksel olarak önemli bir fark olduğu tespit edilmiştir. Yapılan ikili karşılaştırmalarda farklılığın ilköğretim mezunu bireylerin travma sonrası kendiliğin algılanmasında değişiklikler bağlamında ön lisans, lisans ve lisansüstü eğitim seviyesindeki bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde olmasından kaynaklandığı anlaşılmıştır. Buradan genel manada bireylerin travma sonrası kendilik algılarında yaşadıkları değişimin bireylerin eğitim düzeyi azaldıkça artış gösterdiği söylenebilir.

Tablo 7'deki kendiliğin algılanmasında değişiklikler boyutundan katılımcıların aldıkları puanlar medeni durumlarına göre karşılaştırıldığında, gruplar arasında istatistiksel olarak önemli bir fark olduğu bulunmuştur ($t=4.170$, $p<0.05$). Buradan hareketle evli bireylerin evli olmayan bireylere göre travmatik olay sonrasında kendilik algılarında yaşadıkları değişimin daha yüksek seviyede olduğu söylenebilir. Travma geçiren bireylerin yaş grupları kendiliğin algılanmasında değişiklikler boyutu puanları açısından karşılaştırıldığında da istatistikî anlamda önemli bir fark olduğu tespit edilmiştir ($F=11.394$, $p<0.05$). Farkın 40 yaş ve üzerindeki bireylerin yaşadıkları travmatik olay sonrası kendiliğin algılanmasındaki değişim düzeyinin 30-39 yaş ve 29 yaş ve altındaki bireylere kıyasla daha yüksek olmasından kaynaklandığı anlaşılmaktadır. Denilebilir ki; travma sonrası kendiliğin algılanmasındaki değişim düzeyi kişiler olgunlaştıkça daha yüksek seviyede görülmektedir.

Ayrıca bireylerin geçirdikleri travma türlerinin travma sonrası büyümeleri üzerinde anlamlı bir farklılığa yol açıp açmadığı konusunda yapılan analizler sonucunda; bireylerin yaşadıkları travmatik olayın ne olduğunun kendiliğın algılanmasındaki değişiklikler ($F=7.405$, $p<0.05$) boyutunda anlamlı bir farklılığa yol açtığı görülmüştür. Bu farklılıklarda, sağlık problemleri yaşayan bireylerin kaza geçiren, yakını ölen ve diğer problemleri yaşayan bireylere göre yaşadıkları bu kötü olaylar sonucu kendilik algılarındaki değişim daha yüksek düzeyde görülmüştür.

Tablo 8: Yaşamın Değerini Anlama Boyutunun Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırması

Değişkenler	N	\bar{X}	Ss	t/F	p
Cinsiyet					
Erkek	125	3.482	1.000	t=-1.404	0.161
Kadın	129	3.652	0.933		
Medeni Durum					
Evli	126	3.692	0.901	t=1.966	0.050
Evli Değil	123	3.453	1.015		
Yaş (Yıl)					
-29	120	3.383	1.004	F=6.401	0.002
30-39	53	3.556	0.864		
40+	74	3.880	0.884		
Eğitim Durumu					
İlköğretim	21	3.726	0.941	F=2.001	0.095
Lise	62	3.668	1.014		
Ön lisans	27	3.944	0.891		
Lisans	120	3.439	0.923		
Lisansüstü	26	3.432	1.096		
Travma					
Ölüm	102	3.642	0.848	F=3.129	0.026
Sağlık Problemleri	30	3.958	1.010		
Kaza	60	3.327	1.161		
Diğer Problemler	44	3.511	0.880		

Travma geçiren bireylerin yaş grupları yaşamın değerini anlama boyutu puanları açısından karşılaştırıldığında istatistiksel olarak önemli bir fark olduğu tespit edilmiştir ($F=6.401$, $p<0.05$). Yapılan ileri karşılaştırmalarda farkın 40 yaş ve üzerindeki bireylerin yaşadıkları travmatik olay sonrası kendiliğın algılanmasındaki değişim düzeyinin 29 yaş ve altındaki bireylere kıyasla daha yüksek olmasından kaynaklandığı anlaşılmaktadır.

Tablo 8'deki yaşamın değerini anlama boyutu puanları açısından katılımcılar medeni durumlarına göre karşılaştırıldığında, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($t=1.966$, $p=0.050$).

Ayrıca bireylerin geçirdikleri travma türlerinin travma sonrası büyümeleri üzerinde anlamlı bir farklılığa yol açıp açmadığı konusunda yapılan analizler sonucunda; bireylerin yaşadıkları travmatik olayın ne olduğunun yaşamın değerini anlama ($F=3.129$, $p<0.05$) boyutunda anlamlı bir farklılığa yol açtığı görülmüştür. Yine sağlık problemi yaşayan bireylerin kaza geçiren bireylere kıyasla yaşamın değerini anlama oranlarının yüksek seviyede seyrettiği görülmektedir.

Tablo 9: Yeni Seçeneklerin Fark Edilmesi Boyutunun Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırması

Değişkenler	N	\bar{X}	Ss	t/F	p
Cinsiyet					
Erkek	124	3.592	1.092	t=-1.249	0.213
Kadın	129	3.757	1.000		
Medeni Durum					
Evli	125	3.774	0.928	t=1.616	0.107
Evli Değil	123	3.559	1.156		
Yaş (Yıl)					
-29	120	3.501	1.123	F=7.012	0.001
30-39	53	3.528	0.938		
40+	73	4.044	0.905		
Eğitim Durumu					
İlköğretim	21	4.166	0.859	F=3.619	0.007
Lise	62	3.905	0.959		
Ön lisans	27	3.833	1.069		
Lisans	119	3.445	1.076		
Lisansüstü	26	3.596	1.097		
Travma					
Ölüm	101	3.676	0.982	F=2.163	0.093
Sağlık Problemleri	30	4.038	0.934		
Kaza	60	3.494	1.093		
Diğer Problemler	44	3.477	1.267		

Travma geçiren bireylerin yaş grupları yeni seçeneklerin fark edilmesi boyutu puanları açısından karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma olduğu tespit edilmiştir ($F=7.012$, $p<0.05$). Yapılan ileri karşılaştırmalarda farkın 40 yaş ve üzerindeki bireylerin yaşadıkları travmatik olay sonrası yeni seçeneklerin fark edilmesi düzeyinin diğer yaş gruplarındaki bireylere kıyasla daha yüksek olmasından kaynaklandığı anlaşılmaktadır. Anlaşılır ki, yaş ile travma sonrası yeni seçeneklerin fark edilmesi şeklinde gelişme doğru orantıya sahiptir.

Yeni seçeneklerin fark edilmesi boyutunun katılımcıların eğitim durumlarına ($F=3.619$, $p<0.05$) göre karşılaştırılması yapıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Yapılan ileri analizlerde farklılığın travma geçiren ilköğretim mezunu bireylerin travma sonrası yeni seçeneklerin fark edilmesi bağlamında lisans mezunu bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde olmasından kaynaklandığı anlaşılmıştır.

Tablo 10: İnanç Sistemindeki Gelişim Boyutunun Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırması

Değişkenler	n	\bar{X}	Ss	t/F	p
Cinsiyet					
Erkek	124	3.837	1.059	t=-0.913	0.362
Kadın	129	3.956	1.009		
Medeni Durum					
Evli	125	4.156	0.860	t=4.223	0.000
Evli Değil	123	3.617	1.129		
Yaş (Yıl)					
-29	120	3.641	1.121	F=7.907	0.000
30-39	53	4.047	0.985		
40+	73	4.205	0.792		
Eğitim Durumu					
İlköğretim	21	4.619	0.474	F=10.274	0.000
Lise	62	4.150	0.873		
Ön lisans	27	4.456	0.648		
Lisans	119	3.553	1.072		
Lisansüstü	26	3.692	1.210		
Travma					
Ölüm	101	4.042	0.932	F=3.558	0.015
Sağlık Problemleri	30	4.155	0.912		
Kaza	60	3.633	1.184		
Diğer Problemler	44	3.625	1.121		

Tablo 10'daki inanç sistemindeki gelişim boyutundan katılımcıların aldıkları değerler medeni durumlarına göre kıyaslandığında, gruplar arasında istatistikî olarak önemli bir fark olduğu bulunmuştur ($t=4.223$, $p<0.05$). Buradan hareketle evli bireylerin travmatik olay sonrasında evli olmayan bireylere kıyasla inanç sistemlerinde daha fazla gelişim görüldüğü söylenebilecektir.

Travma geçiren bireylerin yaş grupları inanç sistemindeki gelişim boyutu puanları açısından karşılaştırıldığında istatistikî olarak önemli bir fark olduğu tespit edilmiştir ($F=7.907$, $p<0.05$). Yapılan ileri karşılaştırmalarda farkın 29 yaş ve altındaki bireylerin travma sonrası inanç sistemlerindeki gelişimin 30-39 yaş ve 40 yaş ve üzerindeki bireylere kıyasla daha düşük seviyede olmasından kaynaklandığı anlaşılmaktadır.

İnanç sistemindeki gelişim boyutunun katılımcıların eğitim durumlarına ($F=10.274$, $p<0.05$) göre karşılaştırılması yapıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Yapılan ileri analizlerde farklılığın ilköğretim ve ön lisans mezunu bireylerin travma sonrasında inanç sistemindeki gelişim düzeyinin lisans ve lisansüstü eğitim seviyesindeki bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde olmasından kaynaklandığı anlaşılmıştır.

Ayrıca bireylerin geçirdikleri travma türlerinin travma sonrası büyümeleri üzerinde anlamlı bir farklılığa yol açıp açmadığı konusunda yapılan analizler sonucunda; bireylerin yaşadıkları travmatik olayın ne olduğunun inanç sistemindeki gelişim ($F=3.558$, $p<0.05$) boyutunda anlamlı bir farklılığa yol açtığı görülmüştür. Yakınıni kaybedenlerin ve sağlık problemi yaşayan bireylerin, kaza geçiren ve diğer

problemlere maruz kalan bireylere kıyasla yaşadıkları bu travma sonrasında inanç sistemlerinde daha fazla gelişme olduğu ortaya konulmuştur.

Tablo 11: Aşkılık Boyutunun Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırması

Değişkenler	n	\bar{X}	Ss	t/F	p
Cinsiyet					
Erkek	126	4.089	1.029	t=-1.652	0.100
Kadın	129	4.282	0.821		
Medeni Durum					
Evli	127	4.447	0.708	t=4.794	0.000
Evli Değil	123	3.901	1.064		
Yaş (Yıl)					
-29	120	3.914	1.043	F=12.537	0.000
30-39	53	4.280	0.815		
40+	75	4.564	0.658		
Eğitim Durumu					
İlköğretim	21	4.783	0.218	F=5.739	0.000
Lise	62	4.363	0.840		
Ön lisans	27	4.476	0.745		
Lisans	121	3.948	1.023		
Lisansüstü	26	4.147	0.886		
Travma					
Ölüm	102	4.361	0.944	F=3.160	0.025
Sağlık Problemleri	30	4.379	0.855		
Kaza	60	3.979	1.000		
Diğer Problemler	44	4.015	0.782		

Tablo 11'deki aşkılık boyutu puanları açısından katılımcılar medeni durumlarına göre karşılaştırıldığında, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur (t=4.794, p<0.05). Buradan hareketle evli bireylerin aşkın bir gücün varlığına olan inançlarının evli olmayan bireylere kıyasla daha yüksek seviyede olduğu söylenebilecektir.

Bireylerin yaş grupları aşkılık boyutu puanları açısından karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir (F=12.537, p<0.05). Yapılan ileri analizlerde farkın 29 yaş ve altındaki bireylerin aşkın bir gücün varlığına olan inançlarının 30-39 yaş ve 40 yaş ve üzerindeki bireylere kıyasla daha düşük seviyede olmasından kaynaklandığı anlaşılmaktadır. Denilebilir ki, bireylerin yaşları büyüdükçe her şeyin üzerinde olduğu düşünülen aşkın bir gücün varlığına inanma seviyeleri de artmaktadır.

Aşkılık boyutunun katılımcıların eğitim durumlarına (F=5.739, p<0.05) göre karşılaştırılması yapıldığında da istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Yapılan ileri analizlerde farklılığın ilköğretim mezunu bireylerin aşkın bir gücün varlığına olan inançlarının lisans ve lisansüstü eğitim seviyesindeki bireylerinkine kıyasla daha yüksek düzeyde olmasından kaynaklandığı anlaşılmıştır.

Bireylerin geçirdikleri travma türlerinin spiritüel iyi oluşun aşkılık alt boyutu bağlamında karşılaştırılması yapıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir (F=3.160, p<0.05). Yakınıni kaybedenlerin ve sağlık

problemi yaşayan bireylerin, kaza geçiren ve diğer problemlere maruz kalan bireylere kıyasla aşkın bir gücün varlığına olan inançlarının daha yüksek düzeyde olduğu ortaya konulmuştur.

Tablo 12: Doğa ile Uyum Boyutunun Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırması

Değişkenler	n	\bar{X}	Ss	t/F	p
Cinsiyet					
Erkek	126	4.367	0.663		
Kadın	129	4.490	0.580	t=-1.575	0.117
Medeni Durum					
Evli	127	4.571	0.505		
Evli Değil	123	4.282	0.692	t=3.773	0.000
Yaş (Yıl)					
-29	120	4.281	0.679		
30-39	53	4.393	0.672	F=9.859	0.000
40+	75	4.676	0.400		
Eğitim Durumu					
İlköğretim	21	4.816	0.286		
Lise	62	4.298	0.723		
Ön lisans	27	4.439	0.707	F=2.847	0.025
Lisans	121	4.416	0.560		
Lisansüstü	26	4.483	0.668		
Travma					
Ölüm	102	4.511	0.655		
Sağlık Problemleri	30	4.500	0.512		
Kaza	60	4.351	0.632	F=1.220	0.303
Diğer Problemler	44	4.355	0.601		

Bireylerin yaş grupları doğa ile uyum boyutu puanları açısından karşılaştırıldığında istatistikî anlamda önemli farklılıklar olduğu tespit edilmiştir (F=9.859, p<0.05). Yapılan ileri kıyaslamalarda farkın 40 yaş ve üzerindeki bireylerin aşkın bir gücün varlığına olan inançlarının 30-39 yaş ve 29 yaş ve altındaki bireylere kıyasla daha yüksek seviyede olmasından kaynaklandığı anlaşılmaktadır.

Tablo 12'deki doğa ile uyum boyutundan alınan puanlar katılımcıların medeni durumları açısından karşılaştırıldığında, gruplar arasında istatistikî olarak önemli bir fark olduğu bulunmuştur (t=3.773, p<0.05). Buradan hareketle evli bireylerin doğa ile uyum içerisinde yaşama düzeylerinin evli olmayan bireylere kıyasla daha yüksek seviyede olduğu söylenebilecektir.

Doğa ile uyum boyutunun katılımcıların eğitim durumlarına (F=2.847, p<0.05) göre karşılaştırılması yapıldığında da istatistikî olarak önemli bir fark olduğu tespit edilmiştir. Yapılan ileri karşılaştırmalarda farklılığın ilköğretim mezunu bireylerin doğa ile uyumlarının lise ve lisans mezunu bireylerinkine kıyasla daha yüksek düzeyde olmasından kaynaklandığı anlaşılmıştır.

Tablo 13: Anomi Boyutunun Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırması

Değişkenler	n	\bar{X}	Ss	t/F	p
Cinsiyet					
Erkek	126	2.722	1.115	t=1.482	0.140
Kadın	129	2.540	0.828		
Medeni Durum					
Evli	127	2.544	0.972	t=-1.511	0.132
Evli Değil	123	2.733	1.009		
Yaş (Yıl)					
-29	77	3.451	0.948	F=2.477	0.086
30-39	97	3.343	0.965		
40+	104	3.325	0.927		
Eğitim Durumu					
İlköğretim	21	2.390	0.981	F=1.967	0.100
Lise	62	2.895	0.959		
Ön lisans	27	2.585	1.086		
Lisans	121	2.615	0.934		
Lisansüstü	26	2.364	1.067		
Travma					
Ölüm	102	2.625	1.001	F=0.201	0.896
Sağlık Problemleri	30	2.681	0.890		
Kaza	60	2.576	1.088		
Diğer Problemler	44	2.721	0.962		

Anomi boyutu puanları açısından değişkenler arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir.

Tablo 14: Spiritüel İyi Oluş Boyutlarının Kişilerarası İlişkilerde Olumlu Değişim Üzerine Etkisinin Analizi

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	R	Adj R ²	F	p	β	t	p
Aşkınlık	Kişilerarası İlişkilerde Olumlu Değişim					0.239	3.841	0.000
Doğa ile Uyum		0.403	0.152	16.219	0.000	0.241	3.733	0.000
Anomi						-0.022	-0.371	0.711

Regresyon analizi sonucunda kişilerarası ilişkilerde olumlu değişim boyutundaki değişimin %15'İ (Adjusted R²=0.152) bağımsız değişkenler (aşkınlık, doğa ile uyum, anomi) tarafından açıklanmaktadır. Ayrıca modelin açıklayıcı gücünün anlamlılığı açısından bir problem olmadığı görülmüştür (F=16.219, p=0.000). Yapılan regresyon analizi sonucunda bağımsız değişkenlerden aşkınlık ($\beta=0.239$, t=3.841, p<0.05) ve doğa ile uyum ($\beta=0.241$, t=3.733, p<0.05) boyutlarının kişilerarası ilişkilerde olumlu değişim boyutu üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğu ve bu sonucun da istatistikî olarak önemli olduğu tespit edilmiştir. Bağımsız değişkenlerden anomi boyutunun ise kişilerarası ilişkilerde olumlu değişim boyutu üzerinde negatif etkisinin olduğu ancak istatistiksel olarak anlamlı olmadığı anlaşılmıştır ($\beta=-0.022$, t=-3.371, p>0.05). Buradan travma geçiren

bireylerden doğa ile uyumlu yaşayan, çevreye saygı duyan ve doğada her şeyin üzerinde olan aşkın bir gücün varlığına inanların travma sonrası yaşayabilecekleri kişilerarası ilişkilerindeki olumlu değişimin daha fazla olabileceği söylenebilir.

Tablo 15: Spiritüel İyi Oluş Boyutlarının Kendiliğin Algılanmasında Değişiklikler Üzerine Etkisinin Analizi

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	R	Adj R2	F	p	β	t	p
Aşkınlık	Kendiliğin Algılanmasında Değişiklikler					0.227	3.637	0.000
Doğa ile Uyum		0.395	0.146	15.566	0.000	0.238	3.689	0.000
Anomi						-0.039	-0.653	0.515

Regresyon analizi sonucunda kendiliğin algılanmasındaki değişiklikler boyutundaki değişimin %14'ü (Adjusted R²=0.146) bağımsız değişkenler (aşkınlık, doğa ile uyum, anomi) tarafından açıklanmaktadır. Ayrıca modelin açıklayıcı gücünün anlamlılığı açısından bir problem olmadığı görülmüştür (F=15.566, p=0.000). Regresyon analizi ile bağımsız değişkenlerden aşkınlık (β=0.227, t=3.637, p<0.05) ve doğa ile uyum (β=0.238, t=3.689, p<0.05) boyutlarının kendiliğin algılanmasındaki değişim boyutu üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğu ve bu sonucun da istatistikî olarak önemli olduğu bulunmuştur. Buradan travma geçiren bireylerden doğa ile uyumlu yaşayan, çevreye saygı duyan ve doğada her şeyin üzerinde olan aşkın bir gücün varlığına inanların travma sonrası yaşayabilecekleri kendiliğin algılanmasındaki değişimin daha fazla olabileceği söylenebilir.

Tablo 16: Spiritüel İyi Oluş Boyutlarının Yaşamın Değerini Anlama Üzerine Etkisinin Analizi

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	R	Adj R2	F	p	β	t	p
Aşkınlık	Yaşamın Değerini Anlama					0.194	3.076	0.002
Doğa ile Uyum		0.376	0.131	13.804	0.000	0.229	3.513	0.001
Anomi						-0.080	-1.316	0.189

Regresyon analizi sonucunda yaşamın değerini anlama boyutundaki değişimin %13'ü (Adjusted R²=0.131) bağımsız değişkenler (aşkınlık, doğa ile uyum, anomi) tarafından açıklanmaktadır. Ayrıca modelin açıklayıcı gücünün anlamlılığı açısından bir problem olmadığı görülmüştür (F=13.804, p=0.002). Regresyon analizi sonucunda önceliklere benzer şekilde bağımsız değişkenlerden aşkınlık (β=0.194, t=3.076, p<0.05) ve doğa ile uyum (β=0.229, t=3.513, p<0.05) boyutlarının kendiliğin algılanmasındaki değişim boyutu üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğu ve bunun da istatistikî olarak önemli olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 17: Spiritüel İyi Oluş Boyutlarının Yeni Seçeneklerin Fark Edilmesi Üzerine Etkisinin Analizi

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	R	Adj R2	F	p	β	t	p
Aşkınlık	Yeni Seçeneklerin Fark Edilmesi					0.212	3.346	0.001
Doğa ile Uyum		0.371	0.137	13.336	0.000	0.151	2.300	0.022
Anomi						-0.167	-2.747	0.006

Regresyon analizi sonucunda yeni seçeneklerin fark edilmesi boyutundaki değişimin %12'si (Adjusted R²=0.137) bağımsız değişkenler (aşkınlık, doğa ile uyum, anomi) tarafından açıklanmaktadır. Ayrıca modelin açıklayıcı gücünün anlamlılığı açısından bir problem olmadığı görülmüştür (F=13.336, p=0.000). Regresyon analizi sonucunda bağımsız değişkenlerden aşkınlık (β =0.212, t=3.346, p<0.05) ve doğa ile uyum (β =0.151, t=2.300, p<0.05) boyutlarının kendiliğinden algılanmasındaki değişim boyutu üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğu ve bunun da istatistikî olarak önemli olduğu tespit edilmiştir. Bağımsız değişkenlerden anomi boyutunun ise yaşamın değerini anlama boyutu üzerinde negatif etkisinin bulunduğu ve bu etkinin de istatistikî olarak önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır (β =-0.167, t=-2.747, p<0.05). Buradan daha çok olumsuzluklar üzerinde duran, hayattan zevk almama gibi durumları anlatan anomi alt boyutunun bireylerin travma sonrasında hayata dair yeni seçeneklerin olduğunu fark etme bağlamında gösterecekleri travma sonrası gelişim sürecini ters yönde etkilediği söylenebilir.

Tablo 18: Spiritüel İyi Oluş Boyutlarının İnanç Sistemindeki Gelişim Üzerine Etkisinin Analizi

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	R	Adj R2	F	p	β	t	p
Aşkınlık	İnanç Sistemindeki Gelişim					0.501	8.732	0.000
Doğa ile Uyum		0.537	0.280	33.890	0.000	0.081	1.367	0.173
Anomi						-0.001	0.014	0.989

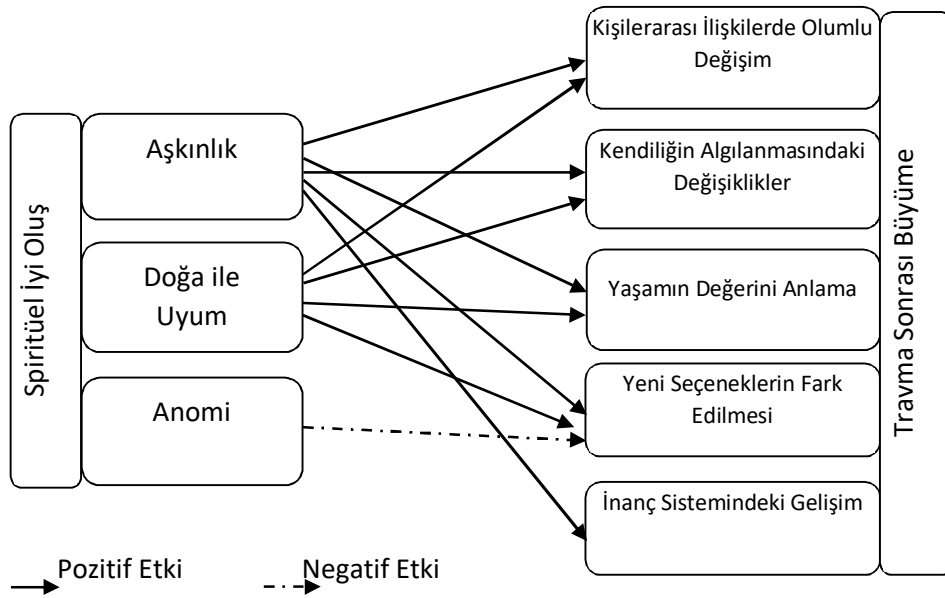
Regresyon analizi sonucunda inanç sistemindeki gelişim boyutundaki değişimin %28'i (Adjusted R²=0.280) bağımsız değişkenler (aşkınlık, doğa ile uyum, anomi) tarafından açıklanmaktadır. Ayrıca modelin açıklayıcı gücünün anlamlılığı açısından bir problem olmadığı görülmüştür (F=33.890, p=0.000). Regresyon analizi sonucunda bağımsız değişkenlerden aşkınlık (β =0.501, t=8.732, p<0.05) boyutunun inanç sistemindeki gelişim boyutu üzerinde pozitif bir etkisinin bulunduğu ve bu etkinin istatistikî olarak önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buradan, aşkın her şeyden üst bir gücün varlığına inanan bireylerin geçirdikleri

travma sonrasında inanç sistemlerinde gelişim görülebileceği, maneviyatlarını daha da geliştirebilecekleri söylenebilecektir.

Yapılan regresyon analizlerinin sonuçları toparlanacak olursa; spiritüel iyi oluş alt boyutlarından anomi ve doğa ile uyum boyutunun, travma sonrası büyüme alt boyutlarından kişilerarası ilişkilerde olumlu değişim, kendiliğin algılanmasındaki değişiklikler ve yaşamın değerini anlama boyutlarını olumlu yönde ve istatistiksel olarak anlamlı şekilde etkilediği görülmüştür. Ek olarak yeni seçeneklerin fark edilmesi boyutunu anomi negatif yönde etkilerken diğer spiritüel iyi oluş alt boyutları ise pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı şekilde etkilediği ortaya konulmuştur. Son olarak aşkınlık boyutunun inanç sistemindeki gelişim boyutunu da anlamlı ve pozitif yönde etkilediği ortaya çıkarılmıştır.

Analiz sonuçları özet olarak Şekil 1’de gösterilmektedir.

Şekil 1: Spiritüel İyi Oluş Boyutlarının Travma Sonrası Büyüme Boyutlarına Etkisi



SONUÇ

Bireyler yaşamları boyunca kendileri yahut çevresindekiler yoluyla pek çok travmatik olaya tanıklık etmektedirler. Yaşanan bu travmatik olaylar da bireylerde olumlu veya olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Birey yaşadığı travma sonucu travma sonrası stres bozukluğu, depresyon vb. olumsuz ruhsal değişimler yaşayarak hayattan kopma noktasına kadar gelebileceği gibi travma sonrası büyüme diye nitelendirilen olumlu değişimler de yaşayabilecektir. Bahsi geçtiği üzere travmatik olayların bireyler üzerindeki olumsuz etkilerinin yanı sıra olumlu etkileri de

gözlemlenebilmektedir. Bireyler başlarından geçen travmatik olay sonucunda olgunlaşma sürecine girerek, hayata daha olumlu bakabilir hale gelebilecektir. Travmatik olayın birey üzerindeki bu tür farklı etkileri bireyin kişiliği, dini görüşü, kültürü vb. faktörler yoluyla değişim gösterebilmektedir. Spiritüel iyi oluş kavramı da bireylerin hayata bakış açıları, davranışları, tutumları, zorluklarla mücadele konusunda kendilerini güçlü hissetmeleri, doğaya saygı duymaları, yeryüzünde her şeyden üstün bir gücün varlığına inanmaları vb. konular üzerinde etkili olduğundan bireylerin travmatik olay sonrası yaşayacakları değişim üzerinde de etkisinin olup olmadığı merak konusu olmuştur. Bu minvalde yapılan araştırma sonucunda bireylerin spiritüel iyi oluşlarının travma sonrası gelişim süreçleri üzerinde etkili olduğu ortaya konulmuştur. Yapılan analizler sonucunda görülmüştür ki, aşkın bir gücün varlığına inanan, inançları olan, dünya hayatının geçici olduğunu düşünen ve doğaya saygı duyarak onunla uyum içerisinde yaşama felsefesinde olan bireyler yaşadıkları travma sonrası diğer bireylere oranla kişilerarası ilişkilerini daha çok geliştirmiş, iletişim güçlerini arttırmış ve diğer bireylere daha çok güvenerek daha paylaşımcı, daha merhametli birer birey halini almış ayrıca yine bu bireyler travma sonrasında kendilik algılarında yani güçlüklerle mücadele, kendine güvenme konularında da diğer bireylere oranla daha fazla gelişim yaşayarak, yaşamın değerini anlama noktasında da aldıkları her nefesin, her anın kıymetini bilen, yaşamlarının bir amacı olduğunu düşünen bireyler haline gelmişlerdir. Ek olarak aşkınlık (dünya hayatının geçiciliğine inanma, inançların bireye yaşamında yol göstermesi, ilahi bir gücün varlığına inanma ve ondan güç alma) durumunun travma sonrası bireylerde inanç sistemindeki gelişim üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Yeryüzünde aşkın bir gücün varlığına inanan, manevi yönü kuvvetli olan bireyler travmatik olaylar sonrasında inanç sistemlerinde gelişim gösterebilmekte ve bu şekilde bir olgunlaşma sürecine girebilmektedir. Spiritüel iyi oluş alt boyutlarından olan, daha çok olumsuzluklar üzerinde duran, hayattan zevk almama gibi durumları anlatan anomi ise bireylerin travma sonrasında hayata dair yeni seçeneklerin olduğunu fark etme bağlamında gösterecekleri travma sonrası gelişim sürecini ters yönde etkilemektedir.

Çalışmada katılımcılardan alınan cevaplar doğrultusunda anlaşılmıştır ki, bireyler yaşadıkları travma sonrası en çok inanç sistemlerinde bir değişim ve gelişim göstermektedirler. Bireyler yaşadıkları travmatik olaylar sonrasında maneviyata yönelerek, sabretmeyi ve şükretmeyi daha çok öğrenir hale gelmişlerdir. Bu bağlamda bakıldığında spiritüelliği yüksek olan bireylerin travma sonrasında olgunlaşma süreci yaşamaya daha yatkın olmaları da makul bulunan bir sonuçtur. Spiritüel iyi oluşu yüksek olan yani yaşamın bir amacı olduğunu düşünen, yeryüzünde her şeyin üstünde yer alan aşkın bir gücün varlığına inanan, kendine zorluklarla mücadele konusunda güvenen, doğaya ve çevresindekilere saygıyla yaklaşan bireyler yaşadıkları travma sonrasında öncelikli olarak manevi anlamda, inanç sistemlerinde bir gelişim göstermekle birlikte, yaşadıkları bu travmatik olay sonrasında yaşama daha kıymet veren, çevresindeki bireylerle ilişkisinde empati gücü daha yüksek davranarak bir gelişim sağlayan, zorluklarla mücadele konusunda

kendine daha fazla güvenen bireyler halini alarak, travma sonrası büyüme gösterirler denilebilecektir.

Ayrıca çalışmada görülmüştür ki, sağlık problemi yaşayan bireyler diğer travmatik olaylara nazaran yaşadığı olayları paylaşma isteği duyarak kişilerarası ilişkilerinde olumlu dönüşümler yaşayabilmekte, çevresindekilerin desteğini görebilmekte ve onlara olan güveni bu yolla artabilmekte, birey hayata dair büyük öğretiler sağlayarak kötü şeylerin, acı verici olayların varlığını kabul edecek ve bunlarla mücadele edebilme gücünü kendinde bulur hale gelebilmekte ve yaşadığı bu travma sonucu yaşamın aslında ona sunulmuş bir fırsat, bir şans olduğunu düşünerek aldığı her nefesin, her anının kıymetini bilerek, yaşamını hakkını vererek sürdürebilmektedir. Son olarak araştırma kapsamında görülmüştür ki; katılımcıların eğitim düzeyi arttıkça travma sonrası gelişim düzeyleri azalmaktayken, katılımcıların yaşları büyüdükçe travma sonrası gelişim düzeyleri de artmaktadır. Denilebilir ki, eğitim seviyesi yüksek bireyler travmatik olaylar sonucu olumsuz olayların etkisinde daha fazla kalarak gelişim noktasında sıkıntı yaşayabilmektedir. Ek olarak daha olgun, orta yaş ve üzerindeki bireylerin travmatik olaylar karşısında daha fazla olumlu yönde bir gelişim gösterme eğiliminde oldukları söylenebilecektir. Bunun altında yatan pek çok neden olabileceği gibi, olgunlaşma sürecinde bireylerin çeşitli zorluklar yaşayarak bu tür olaylarla başa çıkabilme yeteneklerini geliştirdikleri ve travmatik olaylar karşısında nasıl daha güçlü durabilecekleri, nasıl mücadele edecekleri konularında daha bilinçli ve manen hayata daha bağlı şekilde travma sonrası sürecini olumlu yönde yönetebilecekleri sonucu çıkarılabilmektedir.

KAYNAKÇA

Adams, T. B., Bezner, J. R., Drabbs, M. E., Zambarano, R. J. & Steinhardt, M. A. (2000). Conceptualization and measurement of the spiritual and psychological dimensions of wellness in a college population. *Journal of American College Health*, 48(4), 165-173.

Aldwin, C. M. & Sutton, K. J. (1998). A developmental perspective on posttraumatic growth. R. G. Tedeschi, C. L. Park and L. G. Calhoun (Ed.), *Posttraumatic growth: positive changes in the aftermath of crisis* içinde (ss. 43-63), Routledge.

Baldwin, D. C. (2003). *Spiritual identity: Evaluating a seminar on spiritual identity on spiritual wellness*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Southern Christian University, Oklahoma.

Calhoun, L. G. & Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating posttraumatic growth: a clinician's guide*. Charlotte: Routledge.

Collicutt McGrath, J. & Linley, P. A. (2006). Post-traumatic growth in acquired brain injury: A preliminary small scale study. *Brain Injury*, 20(7), 767-773.

Colville, G. & Cream, P. (2009). Post-traumatic growth in parents after a child's admission to intensive care: Maybe Nietzsche was right?. *Intensive Care Med*, 35, 919-23.

Dürü, Ç. (2006). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve bir model önerisi*. (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Ekşi, H. & Kardaş, S. (2017). Spiritual well-being: Scale development and validation. *Spiritual Psychology and Counseling*, 2(1), 73-88.

Elkins, D. N., Hedstrom, L. J., Hughes, L. L., Leaf, J. A. & Saunders, C. (1988). Toward a humanistic-phenomenological spirituality: Definition, description, and measurement. *Journal of Humanistic Psychology*, 28(4), 5-18.

Haselden, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyümeyi yordayan çeşitli değişkenlerin Türk ve Amerikan kültürlerinde incelenmesi: bir model önerisi*. (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Holgersen, K. H., Boe, H. J. & Holen, A. (2010). Long-term perspectives on posttraumatic growth in disaster survivors. *Journal of Traumatic Stress*, 23(3), 413-416.

“TDK (Türk Dil Kurumu)”.

http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5ad9ab2c37eac7.56611409 (Erişim Tarihi: 20.04.2018).

“Sismik”. <https://www.turkcebilgi.com/sismik> (Erişim Tarihi: 20.04.2018).

Ingersoll, R. E. (1994). Spirituality, religion, and counseling: dimensions and relationships. *Counseling and Values*, 38(2), 98-111.

İnci, F. & Boztepe, H. (2013). Travma sonrası büyüme: Öldürmeyen acı güçlendirir mi?. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4(2), 80-84.

Kitko, C. T. (2001). Dimensions of wellness and the health matters program at penn state. *Home Health Care Management & Practice*, 13(4), 308-311.

Patneade, A. B. (2006). *Spiritual wellness among undergraduate college students*. (Doctoral Dissertation). Colorado State University, Colorado.

Schaefer, J. A. & Moos, R. H. (1998). The context for posttraumatic growth: Life crises, individual and social resources, and coping. R. G. Tedeschi, C. L. Park and L. G. Calhoun (Ed.), *Posttraumatic growth: positive changes in the aftermath of crisis* içinde (ss. 99-125), Routledge.

Tedeschi R. G. & Calhoun L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.

Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Thousand Oaks, CA: Sage.

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.

Tedeschi, R. G., Park, C. L. & Calhoun, L. G. (1998). Posttraumatic growth: Conceptual issues. R. G. Tedeschi, C. L. Park and L. G. Calhoun (Ed.), *Posttraumatic growth: positive changes in the aftermath of crisis* içinde (ss. 1-22), Routledge.

Tennen, H. & Affleck, G. (1998). Personality and transformation in the face of adversity. R. G. Tedeschi, C. L. Park and L. G. Calhoun (Ed.), *Posttraumatic growth: positive changes in the aftermath of crisis* içinde (ss. 65-98), Routledge.

Westgate, C. E. (1996). Spiritual wellness and depression. *Journal of Counseling & Development*, 75(1), 26-35.

Wortman, C. B. (2004). Posttraumatic growth: Progress and problems. *Psychological Inquiry*, 15(1), 81-90.