

T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
İSLAMİ İLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI

MANEVİYAT İLE TRAVMA SONRASI GELİŞİM ARASINDAKİ İLİŞKİDE
SOSYAL DESTEĞİN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Hatice Mualla SOYTÜRK

DENİZLİ - 2025

BEYAN

Bu tezin tasarımı, hazırlanması, yürütülmesi ve araştırmalarının yapılması ve bulguların analizlerinde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini; bu çalışmanın doğrudan birincil ürünü olmayan bulguların, verilerin ve materyallerin bilimsel etiğe uygun olarak kaynak gösterildiğini ve alıntı yapılan çalışmalara atıfta bulunulduğunu beyan ederim.

Hatice Mualla SOYTÜRK

ÖNSÖZ

Birey, yaşantısı içerisinde üzüntü verici, olumsuz ve travmatik olarak kabul edilen pek çok durumla karşı karşıya kalabilmektedir. Birey, bu olumsuzluklar karşısında yüce bir varlığa sığınma, ondan yardım dileme ihtiyacı hisseder. Böylece yüce varlığın kendisini olumsuz durumdan kurtaracağını düşünür, kendisine yardım edeceği inancıyla daha güçlü bir bağ ve iletişim kurmaya başlar. Birey, yüce bir varlıkla kurduğu manevi iletişim aracılığıyla içsel bir rahatlama hisseder ve bu süreç, yaşadığı olumsuz durumu daha olumlu bir bakış açısıyla değerlendirmeye başlamasını sağlar. Bu bağlamda, bireyin yaşantısına dair yüklediği anlamlar değişmekte; travmatik deneyim, bilişsel düzeyde yeniden yapılandırılarak farklı bir anlam boyutu kazanmaktadır. Bireyin kendisi, çevresiyle olan ilişkileri ve yaşama dair anlamlandırmada yaşamış olduğu gelişimlerdir. Bireyin yaşamış olduğu travmatik durumla baş ederken yakın çevresinden almış olduğu destekte önemlidir. Kişi duygusal açıdan rahatlar ve kişinin özgüveni açısından olumlu bir etki de sağlanmış olur. Bireyin almış olduğu sosyal destekle birlikte bireyin yaşamış olduğu acı, üzüntü verici ve travmatik durum her zaman olumsuzluklara değil olumlu yönde gelişimlere de sebep olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. İlk zamanlar travmanın olumsuz etkileri ifade edilirken son zamanlarda yapılan çalışmalarla birlikte travmanın olumlu etkisinden bahsedilmeye başlanmıştır. Olaylara bakış açısı ve olaylara yüklenen anlamlarda da değişimler olmaktadır. Yaşanılan üzüntü ve acı verici durumlar bireyin olumlu yönde değişim ve dönüşümüne etki sağladığını ifade etmek de mümkündür. Bireyin yaşamış olduğu travmatik durumlardan bazı dersler çıkarması, değerlerinin farkına varması gibi pek çok çeşitli olumlu değişimlere yol açabilmektedir. Bu araştırma kapsamında da maneviyat ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkide sosyal desteğin aracı rolünün bu süreçteki etkisi nicel yöntemle incelenmeye çalışılmıştır.

Çalışmanın konusunun belirlenmesinden hazırlanmasına kadar her süreçte emeğini, zamanını ve rehberliğini esirgemeyen danışman hocam Doç. Dr. Mehmet ÇINAR'a çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimime başlamadan önceki süreçte bana inanan ve destek olan çalışma arkadaşım Ayfer DAL'a, beni daima destekleyen değerli arkadaşım Kübra

SIRYOL ER'e ve yüksek lisans eğitimim süresince desteğini ve yardımını hiç esirgemeyen motivasyon kaynağım Rukiye Beyruha SANDAL'a, kıymetli vakitlerini ayırarak yardımcı olan Dr. Öğr. Üyesi Yasin BOSTAN'a ve Klinik Psikolog Abdul Samed AKTAŞ'a çok teşekkür ederim.

Anket çalışmasında ve tez yazımında desteğini esirgemeyen tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Ayrıca üzerimde maddi-manevi büyük emekleri bulunan ve bugünlere gelmemi sağlayan değerli aileme, son olarak araştırma süresince bana destek olan, her konuda inanan, varlığıyla kendimi güvende hissettiğim vefakâr eşim Yunus SOYTÜRK'e şükranlarımı sunarım.

Hatice Mualla SOYTÜRK

Denizli, 2025

ÖZET

Tezin Başlığı: Maneviyat İle Travma Sonrası Gelişim Arasındaki İlişkide Sosyal Desteğin Aracı Rolü

Tezin Yazarı: Hatice Mualla SOYTÜRK

Danışman: Doç. Dr. Mehmet ÇINAR

Kabul Tarihi: 27.06.2025

Sayfa Sayısı: X+84

Anabilim Dalı: Felsefe ve Din Bilimleri

Bilim Dalı: Din Psikolojisi

Araştırmanın temel amacı, maneviyat ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkide sosyal desteğin aracı rolünün tespit edilmesidir. Bunun yanı sıra sosyo-demografik değişkenlerle (cinsiyet, yaş, medeni durum ve eğitim düzeyi) travma sonrası gelişimin incelenmesi de amaçlanmıştır. Araştırmanın yöntemi nicel araştırma yönteminden ilişkisel (korelasyonel) tarama modelidir. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Manevi Yönelim Ölçeği”, “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” ve “Travma Sonrası Gelişim Envanteri” kullanılmıştır. Örneklem ise 306’sı kadın ve 109’u erkek olmak üzere toplam 415 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre manevi yönelim ile çok boyutlu algılanan sosyal destek ve travma sonrası gelişim arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Aracılık analizi sonuçlarında ise maneviyat ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkide sosyal desteğin kısmi olarak aracı rolü olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Maneviyat, Travma Sonrası Gelişim, Sosyal Destek

ABSTRACT

Pamukkale University Institute of Islamic Sciences Abstract of Master Thesis	
Title of the Thesis: The Mediating Role of Social Support in the Relationship Between Spirituality and Post-Traumatic Growth	
Author: Hatice Mualla Soytürk	Danışman: Doç. Dr. Mehmet ÇINAR
Date: 27.06.2025	Nu. of pages: X+84
Department: Philosophy and Religious Sciences	Subfield: Psychology of Religion
The main purpose of this study is to determine the mediating role of social support in the relationship between spirituality and post-traumatic growth. Additionally, the study investigates post-traumatic growth with socio-demographic variables (gender, age, marital status and education level). The research employs a quantitative method using a correlational survey model. Data were collected through the “Personel Information Form”, the “Spiritual Orientation Scale”, the “Multidimensional Perceived Social Support Scale” and “Post-Traumatic Growth Inventory”. The sample consisted of 415 participants, including 306 females and 109 males. The findings indicate that there are moderate and statistically significant relationships between spirituality, perceived social support, and post-traumatic growth. Mediation analysis results showed that social support partially mediates the relationship between spirituality and post-traumatic growth.	
Keywords: Psychology of Religion, Spirituality, Post-Traumatic Growth, Social Support	

İÇİNDEKİLER

BEYAN	I
ÖNSÖZ	II
ÖZET.....	IV
ABSTRACT	V
İÇİNDEKİLER.....	VI
TABLolar DİZİNİ	IX
KISALTMALAR.....	X
GİRİŞ.....	1
I. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	2
II. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	3
III. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	3
BİRİNCİ BÖLÜM.....	9
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	9
1. MANEVİYAT	9
2. TRAVMA	12
2. 1. TRAVMA SONRASI GELİŞİM	15
Travma Sonrası Gelişim Modeli	15
2.2. TRAVMA SONRASI GELİŞİMİN BOYUTLARI	18
2.2.1. Kişisel Güçlenme	19
2.2.2. Yeni Seçeneklerin Fark Edilmesi	19
2.2.3. Yaşamın Değerini Anlama	19
2.2.4. Kişiler Arası İlişkiler	20

2.2.5. İnanç Sisteminde Değişim ya da Maneviyatın Güçlenmesi Süreci	20
2.3. TRAVMA SONRASI GELİŞİMİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER	20
2.3.1. Travma Öncesi Faktörler.....	20
2.3.2. Travmaya İlişkin Faktörler.....	22
2.3.3. Travma Sonrasına İlişkin Faktörler.....	23
3. SOSYAL DESTEK.....	24
3.1. SOSYAL DESTEK TÜRLERİ	27
3.2. SOSYAL DESTEK KAYNAKLARI	28
4. MANEVİYAT, SOSYAL DESTEK VE TRAVMA SONRASI GELİŞİM ARASINDAKİ İLİŞKİ	29
İKİNCİ BÖLÜM	33
YÖNTEM.....	33
I. ARAŞTIRMANIN MODELİ	33
II. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI.....	35
III. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	35
IV. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ.....	35
V. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	36
1. Kişisel Bilgi Formu	37
2. Manevi Yönelim Ölçeği	37
3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	37
4. Travma Sonrası Gelişim Envanteri	37
VI. UYGULAMA VE VERİLERİN TOPLANMASI	38
VII. İSTATİKSEL ANALİZ.....	38
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	40
BULGULAR, YORUM VE TARTIŞMA.....	40

3.1. ARAŞTIRMADA KULLANILAN ÖLÇEKLERE İLİŞKİN BETİMSSEL İSTATİSTİKLER.....	40
3.1.1. Örneklemin Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler	40
3.1.2. Örneklemin Cinsiyet ile Maneviyat, Sosyal Destek ve Travma Sonrası Gelişime İlişkin Bağımsız Örneklem T-test Analizi	41
3.1.3. Örneklemin Yaş ile Maneviyat, Sosyal Destek ve Travma Sonrası Gelişime İlişkin Korelasyon Analizi	47
3.1.4. Örneklemin Medeni Durum ile Maneviyat, Sosyal Destek ve Travma Sonrası Gelişim İlişkin Bağımsız Örneklem T-test Analizi.....	49
3.1.5. Örneklemin Eğitim Durumu ile Maneviyat, Sosyal Destek ve Travma Sonrası Gelişime İlişkin ANOVA Analizi	52
3.1.6. Maneviyat, Sosyal Destek ve Travma Sonrası Gelişime İlişkin Korelasyon Analizi.....	55
3.1.7. Maneviyat İle Travma Sonrası Gelişim Arasındaki İlişkide Sosyal Desteğin Aracı Rolü (Process Aracı Rol Model 4).....	61
SONUÇ VE ÖNERİLER	65
KAYNAKÇA	68
EKLER.....	78

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1: Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler	40
Tablo 2: Örneklem Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler.....	40
Tablo 3: Örneklem Cinsiyet ile Maneviyat, Sosyal Destek ve Travma Sonrası Gelişim Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T-test Sonuçları.....	41
Tablo 4: Örneklem Yaş ile Maneviyat, Sosyal Destek ve Travma Sonrası Gelişim Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Sonuçları.....	47
Tablo 5: Örneklem Medeni Durum ile Maneviyat, Sosyal Destek ve Travma Sonrası Gelişim İlişkin Bağımsız Örneklem T-test Analizi.....	49
Tablo 6: Örneklem Eğitim Durumu ile Maneviyat, Sosyal Destek ve Travma Sonrası Gelişim Arasındaki İlişkiye Yönelik ANOVA Sonuçları.....	52
Tablo 7: Maneviyat, Sosyal Destek ve Travma Sonrası Gelişime İlişkin Korelasyon	55
Tablo 8: Aracılık Analizine İlişkin Sonuçlar.....	61

KISALTMALAR

vb. : ve benzerleri

vd. : ve diğçerleri

yy. : yüzyıl

ÇBASDÖ : Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğı

M.Ö : Milattan Önce

MYÖ : Manevi Yönelim Ölçeğı

ODTU : Orta Doğı Teknik Üniversitesi

TDK : Türk Dil Kurumu

TSG : Travma Sonrası Gelişim

TSGE : Travma Sonrası Gelişim Envanteri

TSSB : Travma Sonrası Stres Belirtileri

GİRİŞ

Maneviyat kavramının literatürde pek çok tanımı yer almaktadır. Maneviyat kavramı çoğu zaman dindarlık kavramıyla karıştırılmış hatta birbirinin yerine de kullanılmıştır. Yapılan çalışmalarla birlikte maneviyat ve din kavramlarının iki farklı kavram olduğu ifade edilmiştir.¹ Maneviyat, maddi şeylerle ilgili olmayıp bireyin duygu, düşünce, değerler ve davranışlarını ifade etmektedir. Maneviyat, dinden farklı olarak bir yaratıcıya bağlanmaktan çok insanın kendi iç dünyasına yaptığı bireysel bir yolculuğu ifade etmektedir. Myers, Swenney ve Witmer maneviyatı, yaşamın materyal yönünün ötesine geçen bir güç veya varlık bilinci ve evrene derin bir bağlılık ve bütünlük duygusunu içeren insanın varoluşunun niteliği olarak tanımlamaktadır.² Maneviyat, aşkın veya ilahi olanla ve evrenin bir parçasını hissetmemizi sağlayan insani bir özelliktir. Maneviyat böylece bireysel kapasiteyi ve yaşamın özünü kapsar, insanlara daha fazla bilinç ve derin bir varlık anlayışı sağlar şeklinde de tanımlanmaktadır.³

Travma, kişinin yaşantısında aniden meydana gelen ve kişinin yaşantısını bütünüyle etkileyen olumsuz durumlardır. Bireyin yaşamı anlamlandırma biçimi, duygu durumunu önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Bu etkiler kişide fiziksel, zihinsel, duygusal ve davranışsal yönde ortaya çıkmaktadır. Travmatik yaşantıya maruz kalmış kişide; intihar, depresyon ve bağımlılık gibi olumsuz durumlar görüldüğü gibi bireyin temel inanç boyutunda da sarsılmalara neden olmaktadır ve bu şekilde olumsuz durumlar meydana gelmektedir. Bireyin psikolojik sağlamlığına bağlı olarak travmatik durumla baş etme veya travmaya maruz kalma süreçleri farklılık gösterebilmektedir. Bazı kişiler travmatik yaşantıyı kolay atlatırken bazıları ise bu yaşantıyı zor atlatabilmektedir. Bununla birlikte travmanın sadece olumsuz değil olumlu etkileri de

¹ Mehmet Çınar, 2022, “Maneviyat ile Saldırganlık Arasındaki İlişkide Merhamet Ve Affediciliğin Aracı Rolü”, *İlahiyat Tetkikleri Dergisi* 58/1 (ts.), 106.

² J. E. Myers vd., “The Wheel of Wellness Counseling for Wellness: A Holistic Model for Treatment Planning”, *Journal of Counseling & Development* 78/3 (2000), 252.

³ Jennifer Mata, “Sharing My Journey and Opening Spaces: Spirituality in the Classroom”, *International Journal of Children's Spirituality* 19/2 (2014), 114.

mevcuttur. Travma yaşıyan şahısların yaşıamış olduğu duruma ilişkin olumlu yöndeki değışim ve dönüşümler “travma sonrası gelişim” olarak ifade edilmektedir. Tedeschi ve Calhoun travma sonrası gelişimin beş alanda gözleendiğini ifade etmişler. Bunlar; kişilerarası ilişkilerde olumlu değışimler, kendiliğin algılanmasındaki değışimler, yaşamın değerin farkına varma, yeni seçeneklerin fark edilmesi ve inanç sistemindeki gelişimlerdir. Travma sonrası gelişim sonucu bireylerde hayata karşı algılarının yeniden yapılandığı, kişilerarası ilişkilerde yakınlık kurma isteğinin arttığı, iyimserlik ve dışa dönük olma ve kendileri, başkaları ve olayların anlamına ilişkin algılarının olumlu yönde değıştiğidir.⁴

Sosyal destek, bireyin olumsuz durumlar karşısında çevresinden ve en yakınlarından almış olduğu olumlu yardımları ifade etmektedir. Sosyal destek olumsuzlukları tamamen ortadan kaldırmasa da bireyin olumlu düşünmesini, durumla başa çıkmada kendine güvenmesine olanak sağlayabilir.

Travma sonrası gelişimin etkili olmasında sosyal desteğin önemli bir yerinin olduğunu ifade etmekte mümkündür. Bu aşamada kişi olumsuz ve zor bir durumla baş edebilmesi için duygusal ve sosyal desteğe ihtiyaç duymaktadır. Böylece kişi kendini yalnız hissetmez ve yaşanan durumu daha kolay atlatabilmektedir. Hem fiziksel hem de ruhsal açıdan kendini güvende hisseder.

Bireyler yaşamlarının belirli dönemlerinde kendilerini acıyla yüzleştiren bazı travmatik durumlarla karşı karşıya kalmaktadır. Kişiler travmatik durumu olumlu bir şekilde atlatarak travma sonrası gelişim gösterebilir.

I. ARAŞTIRMANIN AMACI

Travma, bireylerin yaşamlarında karşılaşılabilecekleri en zorlu ve sarsıcı deneyimlerden biri olarak kabul edilmektedir. Yapılan çalışmalarda maneviyatın, travma yaşıyan şahısların hayatlarında değışim ve dönüşüme neden olduğu ifade edilmiştir. Travmaya maruz kalınan dönemde sosyal desteğin önemi de büyüktür. Bu dönemde sosyal destek alamayan kişiler yaşanan durumu daha zor atlatamakta ve durumdan daha çok etkilenmektedir. Bireyler gerekli olan sosyal desteği alamazlarsa

⁴ Lawrence G. Calhoun - Richard G. Tedeschi, “The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma”, *Journal of Traumatic Stress* 9/3 (1996), 455.

yaşanılan durumla başa çıkmada başarısız olabilirler ve kendilerine olan güvenlerinde sarsılmalar yaşayabilirler. Bu bağlamda araştırmanın temel amacı maneviyat ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkide sosyal desteğin aracı rolünü incelemektir. Buna ek olarak araştırmada sosyo-demografik değişkenlerle (cinsiyet, yaş, medeni durum ve eğitim düzeyi) travma sonrası gelişimin incelenmesi de amaçlanmıştır.

Yaptığımız çalışmada da bireylerde maneviyat, travma sonrası gelişim ve sosyal desteğin ne gibi etkilerinin olduğu açıklanmaya çalışılacaktır. Bu kapsamda sosyo-demografik değişkenlerle maneviyat düzeyi, travma sonrası gelişim düzeyi ve sosyal destek düzeyindeki ilişkiler değerlendirilecektir. Bunun yanı sıra araştırmada travma sonrası gelişim demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, medeni durum ve eğitim düzeyi) açısından da ele alınacaktır.

II. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Yaşanan travmatik olaylar ruhsal ve bedensel rahatsızlıklara neden olsa da çoğu zaman travma sonrası gelişim olarak da ortaya çıkabilmektedir. Literatüre baktığımızda travma ile ilgili pek çok çalışma olmasına rağmen maneviyat ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkide sosyal desteğin aracı rolünü ele alan bir çalışma bulunmamaktadır. Bu açıdan araştırmanın maneviyat, travma sonrası gelişim ve sosyal destek arasındaki ilişkileri bir model çerçevesinde ele alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bunun yanı sıra çalışmada ortaya çıkan sonuçların literatüre katkı sağlayacağı da düşünülmektedir.

III. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Literatüre baktığımızda travma sonrası gelişim üzerine yapılmış çok fazla çalışma vardır. Bu çalışmalar genellikle psikoloji, hemşirelik, sosyoloji, sosyal hizmetler vb. gibi alanlara yayılmaktadır. Ancak bu çalışmalarda maneviyat ile travma sonrası gelişim ilişkisi yeterince ele alınmamıştır. Din psikolojisi literatüründe ise maneviyat ile travma sonrası gelişim üzerine yapılan bazı çalışmalar vardır. Bu çalışmalar aşağıda detaylı olarak incelenmiştir.

Doğan, “Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Gelişimlerinde İçsel Dini Motivasyon, Dini Başa Çıkma, Sabır ve Şükrün Rolü” başlıklı bir çalışma yapmıştır. Bu çalışma din psikolojisi literatüründe travma sonrası gelişim ve maneviyatı içeren ilk

çalışmadır. Çalışmasında maneviyatın travma sonrası gelişim üzerine olumlu etkisi olduğunu ifade etmiştir.⁵ Travma sonrası gelişimde maneviyatın, travmadan iyileşmeye yardımcı bir faktör olmasıyla birlikte gelişim alanlarından biri olduğu ifade edilmiştir. Yani maneviyatın hem travma sonrası gelişimin sebepleri hem de sonuçları arasında yer aldığı bilgisine yer verilmiştir.⁶ Travma sonrası gelişimin stresle birlikte ortaya çıktığı, gençlerin yaşadıkları travmatik deneyimlerin onların gelişimlerine katkı sağlayacağı ifade edilmiştir. Yapılan bu çalışma diğer üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda olduğu gibi gençlerin yaşadıkları travmadan güçlenerek çıktıkları bilgisine yer verilmiştir. Yaş, cinsiyet ve sosyoekonomik düzey öğrencilerin travma sonrası gelişim düzeylerinde farklılık oluşturmadığı, yapılan analiz sonucu içsel dini motivasyon, dini başa çıkma, sabır ve şükür değişkenleri travma sonrası gelişimle pozitif yönlü anlamlı ilişkiler gösterdiğine yer verilmiştir. Üniversite öğrencilerinin içsel dini motivasyon, dini başa çıkma, sabır ve şükür düzeyleri arttıkça travma sonrası gelişim düzeylerinin artacağı; travma sonrası gelişim düzeyleri arttıkça içsel dini motivasyon, dini başa çıkma, sabır ve şükür düzeylerinin artacağı söylenebilir denilmiştir.⁷ Sonuç olarak Doğan'ın çalışması, üniversite öğrencilerinin travmalar karşısında maneviyatlarını güçlendirdikçe travma sonrası gelişimlerini artırdıklarını ve bu iki kavramın birbirini karşılıklı olarak beslediğini göstermektedir. Bu bulgular, maneviyat temelli müdahalelerin travma sonrası iyileşme süreçlerinde etkin bir araç olabileceğine dair önemli bir kanıt sunmaktadır.

Kandemir'in "Acının Dönüştürücü Gücü ve Dindarlık" adlı çalışmasında psikolojik acı sonrası değişimlerin dindarlıkla ve dindarlığın ilgili boyutlarının acının dönüştürücü etkisini yordama gücünü ve biliş, duygu ve davranış boyutlarıyla ilişkisini tespit etmek için tasarlanmıştır. Araştırma, hem dindarlığın konuyla ilişkisini teorik olarak özetlemesi hem de travma sonrası gelişim ile ilgili az sayıda çalışmadan biri olması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.⁸ Yapılan bu çalışmada ise travmaik yaşantı sonucu bazı bireylerde travma öncesi duruma göre gelişim yaşandığı

⁵ Mebrure Doğan, "Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Gelişimlerinde İçsel Dini Motivasyon, Dini Başa Çıkma, Sabır Ve Şükürün Rolü", *Turkish Studies Comperative Religious Studies* 13/25 (2018), 226.

⁶ Doğan, "Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Gelişimlerinde İçsel Dini Motivasyon", 226.

⁷ Doğan, "Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Gelişimlerinde İçsel Dini Motivasyon", 226-227.

⁸ Fatih Kandemir, "Acının Dönüştürücü Gücü Ve Dindarlık İlişkisi", *Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi* VI/Özel sayı (2020), 211.

belirtilmiştir. Travma sonrası gelişimin alt boyutları olan “kişilerarası ilişkilerde olumlu değişim, yeni seçenekleri fark etme, kendilik algısında değişim, manevi değişim ve yaşamın anlamını ve değerini anlama” boyutları arasında en fazla manevi gelişim alanında değişimlerin olduğu ifade edilmiştir. Cinsiyet, sosyoekonomik durum ve medeni duruma göre gruplar arasında travma sonrası gelişim düzeyinde farklılık olmazken eğitim durumuna göre sadece ‘kişilerarası ilişkilerde olumlu değişim’ alt boyutunda travma sonrası gelişim düzeyinin anlamlı derecede farklılaştığına yer verilmiştir. Psikolojik destek alma durumuna göre destek alanların travma sonrası gelişim düzeyleri psikolojik destek almayanlardan yüksek olmasına rağmen farklılığın anlamlılık derecesine ulaşmadığı belirtilmiştir.⁹ Kandemir’in çalışması, travma sonrası gelişimde dindarlığın dönüştürücü etkisini ve özellikle manevi boyuttaki değişimleri ortaya koyarak hem teorik hem de pratik açıdan önemli bir referans noktası oluşturmıştır. Maneviyatın ve dindarlığın psikolojik iyileşme süreçlerinde güçlendirici bir unsur olduğu söylenebilir.

Çınar’ın “Travmatik Kayıp Sonrası Manevi Gelişim” çalışmasında travmatik kayıp sonucunda köklü bir manevi değişim-dönüşüm yaşamadıkları, manevi alanlarda inançsızlık ya da inanç yönünde bir değişim yaşamadıkları tespit edildiğine yer verilmiştir. Fakat kayıp yaşantısından sonra katılımcıların neredeyse tamamına yakını manevi yaşantısını yeniden düzenledikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bazı katılımcıların kayıptan hemen sonra manevi yaşantısında hassasiyet olduğu fakat kayba uyum sağlandıkça bu durumun azaldığı ifade edilmiştir.¹⁰ Çınar’ın çalışması, travmatik kayıpların manevi gelişim üzerindeki etkilerinin karmaşık ve bireysel olduğunu ortaya koymakta, bu süreçte manevi yaşantının yeniden yapılandırılması ve uyum sağlanmasının önemine dikkat çekmektedir. Maneviyatın, bireyin zor deneyimlerle başa çıkma ve anlam yaratma sürecinde esnek ve destekleyici bir rol oynadığı söylenebilir.

Doğan’ın “Psikolojik Sağlamlık İle Travma Sonrası Gelişim Arasındaki İlişkide Dini Başa Çıkmanın Aracı Rolü” çalışmasında travma yaşayan bireylerin maneviyata

⁹ Deniz Koç, “Acıdan Erdeme Yolculuk: Travma Sonrası Gelişim Psikolojisi Ve Din”, *Türk Din Psikolojisi Dergisi* 4 (2021), 228.

¹⁰ Mehmet Çınar, *Travmatik Kayıp Sonrası Manevi Gelişim* (Ankara: Sonçağ Akademi, 2023), 87-88.

başvurmaları travma sonrası gelişimi olumlu yönde etkilediği yer almaktadır.¹¹ Travmatik yaşantılarla başa çıkarken Allah'ın kendisini sevmediğini, terk ettiğini, cezalandırdığını düşünen, dualarını kabul etmediği için Allah'a kızan ve böylece olumsuz dini başa çıkma yollarına yönelen bireylerin olduğu ve bu bireylerin travma sonrası gelişim gösterme ihtimalinin azalacağı da ifade edilmiştir.¹² Doğan'ın çalışması, maneviyatın travma sonrası gelişimde çok yönlü ve karmaşık bir rol oynadığını, pozitif dini başa çıkmanın destekleyici; negatif dini başa çıkmanın ise engelleyici olabileceğini göstermesi bakımından literatüre değerli katkılar sunmaktadır. Bu, maneviyat ve dini başa çıkma kavramlarının ayrıntılı bir şekilde ele alınmasının gerekliliğini ortaya koyar.

Karakoç ve arkadaşının yapmış oldukları “Genç Yetişkinlerde Nesne İlişkileri ile Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkide Algılanan Sosyal Desteğin Aracı Rolü” çalışmasında sosyal destek düzeyinin artması travma sonrası gelişimi de artırdığı, bireylerde yabancılaşma düzeyinin yükselmesi daha düşük düzeyde sosyal destek gördükleri ifade edilmiştir. Egoantrizm düzeyi yüksek olan bireylerin düşük düzeyde travma sonrası gelişim yaşadıkları tespit edilmiş, sosyal yetersizlik düzeyi yüksek olan katılımcıların daha düşük seviyede travma sonrası gelişim deneyimlediği ifade edilmektedir.¹³ Travma sonrası gelişimin sadece bireyin yaşadığı olumsuz olaylarla değil, aynı zamanda sosyal çevresiyle ve bireysel psikolojik özellikleriyle de yakından ilişkili olduğunu ortaya koyar. Sosyal desteğin artırılması, yabancılaşma, egoantrizm ve sosyal yetersizlik gibi sorunların ele alınması, genç yetişkinlerin travma sonrası gelişimini desteklemek için kritik öneme sahiptir.

Kaya ve arkadaşının “Yetişkinlerde Travma Sonrası Büyüme ile Yaşamda Anlam Arayışı Arasındaki İlişkide Umudun Aracı Rolü” adlı çalışmada bireyin karşı karşıya kaldığı sorunlara farklı açılardan bakması ve tutarlı düşünerek etkili başa çıkma şekilleri geliştirmesinde eğitimin önemli rolü olduğunu belirtmiştir. Öğrenim düzeyi

¹¹ Mebrure Doğan, “Psikolojik Sağlık İle Travma Sonrası Gelişim Arasındaki İlişkide Dinî Başa Çıkmanın Aracı Rolü”, *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 65/65 (2023), 152.

¹² Doğan, “Psikolojik Sağlık İle Travma Sonrası Gelişim”, 153.

¹³ Dilara Karakoç - Haydeh Faraj, “Genç Yetişkinlerde Nesne İlişkileri İle Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkide Algılanan Sosyal Desteğin Aracı Rolü”, *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 15/2 (2022), 574-575.

arttıkça umut düzeyinin arttığı sonucuna yer verilmiştir.¹⁴ Travmatik bir olay sonrası bireylerde umudun yüksek olması olumlu değişiklikler sağlayabileceği ve travma sonrası gelişime katkı sağlayabileceği ifade edilmiştir.¹⁵ Bu bulgular, travma sonrası gelişimi desteklemek için eğitim ve psikolojik kaynakların önemine dikkat çekerken, umudun da iyileşme sürecindeki itici güçlerden biri olduğunu göstermektedir. Kısaca, eğitim yoluyla kazanılan beceriler ve umut duygusunun birleşimi, bireylerin travmatik deneyimlerden daha güçlü çıkmalarını sağlamakta ve yaşamlarına anlam katmaktadır.

Erten ve Kocakaya'nın "Travma Sonrası Büyüme ve Anlam: Bir Vaka" adlı çalışmalarında aile bireylerinden birinin maruz kaldığı hastalık, kaza vb. durumların tüm aile bireyleri için travmaya dönüştüğü ve travmatik olayın olumsuz etkilerinin yanı sıra kişilerin yaşamlarına olumlu anlamda katkılarının olduğu ifade edilmiştir. Travma ile başa çıkmada, travma sonrası gelişimde ve olayın anlamlandırılmasında dinin etkili olduğu ifade edilmiştir.¹⁶ Travmatik yaşam olaylarına maruz kalan bireylerin iyimser ve umutvar olmalarının, olayla başa çıkmalarında önemli bir etken olarak değerlendirildiği ifade edilmektedir.¹⁷ Sonuç olarak, travmanın aile boyutunu, dinin iyileştirici gücünü ve umut/iyimserliğin travma sonrası gelişimdeki önemini bütüncül bir şekilde ele alması bakımından değerlidir. Bu da psikososyal destek programlarının aileyi kapsayacak şekilde ve manevi boyutu dikkate alarak planlanmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Kızıltaş'ın "Travma Sonrası Gelişimde Affetme ve Dindarlığın Yordayıcı Rolü" adlı çalışmasında, dindarlığın hem affetme hem de travma sonrası gelişim sürecindeki rolünü belirlemek, aynı zamanda affetmenin travma sonrası gelişim sürecindeki aracı rolü olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılmıştır.¹⁸ Yapılan çalışma özellikle travma sonrası gelişimin psikolojik değil manevi yönlerini de kapsayan bütüncül bir modelle ele alınması gerektiğini göstermektedir. Affetme gibi duygusal düzenleme

¹⁴ Bahar Kaya - Bahar Akoğlu, "Yetişkinlerde Travma Sonrası Büyüme ile Yaşamda Anlam Arayışı Arasındaki İlişkide Umudun Aracı Rolü", *Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi* 6/1 (2024), 49.

¹⁵ Kaya - Akoğlu, "Yetişkinlerde Travma Sonrası Büyüme ile Yaşamda Anlam Arayışı", 50.

¹⁶ Rabia Erten - Ramazan Kocakaya, "Travma Sonrası Büyüme Ve Anlam: Bir Vaka Örneği", *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 31 (2020), 201.

¹⁷ Erten - Kocakaya, "Travma Sonrası Büyüme Ve Anlam", 202.

¹⁸ Zehra Kızıltaş, *Travma Sonrası Gelişimde Affetme Ve Dindarlığın Yordayıcı Rolü* (Sivas: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024), 4.

becerileri ile dindarlık gibi manevi kaynakların, bireyin travmayı fırsata dönüştürebilmesini ve kişisel büyüme deneyimini yaşayabilmesini mümkün kıldığı ifade edilebilir. Araştırma sonucunda affetmenin travma sonrası gelişmeyi pozitif yordadığı ve travma sonrası gelişimin affetmeyi pozitif yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Dindarlığın travma sonrası gelişmeyi pozitif yordadığı ve travma sonrası gelişmenin dindarlığı pozitif yordadığı son olarak Dindarlık ve Affetmenin travma sonrası gelişimi pozitif yönde etkilediği bilgisine ulaşılmıştır.¹⁹ Bu bulgular, travma sonrası gelişmenin hem bir sebep hem de sonuç olabilecek psikolojik ve manevi faktörlerle iç içe geçtiğini göstermektedir. Travma sonrası gelişim yalnızca bir toparlanma süreci değil, aynı zamanda bireyin affetme kapasitesini ve manevi farkındalığını artıran bir gelişim süreci olarak da ele alınmalıdır.

¹⁹ Kızıltaş, *Travma Sonrası Gelişimde Affetme*, VII.

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1. MANEVİYAT

Maneviyat kavramı genellikle din kavramının yerine kullanılmaktadır. Çoğu kez eş anlamlı olarak düşünülmektedir. Fakat maneviyat ve din kavramlarının birbirinin benzeri olmadığı iki farklı kavram olduğunu belirtmek gerekir. Bu kavramların birbirinin yerine kullanılması uygun değildir. Buna rağmen maneviyat ve din kavramları birbiriyle ilişkili kavramlardır. Esasında maneviyata olan ilginin büyük bir kısmı da dine dayanmaktadır. Hatta maneviyat din vasıtasıyla da deneyimlenebilir. Ancak maneviyat kavramı dinlerin sınırlarını aşmak için kavramlaştırılmıştır. Bununla birlikte maneviyat, herhangi bir belirli dini gelenekle ilişkili olmayıp daha çok kişisel değerlere veya felsefesine dayanır.²⁰

Maneviyat kelimesini Türk Dil Kurumu (TDK), görülmeyen, duyularla sezilebilen, ruhani, tinsel, maddi olanın karşısı olarak; kavramsal anlamda ise “manevi-ruhsal hayatla ilgili olan ve maddi olmayan bütün varlıkları ve kavramları” ifade etmektedir.²¹ Maneviyat kelimesi başka bir kaynakta “madde ve cisimle alakası bulunmayan ruh ve mana ile ilgili olan hususlar, manevi şeyler, çeşitli güçlükler, tehlikeler karşısında inanç ve ahlaki değerlere bağlılıktan doğan dayanma gücü, ruh kuvveti, moral” şeklinde tanımlanmıştır.²² Batı kaynaklarında maneviyat kavramı “spiritualite” olarak geçmekte ve çeşitli anlamlarda kullanılmaktadır. Spiritualite terimi, Batı kültüründe genellikle bireysel ruhsal deneyimleri ve kutsal ile olan ilişkiyi ifade etmek için kullanılmaktadır. Latince kökeni “Spiritus” olan bu kavram, sözlük anlamı itibarıyla ‘ruh’ ya da ‘nefes’ anlamına gelmektedir ve daha geniş bir bağlamda ‘yaşamı hissetmek’ olarak yorumlanabilir.²³ “Spiritualite” kelimesinin kaynağı, Latince “spiritualitas” kelimesinin sıfat hali olan “spiritualis” (spiritual) ya da “spiritus”

²⁰ J. Milliman vd., “Workplace Spirituality and Employee Work Attitudes an Exploratory Empirical Assessment”, *College of Business, University of Colorado, Colorado Springs* 16/4 (2003), 427.

²¹ Vehbi Ünal, “Maneviyata Duyarlı Sosyal Destek”, *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 25/2 (2021), 601.

²² Sevede Düzgüner, *Maneviyat Algısı Ve Diğergamlıkla İlişkisi (Kan Bağıışı Örneğinde Türkiye Ve Amerika Karşılaştırmalı Nitel Bir Araştırma)* (Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2013), 10.

²³ Julia Cresswell, *The Oxford Dictionary of Word Origins* (New York, NY: Oxford University Press, 2010), 354.

kelimesidir.²⁴ Tüm bu kelimeler, ruh, cesaret, enerji, kuvvet, canlılık ve nefes gibi anlamlara gelmektedir. İbranice (Eski Ahitte) “ruach” ve Yunanca (Yeni Ahitte) “pneuma” kelimeleri de maneviyat kavramının kökünü aldığı kelimelerdir.²⁵ Yeni Ahit’in Latince çevirisinde, manevi insan (spiritualis), yaşamı kutsal ruh ya da Tanrı’nın ruhu tarafından etkilenmiş ve düzene sokulmuş kişi olarak ifade edilmiştir.²⁶ Maneviyat, kişinin yüce varlıkla iletişiminin güçlendiği, yaşanılan durumdan kurtulma ümidinin ve umudunun yüksek olduğunu içeren bir kavramdır. Bireyi motive ederek sorunlar karşısında sakin kalmasını da sağlayan bir etkidir. İnsanın kendisini var edenle bir bağ oluşturmastır. Bu nedenle ilahi temellidir. İnsan kendisi ile bağ kurduğunda aşkın olanla da bağını kuvvetlendirmiş olur. Kendini gerçek anlamda dinleyen birey ilahi olanı da dinlemiş olur. Gerçek varlığımızla iletişime geçmediğimizde ilahi yönümüz eksik kalır. Manevi olan bizi hayatın kaynağına bağlar. Böylece hayatın içinde yaşadığımız zorluklarla baş edebilme gücünü bize kazandırır.²⁷

Maneviyat, bireyin daha büyük ve daha karmaşık birimlerle entegrasyonunu yansıtan ya da daha yüce bir güçle kurduğu ilişkiyi derinleştirmeyi ya da sürdürmeyi yansıtan benlik üzerindeki ve ötesindeki arayışları, benliği aşma arzusunu göstermektedir.²⁸ Maneviyat, din psikolojisi literatüründe kutsal olanı arayışta ortaya çıkan hisler, düşünceler ve davranışlar olarak tanımlanmaktadır.²⁹ Maneviyat kişisel bir durumu ifade ettiği için pek çok tanımı yapılmıştır. Maneviyat literatürde farklı şekillerde tanımlanmıştır: Örneğin, nihai bir ilgi, anlamlı kimlik, aşkın varlıkla ilişki gibi çok boyutlu bir yapı olarak ele alınır.³⁰ A. J. Neal’a göre maneviyat, bize yaşamda anlam ve amaç veren ve bize kendimizden daha büyük bir şeye bağlayan şeydir.³¹ Ondeck’e göre dinden daha geniş kapsamlı olup, fiziksel hayata amaç veren iç

²⁴ L. Lepherd, “Spirituality: Everyone Has It, but What Is It?”, *International Journal of Nursing Practice* 21/5 (2015), 567.

²⁵ Sebiha Zembilci, *Alternatif Maneviyat Arayışları: Siber Maneviyat Örneği* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2017), 16.

²⁶ Ferdi Kırac, *Eşcinsellikle İlgili Dini-Psikolojik Algılar Ve Maneviyat (Erkek Eşcinsel Örneklem)* (Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2013), 122.

²⁷ Öznur Özdoğan, “Kanser Hastası Ve Ailesine Manevi Bakım”, *Türkiye Klinikleri Tıbbi Onkoloji Özel* 1/13 (2020), 53.

²⁸ Yasin Toprak, *Maneviyat, Yaşam Amaçları Ve İyi Oluş Arasındaki İlişki* (Tokat: Tokat GaziOsmanPaşa Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2018), 54.

²⁹ Mathew L. Sheep, “Nurturing the Whole Person: The Ethics of Workplace Spirituality in a Society of Organizations”, *Journal of Business Ethics* 66/4 (2006), 358.

³⁰ Zembilci, *Alternatif Maneviyat Arayışları*, 19-20.

³¹ A. J. Neal, “Spirituality: The Secret in Project Management”, *Industrial Management* 55/4 (2013), 12.

kuvvetleri içermesidir.³² Martha G. Meraviglia maneviyatı; kişinin ruhunun Tanrı'ya veya yüce bir varlığa olan inancını yansıtan benzersiz ve dinamik bir süreçte yaşadığı deneyimler ve ifadeler olarak tanımlamaktadır; kendine, başkalarına, doğaya veya Tanrı'ya bağlılık ve zihin, beden ve ruhun boyutlarının bir olması olarak ifade etmiştir.³³ Elkins ve arkadaşları maneviyatı aşkın bir boyutun farkına varılmasıyla ortaya çıkan ve kişinin kendisi ile hayatla ve nihai gördüğü şeyle ilişkili olarak tanımlanabilir bazı değerler tarafından karakterize edilen oluş ve tecrübe ediş biçimi olarak tanımlamışlardır.³⁴ Baggini; maneviyat, doğaüstü dünyayı kabul etmeyerek materyalist veya natüralist dünyada gözle görülemeyen tüm zihinsel durumları (sevgi, güzellik, güçlü, aşkın gibi) kapsar ve gözle görülebilen tüm fiziksel nesneleri (yemek, su gibi) dışarıda bıraktığını ifade etmiştir.³⁵ Diğer yazarlar maneviyatı evrensel hakikat arayışı açısından ve insanların kendilerini çevreleyen dünyadaki anlam ve önemi keşfetmelerini sağlayan bir aktivite olarak tanımlamaktadırlar. Muldoon ve arkadaşı maneviyatı bireyin hayatını değerler temelinde anlama ve yaşama biçimi olarak tanımlar.³⁶ King ise bu kavramı, bireyin sadece Tanrı ile değil, aynı zamanda doğayla, toplumla ve kendisiyle bütünlük kurduğu çok boyutlu bir süreç olarak ele alır.³⁷ Hart, maneviyatı bireyin günlük yaşamında inancını yaşadığı ve bu inancın “içinde yaşandığı” benzersiz bir deneyim biçimi olarak tanımlamaktadır.³⁸ Dolayısıyla maneviyat, çok boyutlu teorik bir yapı oluşturur. Özünde, “gerçek ben'in ötesine veya üstüne çıkmak olarak anlaşılan aşkınlığı oluşturur. Bu bağlamda maneviyat, aşkınlığı içsel yolla deneyimlemek şeklinde tanımlanır.³⁹

³² D. M. Ondeck, “Religion and Spirituality”, *Home Health Care Management & Practice* 14/3 (2002), 231.

³³ M. G. Meraviglia, “Critical Analysis of Spirituality and Its Empirical Indicators: Prayer and Meaning in Life”, *Journal of Holistic Nursing* 17/1 (1999), 18.

³⁴ D. Elkins vd., “Toward a Humanistic Phenomenological Spirituality”, *Journal of Humanistic Psychology* 28/4 (1988), 10.

³⁵ J. Baggini, “The Lost Rewards of the Spiritual Life”, *Free Inquiry* 28/4 (2008), 41.

³⁶ Maureen Muldoon - Nigel King, “Spirituality, Health Care and Bioethics”, *Journal of Religion and Health* 34/4 (1995), 331.

³⁷ Ursula King, *Spirituality: Global Practices, World Religions, and Universal Principles* (Brighton; Portland, OR: SCM Press, 2001), 3-7.

³⁸ C. W. Hart, “Toward a Humanistic-Phenomenological Spirituality: Definition, Description, and Measurement”, *Journal of Humanistic Psychology* 28/4 (2003), 8.

³⁹ Agnieszka Bozek vd., “The Relationship Spirituality, Health-Related Behavior, and Psychological Well-Being”, *Frontiers in Psychiatry* 11 (2020), 2.

Yukarıda yapılan tanımlamalara baktığımızda ‘maneviyat’ kelimesinin geniş ve farklı anlamlarla ifade edildiğini görebiliriz. Tanımlarda ortak ifade ise yüce bir güçle kurulan iletişim, aşkınlık, bireyin hayatına anlam, amaç ve içsel huzur katma arayışıyla ilgilidir. Bu bağlamda; dine bağlılığı içerebilir ama onunla sınırlı değildir. Bireyin iç dünyasıyla, evrenle ya da bir aşkın varlıkla (Tanrı, ilahi güç vb.) kurduğu bağları kapsayabilir. İnsanlar arası sevgi, şefkat, bağışlama gibi değerlerle de ilişkilidir. Çalışmada kullanılan MYÖ’de “maneviyat” kavramı, dindarlıkla sınırlı olmayan, daha çok bireyin içsel yaşamıyla ve yaşamına anlam verme biçimiyle ilgili olan bir maneviyattır. Bu, psikoloji ve sosyal bilimlerde giderek daha fazla benimsenen bir “seküler maneviyat” anlayışıdır. Bu bağlamda, araştırmada elde edilen veriler, bireylerin dini bağlılık düzeylerinden bağımsız olarak, yaşamla kurdukları anlam ilişkisini ve bu ilişkinin travma sonrası gelişim süreçlerine etkisini değerlendirmek açısından önemli bir zemin sağlamaktadır.

2. TRAVMA

Travma; Yunanca, Sanskritçe ve Persçe kökenli “tere” sözcüğü ile ilişkili olan “trauma” (travma) sözcüğünün etimolojisi M.Ö. 1500’lü yıllara kadar dayanmaktadır. Kelime anlamıyla travma, “open hole” (açık delik) anlamında olup; burun deliği gibi ya da daha geniş anlamıyla vücuttaki herhangi bir deliği ifade etmektedir. Sözcüğün bir diğer anlamı da deliksiz bir halden delikli bir hale değişmeye ya da geçiş yapmaya “passing through” işaret etmektedir.⁴⁰ Amerikan Psikoloji Derneği’ne göre travma; kaza, tecavüz veya doğal felaket gibi korkunç bir olaya verilen duygusal bir tepkidir.⁴¹ Yaşamda izi silinemeyen ağır olaylar, büyük korkuların, çaresizlik ve güçsüzlük duygusunun ortaya çıkmasına neden olur ve travma yaşamış kişilerin duygularını, düşüncelerini ve ruhsal durumlarını uzun süre etkisi altına alır. Bu tür olaylar “travmatik durum” veya “travma” olarak adlandırılır.⁴² Travma, kişilerin yaşantısını etkileyen yaşamın belirli dönemlerinde ortaya çıkan ve kişiyi savunmasız bırakan, bireyin çaresizlik duygusuna kapılmasına neden olan uzun süre etkisi geçmeyen ruhsal

⁴⁰ J. P. Wilson - J. D. Lindy, *Trauma, Culture, and Metaphor: Pathways of Transformation and Integration* (New York: Routledge, 2013), 35-36.

⁴¹ Erten - Kocakaya, “Travma Sonrası Büyüme Ve Anlam”, 191.

⁴² Yener Özen, “Psikolojik Travmanın İnsanlık Kadar Eski Tarihi”, *The Journal of Social Science* 3/5 (2019), 362.

durumlardır. Travma kişide panik, kaygı ve günlük yaşam rutininde aksamalara neden olur. Genel anlamda Tedeschi ve Calhoun bir olayı travmatik olarak nitelendirmek için şu kriterlerin olması gerektiğini ifade etmektedirler; olayın ani ve beklenmedik olması, kontrol edilebilirliğinin az olması, sıradan olmayışı, kalıcı-kronik sorunlar yaratma derecesi, olaya dair diğerlerini suçlamanın varlığı şeklinde ifade etmişlerdir.⁴³

Travma kavramının literatürde çok farklı tanımları olmakla beraber, Amerikan Psikiyatri Birliği'nin tanımına göre travmatik olaylar, olağan insan yaşantısının dışında kalan ve hemen herkes için yoğun sıkıntı kaynağı olabilecek durumlardır. Bu tür olaylar arasında; bireyin ölüm tehdidi altında olması, ağır yaralanma ya da yaralanma tehdidi altında kalması, başka bir kişinin ölümüne ya da ölüm tehdidi altında olmasına tanıklık etmesi yer alır. Ölüm tehdidi, ağır yaralanma veya bu tür olaylara tanıklık etmek travmatik durumlar arasında değerlendirilir. Bu tür yaşantılar, olayın travmatik niteliğini belirleyen temel unsurlar olarak kabul edilir. Olayın niteliği kadar bireyin bu olaya verdiği psikolojik ve duygusal tepkiler de travmatik etkilerin anlaşılması açısından önemlidir. Travmatik bir olaya maruz kalan bireylerde sıkça gözlemlenen tepkiler arasında aşırı korku, çaresizlik ya da dehşete düşme vardır.⁴⁴ Yaşanan kayıpların, acıların aniden ortaya çıkan üzüntü verici olayların kişide travmaya sebep olabileceği muhtemeldir.⁴⁵ Yaşanan travmatik durum karşısında birey tepki verebilir ya da bu tepki belli bir süre geçtikten sonra da ortaya çıkabilir. Travma sonrası kişilerin vereceği tepkiler farklıdır. Verilecek tepkinin şekillenmesinde kişilik özelliklerinin önemli oranda etkisi vardır.⁴⁶ Travmatik bir olaya maruz kalan bireyin travmaya ilişkin psikolojisinin veya duygu durumunun bozulacağı anlamına gelmez. Bununla birlikte travmadan hiçbir şekilde etkilenmeyeceği de düşünülemez. Travma insanın olayları ve durumları nasıl algıladığı ile de ilgilidir. Aynı olay birey için travmatik bir durum haline gelirken diğer birey için travmatik hale gelmeyebilir. İnsanın olaylar karşısındaki durumu ve durumla baş etme gücüne bağlı olarak travmadan etkilenme veya travmayla

⁴³ Lawrence G. Calhoun - Richard G. Tedeschi, *Trauma and Transformation: Growing in the Aftermath of Suffering* (Thousand Oaks, Kaliforniya: Sage Publications, Inc, 1995), 16-19.

⁴⁴ American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th Ed.)* (Arlington, Virginia, USA: American Psychiatric Association, 2013), 271.

⁴⁵ Mustafa Naci Kula, "Zorluk Ve Sıkıntılarla Başa Çıkma Süreçlerinde Manevi Destek Örneği Olarak İnşirah Suresi Üzerine Psikolojik Analizler", *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 3/3 (2021), 12.

⁴⁶ Erten - Kocakaya, "Travma Sonrası Büyüme Ve Anlam", 191.

baş etme durumu ortaya çıkar. Travma, sosyal yaşam bozulmalarına yani sosyal içe çekilme, bireyin kendini suçlaması, umutsuzluk gibi etkilere neden olabilir.⁴⁷ Travmanın etkisinin azalması için de kişinin tekrar kendisi ve çevresiyle iletişim haline geçmesi, duygularını ifade etmesi ve umutsuzluğa kapılmaması gerekir. Geçmişte yaşanan travmatik durumlar düzeltilemeyebilir fakat bireyin geçmiş yaşantıya ait duygu durumundan uzaklaşması, ana odaklanması geçmişte yaşamış olduğu duruma ilişkin her şeyi geride bırakması iyileşme sürecini olumlu etkiler. Travma, kişilerin hayatlarında uzun süre ruhsal açıdan olumsuzluklara neden olsa da yaşanan bu durumla başa çıkma, yaşanan acılardan anlam çıkarma ve ders çıkarma gibi işlevleri de vardır. Bireyin travmatik yaşantısından önceki uyum sağlaması, farkındalığının ötesine geçebilme ve kişisel değişim ve dönüşüm deneyimi “travma sonrası gelişim” olarak tanımlanmaktadır.⁴⁸ Travmatik durumdan kurtulmak ve travmatik durumun etkilerinden iyileşmek bir anda gerçekleşecek bir durum değildir, zaman almaktadır. İyileşme hemen gerçekleşmez belirli bir sürenin geçmesi gerekir. İyileşme sürecinde ferдин yakınları ve çevresinin onu desteklemesi yani sosyal desteğin olması bireyin yaşamını iyileştirici ve yaşanan olumsuz durum arasında tampon görevi görerek olumsuz durumların oluşmasını engellenmesinde etkiye sahiptir.⁴⁹ Böylece iyileşme süreci kısalarak travma sonrası gelişime doğru olumlu bir yönelim gerçekleşir.

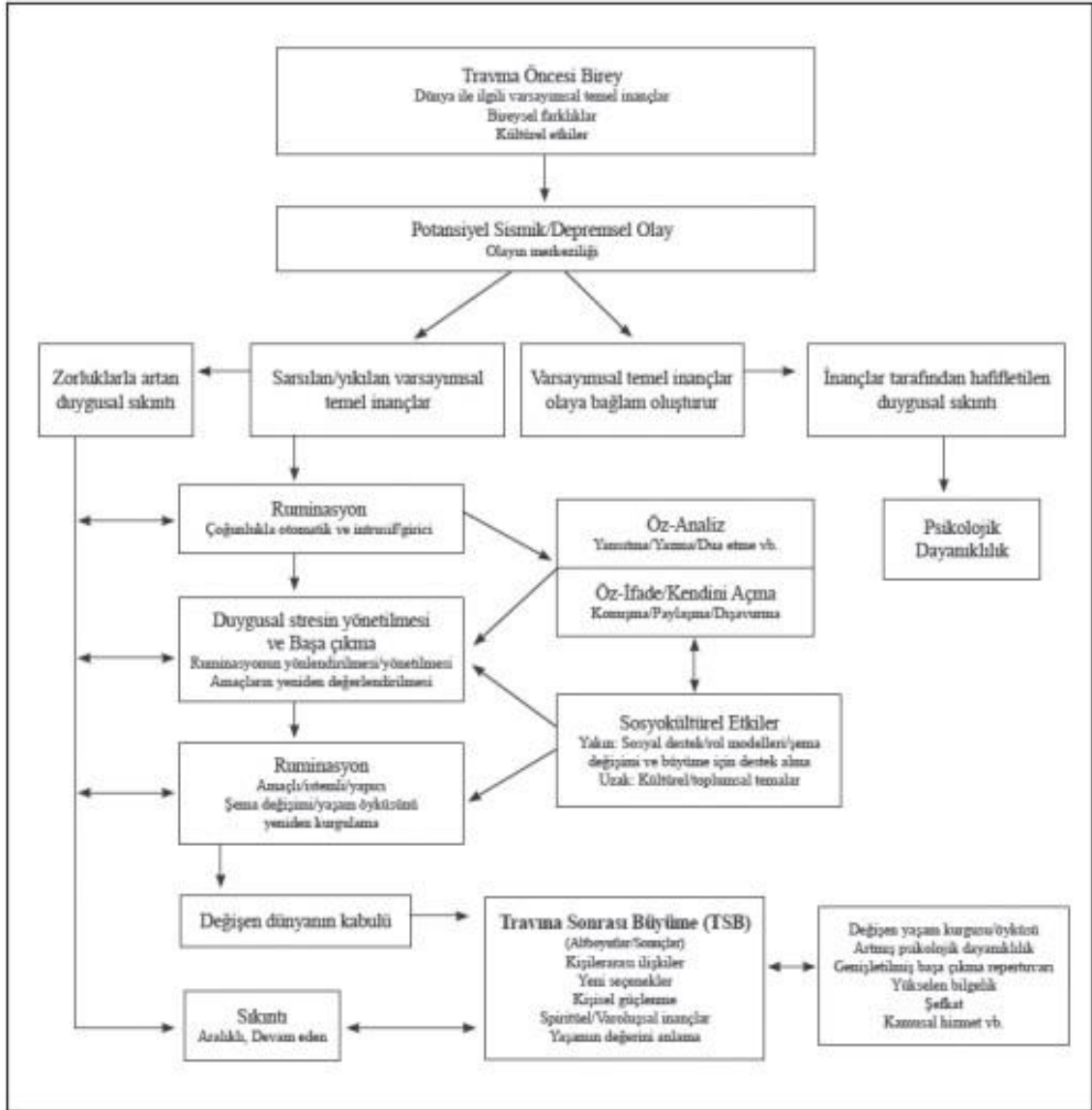
⁴⁷ Ayşe D. Başterzi, “Kitlel Travmalar Sonrası Akut Dönemde İlk Ruhsal Değerlendirme Ve Müdahale”, *Psiyatri Güncel* 8/1 (2018), 30.

⁴⁸ Lawrence G. Calhoun - Richard G. Tedeschi, “Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence”, *Psychological Inquiry An International Journal for the Advancement of Psychological Theory* 15/1 (2004), 4.

⁴⁹ S. Beyza Abay Alyüz, “Sosyal Desteğin Birey Yaşamında Önemi Ve Sosyal Hizmet”, *Journal of Education in Muslim Societies and Communities* 4/1 (2020), 118.

2. 1. TRAVMA SONRASI GELİŞİM

Travma Sonrası Gelişim Modeli



Travma sonrası gelişim, kişilerin psikolojik olarak problem yaşayabilecekleri olumsuz şartlara uyum sağlama çabalarıyla birlikte ortaya çıkar. Eski Yunanlılar, İbraniler ve ilk Hristiyanların fikirleri ve yazıları ile Budizm, Hinduizm ve İslam'ın öğretileri, acının iyi gelme ihtimali üzerinde durmuştur.⁵⁰ Travma sonrası gelişim, olumsuz bir olayla karşılaşmış olan bireyler için koruyucu olabilecek ve travmatik bir

⁵⁰ Erten - Kocakaya, "Travma Sonrası Büyüme Ve Anlam", 191.

olay karşısında bile olumlu değişim ve dönüşümlerin sağlandığı durumları ifade etmek için kullanılan bir terimdir. Tedeschi ve Calhoun, 1990'ların ortalarında terimi ortaya attığından beri aynı travma sonrası gelişim tanımını verdiler, yani travmatik veya oldukça zorlayıcı yaşam koşullarıyla mücadelenin bir sonucu olarak yaşanan olumlu psikolojik değişiklikler. Bu değişiklikler, insanların yaşadıkları hayat hakkında doğru olduğunu varsaydıkları şeylere meydan okumaya yanıt olarak ortaya çıkar. Travma sonrası gelişim kavramının temeli, insanların deneyimleri anlamak için kullandıkları temel bilişsel kategorilerin bireysel versiyonlarını ve benlik, gelecekleri ve dünyaları hakkında temel inançları oluşturdukları yapılandırmacı bakış açısıdır.⁵¹ Travma sonrası gelişim zorlu yaşam krizleriyle başa çıkma sonucunda ortaya çıkan olumlu değişim deneyimidir. Genel olarak hayata karşı artan takdir, daha anlamlı kişilerarası ilişkiler, artan kişisel güç duygusu, değişen öncelikler ve daha zengin bir varoluşsal ve ruhsal yaşam şeklinde kendini ortaya koymaktadır.⁵²

Travma sonrası gelişim, bireyin yaşam döngüsü içerisinde beklenmedik ve ani bir şekilde ortaya çıkan travmatik bir deneyim sonrasında, bu deneyimin üstesinden gelme sürecinde psikolojik olarak olgunlaşması, yaşamına dair anlam ve amaç duygusunun güçlenmesi, kişilerarası ilişkilerde derinleşme ve benlik algısında olumlu yönde değişim yaşamasıyla ortaya çıkan pozitif bir dönüşüm sürecidir. Bu süreçte birey, önceki durumuna kıyasla kendini daha güçlü, dirençli ve olgun hisseder. Bireyin yaşadığı bu sarsıcı deneyimi dini inanç ve pratikler aracılığıyla anlamlandırma çabasıyla şekillenir; bu bağlamda manevi derinliğin artması, Tanrı tasavvurunun güçlenmesi ve yaşamla kurulan ilişkinin daha anlamlı bir boyut kazanması söz konusudur. Travma sonrası gelişim insanın yaşamış olduğu travmatik durumun ardından insanın kendisine, çevresine, yaşama bakış açısına ve diğer bireylerle ilişkisindeki olumlu değişimlerdir. Travma sonrası gelişimin bireylerin karakter ve kişiliklerinde de olumlu etkisi vardır. Travma sonrası gelişim, travmatik olay sonrasında kişinin yaşamında daha iyi işlevsellik göstermesi ve kendini gerçekleştirme adına adımlar atması şeklinde açıklanmaktadır.⁵³ Travmatik bir olayın insanı olumsuz etkilemenin (TSSB) yanı sıra

⁵¹ Tedeschi vd., *Posttraumatic Growth*, 1.

⁵² Calhoun - Tedeschi, "Posttraumatic Growth: Conceptual", 1.

⁵³ Joseph, S., Linley, P. A., "Positive Adjustment to Threatening Events: An Organismic Valuing Theory of Growth Through Adversity.", *Review of General Psychology* 9/3 (2005), 262.

olumlu (TSG) sonuçları da olabileceğine dair bilgiler literatürde yer almaktadır. Travma sonrası gelişim, önemli yaşam olayları veya travmatik olaylar sonucu kişinin başa çıkma çabaları sonucunda deneyimlenen olumlu psikolojik değişiklikler olarak tanımlanmaktadır.⁵⁴ Bu değişikliklerin 5 farklı alanda yaşandığı savunulmaktadır. Bu olumlu yönde değişim alanlarının travmatik yaşantılar sonrası yeni olanakların algılanması, kişilerarası ilişkiler, bireysel güçlülük, manevi değişim ve yaşamın kıymetini anlama olduğu bulunmuştur.⁵⁵ Travma sonrası gelişim yaşayan birey, maruz kaldığı olumsuz yaşam olaylarının ardından psikolojik dayanıklılığını artırarak duygusal ve bilişsel yeniden yapılanma sürecine girer ve bu süreç doğrultusunda gelişim gösterir. Bu gelişim sürecinin sonucunda birey, geçmişte yaşadığı travmatik deneyimlere yönelik düşünsel meşguliyetin ve bu deneyimlere eşlik eden kaygı düzeyinin azaldığını fark eder. Yaşadıkları anın tadını çıkarma, hayatın değerini anlama ve kendilerini yeniden keşfetme çabası içerisinde olurlar. Bireyler bu olumlu değişimlerle birlikte daha önceki yaşantılarında hayata karşı göstermiş oldukları anlamlılık noktasında daha da fazla gelişim ve dönüşüm gösterebilirler. Travma sonrası gelişim yaşayan kişiler arasında daha düşük oranlarda depresyon ve daha yüksek seviyelerde iyi oluş görülmektedir. Travma sonrası gelişim yaşayanlar başlarından geçen talihsiz olaylarla ilgili daha az rahatsız edici düşüncelere maruz kalmaktadır.⁵⁶

Travma sonrası gelişimle ilgili unsurlar; bakış açısı, öncelikler ve anlamsal atıflarda değişim, bağların güçlenmesi, değerlerde değişim, var olan değerlere sahip çıkma, sahip olunanların değerini anlama, gerçekçi beklentiler, sınırların netleşmesi, kendini gerçekleştirme, başa çıkma, sorun çözme, iletişim becerilerinin gelişmesi şeklindedir.⁵⁷ Travma sonrası gelişimle ilgili unsurlar, bireyin yaşam döngüsündeki olumlu gelişimleri ifade etmek için bireyin yaşamış olduğu travmatik durumlar sonucu olumlu yöndeki kazanımlardır. Bireyin öz farkındalığının artmasıyla birlikte yaşadığı değişim ve dönüşüm süreci, kişinin içsel dünyasını daha derinlemesine tanıması, değerlerini yeniden değerlendirmesi ve davranışlarını bu farkındalık doğrultusunda

⁵⁴ Calhoun - Tedeschi, "The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring", 455.

⁵⁵ Lawrence G. Calhoun vd., "The Role of Rumination in the Coexistence of Distress and Posttraumatic Growth Among Bereaved Japanese University Students", *Social Science Journal* 32/5 (2008), 434-435.

⁵⁶ Helgeson, V.S. vd., "A meta-analytic Review of Benefit Finding and Growth.", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 74/5 (2006), 797.

⁵⁷ Banu Yılmaz, *İnsan Hakları Savunucularında Travma Ve Başa Çıkma* (Ankara: Kapasite Geliştirme Derneği, 2019), 23.

şekillendirmesiyle gelişir. Travma sonrası gelişim yolculuğu genel anlamda hem bir süreç hem de sonuçtur.⁵⁸ Başa çıkmaya çalışırken birey sürecin içindedir. Birey söz konusu sürecin içinde birtakım duygusal, bilişsel, davranışsal ve hatta biyolojik değişimler geçirdikten sonra travma sonrası gelişim süreci tamamlanmaktadır. Süreç uzunca bir zaman dilimine yayılmakta ve her birey için öznel bir deneyim haline gelmektedir.⁵⁹ Bu sürecin tamamlanmasıyla beraber birey daha önceki değer yargılarından kurtularak yeni değer yargıları oluşturur hayata farklı açılardan bakma, kendini, duygu ve düşüncelerini yenileyerek hayatını daha anlamlı hale getirmeye çalışmaktadır.

2.2. TRAVMA SONRASI GELİŞİMİN BOYUTLARI

Kişiyi olumsuz etkileyen yaşantı sonrasındaki gelişme kişilerde farklı boyutlarda ortaya çıkabilir. Bu boyutlar kendilik algısında olumlu değişim, kişilerarası ilişkilerde yaşanan olumlu değişim ve yaşam felsefesinde yaşanan olumlu değişim şeklindedir.⁶⁰ Travma sonrası gelişimin yararlı etkileri; yeni olasılıklar, bireyin ruhsal ve varoluşsal alanındaki değişimler bireyin kişisel güçlülük duygusunun artmasına neden olmaktadır.⁶¹ Travmatik bir durumla karşı karşıya kalan birey bu durum sonrasında çevresindeki kişilerle ilişkilerinde olumlu gelişmeler, yaşama dair bakış açısındaki farklılıklar ve kendine dair sınırlılıklarının olduğu açık bir şekilde görülür. Travma sonrası gelişim aşamasında değişimlerin olması insandaki bazı duyguların daha ön planda ve baskın olmasını tetiklemektedir. Özellikle empati kurma yeteneği artar, şefkat duygusunu yoğun halde hisseder ve ilişkilerinde yakınlık duygusunun da ön planda olduğu görülür. Yine bu aşamada kişide olumlu kişilik özelliklerinin görülmesi, kişiliğinin farkına varması, pozitif yönde düşünme becerilerinin aktif olması da görülür. Bireyde pozitif düşünmenin aktif olması yaşam döngüsünde de değişimlerin olduğu ve yaşadıklarına şükretme gibi duyguların yaşanması bireyin varoluşsal gelişimini

⁵⁸ Tedeschi vd., *Posttraumatic Growth*, 25.

⁵⁹ Pınar Dursun - İbrahim Söylemez, “Travma Sonrası Büyüme Gözden Geçirilmiş Son Model ile Kapsamlı Bir Değerlendirme”, *Türk Psikiyatri Dergisi* 31/1 (2020), 58.

⁶⁰ Lawrence G. Calhoun vd., “The Posttraumatic Growth Inventory: A Revision Integrating Existential and Spiritual Change”, *Journal of Traumatic Stress* 30/1 (2017), 11.

⁶¹ Lawrence G. Calhoun - Richard G. Tedeschi, “The Foundations of Posttraumatic Growth: New Considerations”, *Psychological Inquiry An International Journal for the Advancement of Psychological Theory* 15/1 (2004), 95.

desteklemektedir. İnsanın yaşama dair farkındalığı artar, çevresine ve olaylara karşı daha duyarlı hale gelir. Travma sonrası gelişim beş alt boyutta incelenmektedir. Bunlar; kişisel güçlenme, yeni seçeneklerin fark edilmesi, yaşamın değerinin anlaşılması, kişiler arası ilişkiler, inanç sisteminde değişim ya da maneviyatın güçlenmesi süreci ve maneviyatın travma sonrası gelişim üzerine etkisidir.

2.2.1. Kişisel Güçlenme

Kişisel güçlenme, insanın benlik algısında olumlu değişim anlamına gelir. Nietzsche'nin ünlü "beni öldürmeyen şey güçlendirir" özdeyişi, yaşanan zorlukların bireyin stresle olumlu anlamda başa çıkma gücünü arttırmasını tarif etmektedir.⁶² Bireyin karşılaştığı zorlu yaşam olayından sıyrılarak bu durumun üstesinden başarılı bir biçimde gelmesini ifade etmektedir.

2.2.2. Yeni Seçeneklerin Fark Edilmesi

Bireyin, amaçlarını yeniden gözden geçirmesi, günlük yaşantısındaki şeylerin değerini anlaması ve yeniden ilgi alanları geliştirerek yeni bir başlangıç yapması şeklinde değerlendirilebilir.⁶³ Kişi, daha önce farkında olmadığı bakış açılarını ve yaşanan duruma ilişkin alternatif boyutları değerlendirerek yeni çözüm yolları keşfeder; olumsuzluklara odaklanmaksızın, karşılaştığı durumdan en az zararla çıkabilmenin yollarını düşünerek hareket edebilmesini ifade eder.

2.2.3. Yaşamın Değerini Anlama

Yaşamın değerini anlama; insanın yaşadığı her güne şükretmesi, "anda" kalabilmeyi öğrenme ve küçük olaylarla mutlu olabilmeyi keşfetme sürecidir. Bu boyut, bir tür yaşama atfedilen önem, değer ve şükran duygusundaki artış durumu ve yaşanmaya değer bir hayatın var olduğuna inanılmasıdır.⁶⁴ Birey, yaşadığı olumsuzlukların kendisini geliştirdiğini fark eder. Geçmişte ne yaşamış olursa olsun hayatın anlamlı ve yaşamaya değer olduğunu düşünmeye yönelir. Bu farkındalıkla, yaşadığı olaylara yüklediği anlamların kendisine ait olduğunun bilinciyle hareket eder ve bu doğrultuda yaşama dair daha olumlu düşünceler geliştirir.

⁶² Dursun - Söylemez, "Travma Sonrası Büyüme", 59.

⁶³ Calhoun - Tedeschi, "The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring", 457-458.

⁶⁴ Janoff Bulman Ronnie, "Posttraumatic Growth: Three Explanatory Models", *Psychological Inquiry* 15/1 (2004), 33.

2.2.4. Kişiler Arası İlişkiler

Kişilerarası ilişkilerde bireyde yakınlık duygusunda artma, duygularını paylaşma, kendini açma ve empatik davranışlar görülür.⁶⁵ Kişilerarası ilişkiler bağlamında, bireyin yaşadığı travmatik bir deneyim sonrasında hayata bakış açısında değişimler meydana gelebilir ve yaşamına dair yeni anlamlar geliştirmeye başlayabilir. Bu değişimle birlikte, birey kendisine duygusal olarak daha yakın hissettiği kişilerle daha sık vakit geçirme ve daha derin ilişkiler kurma eğilimi gösterebilir. Yaşam önceliklerinde farklılaşmalar ortaya çıkabilir; arkadaşlık ilişkileri güçlenebilir ve daha önce nadiren görüştüğü kişilerle daha sık bir araya gelme davranışı sergileyebilir. Ayrıca, hoşgörü, empati ve yardımseverlik gibi prososyal eğilimler daha belirgin hâle gelebilir.

2.2.5. İnanç Sisteminde Değişim ya da Maneviyatın Güçlenmesi Süreci

Birey, kendiliğini ve dünyasını yeniden yapılandırırken, varoluşsal sorularla birlikte inançlarını da sorgular; bu travmatik olayların nedenini, anlamını, kendisinin sorumluluk payını bilmek ister. Yaşamın anlamı ile birlikte birey, bireysel olarak önemini, anlamını ve amaçlarını da sorgular.⁶⁶ Bu sorgulamalar sonucu kişi hayatını yeniden şekillendirir. Manevi bakış açısı kazanarak değişim ve dönüşüm yaşar.

2.3. TRAVMA SONRASI GELİŞİMİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Travma sonrası gelişim, bireyden bireye farklılık göstermekle birlikte, her bireyde farklı alanlarda kendini ortaya koyabilir. Bu süreç, bireyin yaşadığı olaya yönelik algısı ve olaya attığı anlam doğrultusunda şekillenir. Travma sonrası gelişimin gerçekleştiği bireylerde bu gelişimi kolaylaştıran ve etkileyen çeşitli etmenler, literatürde üç ana başlık altında ele alınmaktadır.

2.3.1. Travma Öncesi Faktörler

Travma kavramı insanı ruhsal ve bedensel olarak olumsuzluklara iten, yaralayan olaylar şeklinde de ifade edilmektedir. 19. yy. ve 20. yy. ilk yarısında “travma”

⁶⁵ Calhoun - Tedeschi, “The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring”, 457.

⁶⁶ Dursun - Söylemez, “Travma Sonrası Büyüme”, 59.

kavramının fiziksel travma haricinde kullanımı kısıtlı olmuştur.⁶⁷ İlk zamanlar bu kavram fiziksel yaralanmalar için kullanılmış olsa da fiziksel yaralanmanın etkileri geçtikten sonra iyileşmenin gerçekleşmesiyle sonradan psikolojik etkilerinin de olmasından dolayı hem ruhsal hem bedensel olarak kullanılan bir kavram haline gelmiştir. 18. yüzyılda ve öncesinde travmanın psikolojik etkisinin olduğu düşünülmemiş ve travma sonrası psikolojik sorun yaşayan kişilerin zihinsel bir hastalığı olduğuna inanılmıştır. Psikolojik sorun yaşayan kişinin ya kişiliğinde bir sorun vardır ya da biyolojik temelli bir rahatsızlığa yakalanmıştır; yani her iki durumda da sorunun nedeni bireyin kendisinin olduğu ifade edilmiştir.⁶⁸

Travma yaşayan bireylerin öncesinde biyolojik olarak yani zihinsel ya da kalıtsal bir rahatsızlığının olduğu öne sürülmüş, yaşanan durumun doğrudan etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sebeple yaşanan travmatik durumdan sonra yaşanan durumun olumlu ya da olumsuz olması kişinin zihinsel ve kalıtsal iyi olma haliyle ilgili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Travmatik yaşantı öncesindeki psikolojik sağlamlılığın, travma sonrası gelişimle ilişkisi çok açık değildir.⁶⁹ Bir gözden geçirme yazısında iyimserlik ile travma sonrası gelişim arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur.⁷⁰ İyimser kişilerin baş etme stratejilerinde daha esnek olmalarından dolayı, soruna karşı daha uyumlu olabilecekleri düşünülmektedir.⁷¹

Travma sonrası gelişimi etkileyen faktörlerin yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, travmatik durumu kaç defa yaşadığı gibi faktörlerle ilişkili olduğudur. Yapılan bazı çalışmalarda kadınların erkeklere oranla travma sonrası gelişim düzeylerinin daha yüksek olduğu yönündedir. Ayrıca araştırmada eğitim düzeyi ne kadar yüksek olursa travma sonrası gelişimi olumlu yönde etkilediği ifade edilmiştir.⁷² Başka bir çalışmada yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, sosyoekonomik düzey ve kişilik özelliklerin travmatik

⁶⁷ E. Jones, "A Paradigm Shift in the Conceptualization of Psychological Trauma in the 20th Century", *Journal of Anxiety Disorders* 21/2 (2007), 165.

⁶⁸ M. Micale, "Hysteria and Its Historiography: A Review of Past and Present Writings", *Wellcome Institute for the History of Medicine* 27/4 (1989), 227.

⁶⁹ Lawrence G. Calhoun - Richard G. Tedeschi, "Beyond Recovery from Trauma: Implications for Clinical Practice and Research", *Journal of Social Issues* 54/2 (1998), 358.

⁷⁰ Helgeson, V.S. vd., "A meta-analytic Review", 797.

⁷¹ Melike Ezberbolat - Ayşegül Yılmaz Özpolat, "Travma Sonrası Büyüme: Travmaya İyi Yönünden Bakmak", *Kriz Dergisi* 24/1 (2016), 6.

⁷² Gülçin Gökmen - M. Engin Deniz, "Travma Sonrası Büyümenin Yordayıcıları Olarak Öz-Anlayış Ve Affetme", *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi* 5/2 (2020), 72.

durumla karşı karşıya kalmada farklılıklar ortaya koyabileceği yönündedir.⁷³ Bu yönde yapılan bir çalışmada travma sonrası depresyon yaygınlığı yetişkin bireylerde %5,8- %54,0 aralığında, çocuklarda ise %7,5- %44,8 aralığında değiştiği ifade edilmiştir.⁷⁴

2.3.2. Travmaya İlişkin Faktörler

Travma sonrası gelişimi etkileyen travmaya ilişkin faktörler arasında, yaşanan travmatik deneyimin türü, meydana geldiği zaman dilimi ve travmanın birey üzerindeki şiddeti önemli rol oynamaktadır. Yapılan bir çalışmada en çok yaşanan travmatik olayların kazalar, doğal afetler ve sevilen birinin ani ölümü olduğu ifade edilmiştir.⁷⁵ Travmatik bir olayın ardından, olaya maruz kalanların duygusal, fiziksel, davranışsal ve bilişsel tepkiler ortaya koyması olasıdır. Bu tepkiler pek çok kişi için çoğunlukla olaydan sonraki ilk haftalarda zamanla yatıştır.⁷⁶ Travmatik bir durumla karşılaşan bireylerin vermiş oldukları tepkiler travmanın şiddeti ve süresiyle ilgili olduğunu söyleyebiliriz. Bireye göre travmaya verilen tepki değişiklik gösterir. Travmaya ilişkin duygusal, fiziksel, davranışsal ve bilişsel tepkileri ifade edecek olursak; duygusal tepkiler (korku, öfke, endişe, çaresizlik), fiziksel tepkiler (dinlenememe, yeme bozukluğu, uyku problemleri, tedirginlik, iştahsızlık) davranışsal tepkiler (aile ve çevreden uzaklaşma, zararlı madde bağımlılığı ağlama nöbetleri, asabi ve gergin hissetme, güvensizlik) ve bilişsel tepkiler (konsantrasyon güçlüğü, sürekli düşünme hali, dikkat sorunu, yanlış inançlar geliştirme) şeklindedir.⁷⁷ Konuyla ilgili yapılan bazı çalışmalarda genç insanlara kıyasla yaşlıların daha çok gelişim gösterdikleri bulunmuştur.⁷⁸ Kadın olmanın gelişimi öngören bir etmen olduğunu bildirilen çalışmalar mevcut olsa da biri kanserli hastalar diğeri de çeşitli travma tiplerini kapsayan iki meta-analitik gözden geçirme çalışmasında cinsiyet ile travma sonrası gelişim arasında güçlü bir ilişki saptanmamıştır.⁷⁹ Bu açıdan değerlendirdiğimizde travma sonrası gelişim üzerinde belirli bir cinsiyetin etkili olmadığını ifade edebiliriz.

⁷³ Ayşe Nuray Karancı - Ervin Gül, “İzmir’de Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Travma Sonrası Gelişim, Yaygınlığı Ve Yordayıcılarının Model Çerçevesinde Test Edilmesi” (ODTÜ, 2014), 5.

⁷⁴ Bihan Tang vd., “A Meta-Analysis of Risk Factors for Depression in Adults and Children After Natural Disasters”, *BMC Public Health* 14/1 (2014), 1.

⁷⁵ Çınar, *Travmatik Kayıp Sonrası*, 41.

⁷⁶ Yılmaz, *İnsan Hakları Savunucularında Travm*, 7.

⁷⁷ Turan vd., *Travma Psikolojisi*, 4.(Ayrıntılı bilgi için bkz: Travma Psikolojisi Pegem Yayınları,4.)

⁷⁸ C. S. Carver - M. H. Antoni, “Finding Benefit in Breast Cancer During the Year After Diagnosis Predicts Better Adjustment 5 to 8 Years After Diagnosis”, *Health Psychology* 23/6 (2004), 596.

⁷⁹ Helgeson, V.S. vd., “A meta-analytic Review”, 810.

Travma sonrası gelişimin yaşanması için şahısların psikolojik güçlülük durumlarının etkili olduğu ve yaşanan durumun şiddetinin ne derecede olduğu da önemlidir.

Travmatik olayın şiddetinin görece olarak düşük olması, bireyin bu durumla baş etme kapasitesinin yüksek olabileceğine işaret edebilir. Buna karşın, travmanın şiddetinin artması, bireyin baş etme mekanizmalarını zorlayarak travma sonrası gelişimin gerçekleşmesini engelleyebilir ve psikolojik işlevsellikte bozulmalara yol açabilir. Travmanın birey üzerindeki etkisi, büyük ölçüde travmanın şiddetine bağlı olarak değişkenlik göstermekte; bazı durumlarda travma sonrası gelişim gözlemlenirken, bazı durumlarda ise bu gelişim gerçekleşmeyebilir. Travmatik olaylara yönelik yaşantılar sırasında bireylerin verdikleri tepkiler de farklılık gösterebilir. Bazı bireylerde travma, depresyon ve çeşitli psikolojik sorunlara yol açarken, bazı bireylerde ise olumlu psikolojik değişimlere neden olabilmektedir. Bu farklılaşmada bireyin zihinsel özellikleri, kalıtsal yatkınlıkları ve travmaya verdiği bilişsel-duygusal tepkiler belirleyici unsurlar olarak öne çıkmaktadır.

2.3.3. Travma Sonrasına İlişkin Faktörler

Travma sonrası insan bedeninde oluşan fizyolojik tepkiler doğal olmakla birlikte her birey için olası bir durumdur. Bu tepkiler insanı mücadele ve başa çıkma açısından hayata karşı olumlu bakabilme noktasında yardımcı olur. Travma sonrası psikolojik bozukluklar, depresyon gibi olumsuzluklar görülebilir. Bireylerde travmatik deneyim sonrası uzun süreli olumsuz etkilere neden olan faktörler genel olarak üç başlıkta toplanmaktadır. Birincisi cinsiyet, yoksunluk, psikolojik bozukluklar ve kişilik özellikleri gibi kurbanı için değişkenlerdir. İkincisi kasıtlı şiddet eylemleri, ölüme tanık olmak, yaşama dönük tehdit, öngörülemez ve kontrol edilemez olma, fiziksel yaralanma gibi stres kaynağına ait özelliklerdir. Sonuncusu ise aile, arkadaş desteği olumsuz tepkilerin yoğunluğunu azaltma, kabul edici çevre, ilgi, destek, toplumsal kabul gibi kurbanın çevresindekilerin bireye nasıl tepki verdiğiyle ilgilidir.⁸⁰ Bu olumsuzluklarla birlikte travma sonrası gelişim de görülebilmektedir.

⁸⁰ Fatma Altınsoy, *Travmatik Deneyimi Olan Bireyler İçin Bir Travma Sonrası Büyüme Modeli* (Eskişehir: Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2020), 30-31.

Travma sonrası gelişim, olumsuzluk karşısında bireyin bu zor durumla mücadelesinde olumlu yöndeki değişimleri ifade eder. Kişilerin yaşamış olduğu travmatik durum sonrası duygularını dışa vurması, içinde bulunmuş olduğu durumu ifade edebilmesi travma sonrası gelişimi olumlu yönde etkilemektedir. Bu şekilde duyguların ifade edilmesi kişinin olumsuz duygu durumundan uzaklaşmasını sağlayarak olumlu duygulara doğru yönelimini artırmaktadır. Bu şekilde duyguların ifade edilmesi bireyin ailesi ve çevresindeki kişilerce yardımcı olunmasını da kolaylaştırır. Travma yaşayan kişinin, yakın çevresince sosyal destek alması kişinin yaşadığı zor durum karşısında kişiyi harekete geçiren olumlu yönde etkileyen ve kişinin daha az hasarla bu zor durumu atlatmasını sağlayan duygusal yardımdır. Özellikle aile ve yakın çevre sosyal destek yönünden önemli bir etkiye sahiptir. Bu açıdan sosyal destek yaşanan travmatik durumun etkisini minimum seviyeye indirdiği ifade edilebilmektedir.⁸¹

Kabul, olumlu yeniden işleme, görev üzerine odaklı baş etme stratejilerinin travmadan sonra olumlu değişikliklerin gerçekleşmesi açısından elverişli olduğu belirtilmektedir.⁸² Birey yaşamış olduğu travmatik durumu ve kendisindeki etkilerini kabul etmesi travmatik durumla baş etmeyi kolaylaştırır. Birey yaşamış olduğu durumu değerlendirerek olumlu yönde gelişim sağlanmış olur. Travma sonrasında hastaların, kendilik değerlerini ve geleceğe dair umutlarını artırmak ve içinde yaşadıkları çevre hakkındaki çarpıtılmış yorumlarını düzelterek daha gerçekçi ve olumlu bakış açılarını geliştirebilmelerini sağlamak önemlidir.⁸³

3. SOSYAL DESTEK

Sosyal destek, 1970'lerin ortalarından beri hem araştırma hem de teorik bakış açılarından yoğun bir şekilde incelenen kavramdır.⁸⁴ Son zamanlarda davranış bilimlerinde, sosyal bilimlerde, akademi gibi alanlarda sosyal desteğin önemi artmıştır. Bunun nedeni olarak ise, sosyal desteğin bireyin başarısını etkilemesi, bireyin hem

⁸¹ Ayşe Nuray Karancı vd., "Yetişkinlerde Travmatik Olay Yaşama Yaygınlığı, Travma Sonrası Stres Bozukluğu Ve Travma Sonrası Gelişim'in Değerlendirilmesi" (Tübitak Ulakbim, 2009), 28.

⁸² Helgeson, V.S. vd., "A meta-analytic Review", 798.

⁸³ Çam vd., "Travma Sonrasında Ruh Sağlığı ve Hastaları Hemşireliği Yaklaşımı", *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi* 19/3 (2016), 215.

⁸⁴ J. S. House, "Social Support and Social Structure", *Sociological Forum* 2/1 (1987), 135.

fizyolojik hem de psikolojik olarak etkilenmesi gösterilmektedir.⁸⁵ Sosyal destek kavramının temelinde, bireyin çevresi tarafından güvenilme, sevilme, saygı duyulma, ilgi görme, değer verilme gibi gereksinimlerin bulunduğu varsayımı yatmaktadır.⁸⁶ Sosyal destek, bireyin kurmuş olduğu iletişimlerde ilişkilerin niteliği ve niceliğinden çok, ihtiyaç anında ona yardım edecek ve onun yanında olacak kişilerin var olmasını ifade eder. Genel olarak kişi stresli dönemlerinde kendini güçsüz enerjisini yitirmiş hissettiği anlarda kişiye yardımcı olan ve kişinin iyi hissetmesini sağlayan desteğe sosyal destek denir.⁸⁷ Sosyal destek, bireyin güçlüklerle karşılaştığı yaşam olayları sırasında, yakın çevresinden aldığı psikolojik, maddi ve manevi yardımları kapsayan çok boyutlu bir destek mekanizması olarak tanımlanmaktadır.

Sosyal destek, kuramsal olarak ele alındığında temelleri Kurt Lewin'in "Alan Kuramı ve Davranışı Tanımına" dayanmaktadır. Kurt Lewin'e göre davranış psikolojik çevrede olan değişimdir. Bireyin istenmeyen davranışlarını ortadan kaldırmak ve bireye istedik yönde, olumlu, yeni davranışlar kazandırmak için, bireyin psikolojik çevresinde değişiklik yapmasına olanak tanımak, yardımcı olmak gerekmektedir. Bireyin sosyal destek sistemi, onun psikolojik çevresinde yer aldığını ifade eder.⁸⁸ Sosyal destek ile ilgili tek bir yorum yapmanın mümkün olmamasıyla birlikte tanımlarda ortak özellikler görülmektedir. Cohen sosyal desteği, bir kişinin zorluklarla başa çıkmasına yardımcı olan bir sosyal ağdan psikolojik ve maddi kaynakların sağlanması olarak tanımlamıştır. Thoits'e göre sosyal destek, aile üyeleri, arkadaşlar veya iş arkadaşları gibi önemli kişilerden duygusal, bilgilendirici veya uygulamalı yardım anlamına gelir.⁸⁹ McElroy sosyal desteği, aile, arkadaş, sosyal temasın sayısı ve sıklığı gibi stresin olumsuz etkilerinden bireyi koruyan mekanizmaları da içeren sosyal ilişkilerin farklı yönlerini

⁸⁵ P. A. Thoits, "Stress, Coping, and Social Support Processes: Where Are We? What Next?", *Journal of Health and Social Behavior* 35/1 (1995), 65.

⁸⁶ Zülfikar Başer, *Aileden Algılanan Sosyal Destek ile Kendini Kabul Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006), 8.

⁸⁷ Ercan Arslan, *Tükenmişlik ile Öz Yeterlilik İnancı Arasındaki İlişkide Sosyal Destek Algısının Aracı Rolü: Akademik Personel Örneğinde Kuşaklar Arası Farklılık* (Ankara: Çankaya Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 40.

⁸⁸ İbrahim Yıldırım, "Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi Güvenirliği Ve Geçerliliği", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 13/13 (1997), 81.

⁸⁹ B. Dilek Özbezek vd., "Sosyal Desteğin Örgütsel Vatandaşlık Davranışına Etkisi Üzerine Bir Araştırma", *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* 14/4 (2021), 1280.

tanımlayan genel bir kavram olarak tanımlamıştır.⁹⁰ Gibson sosyal desteği üç ana özellik altında kavramsallaştırmıştır: Sosyal desteğin işlevsel, yapısal ve etkileşimsel özellikleri: Sosyal desteğin işlevsel özellikleri: İki tip işlevsel özellik bulunmaktadır; sözlü ve araçsal destek. Sözlü destek sevgi, takdir, bilgi gibi sözle aktarımları içermektedir. Araçsal destek ise davranış ve maddi kaynaklarla yapılan destektir. Sosyal desteğin yapısal özellikleri: Kişinin iletişime geçtiği kişi sayısı (boyut), görüşme sıklığı (yoğunluk) ve yakınlık derecesi yapısal özellikler olarak değerlendirilmektedir. Sosyal desteğin etkileşimsel özellikleri: İlişkiye yüklenen anlam, ortak paylaşımların miktarı ve paylaşımın karşılıklılığı etkileşimsel özelliklerdir ve kişinin sosyal ağlarıyla olan ilişkisinin kalitesini belirlediğini ifade etmiştir.⁹¹ Genel olarak sosyal destek, bireyin karşılaştığı zorlayıcı yaşam koşulları karşısında aile, arkadaş, komşular veya çeşitli kurumlardan aldığı fiziksel ve psikolojik yardımları içeren bir destek sistemi olarak tanımlanmaktadır. Calhoun ve arkadaşları da sosyal desteğin bireyin çevresinden almış olduğu olumlu bir tepki olduğu için bireyin travma ile başa çıkmasında olumlu yönde etki ettiği ve bireyin travma sonrası gelişim göstermesini sağladığını vurgulamıştır.⁹² Sosyal destek bireylerin sevgi, bağlılık, benlik saygısı ve bir gruba ait olma gibi temel sosyal gereksinimlerini karşılar; fiziksel ve psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilemektedir.⁹³ Yapılan pek çok araştırmada sosyal desteğin kişinin psikolojik ve sosyolojik sorunlarının önlenmesinde, düzelmesinde zorluklarla karşı karşıya kalınan durumlarla başa çıkabilmesinde güçlü bir destek olduğu ifade edilmiştir.⁹⁴ Tanımlarda da ifade edildiği gibi sosyal desteğin bireyin hayatı üzerinde pek çok olumlu etkisinin olduğunu söylemek mümkündür. Sosyal desteğin etkileri iki grup altında incelenmiştir. 1. Direkt etkisi bireyin genel iyilik haline etkisidir. Bu bakımdan sosyal desteğin ana etkisi ya da direkt etkisi olarak nitelendirilmektedir. 2. Tampon etkisinde ise sosyal

⁹⁰ Y. Dilek Akın, “Resmi Ve Özel Genel Lise Öğrencilerinin Ailelerinden, Arkadaşlarından Ve Öğretmenlerinden Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri Açısından Kendini Kabul Düzeylerinin İncelenmesi”, *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 5/2 (2005), 70.

⁹¹ Selin Kumral, *Türk Kültüründe Bakım Verenlerin Sosyal Destek İhtiyaçlarını Ölçen Bir Sosyal Destek Ölçeği Geliştirme Çalışması: Bakım Vereninin Aldığı Sosyal Destek Ölçeği* (İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2017), 10.

⁹² Lawrence G. Calhoun vd., “Posttraumatic Growth and Culturally Competent Practice Lessons Learned from Around the Globe”, *The Posttraumatic Growth Model Sociocultural Considerations* (New Jersey: John Wiley & Sons, Inc., 2010), 5-6.

⁹³ Nihayet Aksüllü - Selma Doğan, “Huzurevinde Ve Evde Yaşayan Yaşlılarda Algılanan Sosyal Destek Etkenleri İle Depresyon Arasındaki İlişki”, *Anatolian Journal of Psychiatry* 5/2 (2004), 77.

⁹⁴ Doğan Eker vd., “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği’nin Gözden Geçirilmiş Formunun Faktör Yapısı, Geçerlik Ve Güvenirliği”, *Türk Psikiyatri Dergisi* 12/1 (2021), 17-25.

desteğin daha spesifik durumlar için olan etkisinden bahsedilmektedir. Sosyal desteğin bu etkisi özellikle kriz durumlarının hafiflemesini ya da krizin ortadan kaybolmasını sağlar. Sosyal desteğin tampon etkisi böylece, bireyin zor durumlarındaki stresini azaltan, moral duygusu veren ve problemi ile başa çıkmada ona destek sağlayan bir güç olarak anlaşıldığı ifade edilmektedir.⁹⁵ Hupcey, sosyal destek tanımları için desteğe ihtiyaç duyan bir kişiye sağlanan bir tür olumlu etkileşim veya yardımcı davranışa işaret ettiğini söylemiştir.⁹⁶

3.1. SOSYAL DESTEK TÜRLERİ

Sosyal destek bireyin kendisine güvenmesi, kendisine olan saygısının olumlu bir şekilde etkilenmesidir. Birey kendisiyle ilgilenildiğini, duygu ve düşüncelerine önem verildiğini düşünerek toplum tarafından kabul gördüğüne inanır. En geniş anlamıyla sosyal destek; kişinin sosyal çevresinde güvendiği, yardım edeceğinden emin olduğu, onun iyi olmasıyla ilgilenen ve kendisine değer verildiğini hissettiren insanların varlığı olarak tanımlanabilir.⁹⁷ Caplan, bireye rehberlik yapan sosyal destek türlerini beş grupta açıklamıştır: a) Duygusal Destek (Emotional support): sevgi, ilgi, güven duygularının karşıya iletilmesi. Bireyin yaşamış olduğu zor ve sıkıntılı durumları güvenebileceği ve kendisine destek olabilecek insanlara durumu anlatarak iletişim kurmasıdır. Bireyin durumla başa çıkması ve rahatlamasını sağlar. b) Takdir Desteği (Esteem support): kişiye her türlü durum ve davranışı karşısında destek verilmesi ve takdir edilmesidir. Kişinin yapmış olduğu ve yapacak olduğu şeyler karşısında takdir edilmesi, desteklenmesidir. c) Maddi Destek (Instrumental support): kişiye araç gereç boyutunda destek sağlanması. Bireye yapılan parasal yardımı ifade etmektedir. d) Bilgisel Destek (Informational support): kişinin sorun çözme becerisini artırmaya yönelik sağlanan bilgilendirmeler ve beceri öğretimi desteğidir. Bireyin sorunu çözebilmesi açısından sağlanan destektir. Bununla birlikte bilgiyi ne derece doğru kullandığı da önemlidir. e) Beraberlik Desteği (Social Companionship): kişiyle birlikte yapılan boş zaman

⁹⁵ Hermann Bullinger - Jürgen Nowak, *Soziale Netzwerkarbeit: Eine Einführung Für Soziale Berufe* (Freiburg/Breisgau: Lambertus-Verlag, 1998), 105.

⁹⁶ J. E. Hupcey, "Clarifying the Social Support Theory-Research Linkage", *Journal of Advanced Nursing* 27/6 (1998), 1232.

⁹⁷ I. McDowell, *Measuring Health: A Guide to Rating Scales and Questionnaires, Third Edition* (Oxford; New York: Oxford University Press, 2006), 152.

etkinlikleri şeklinde açıklamıştır.⁹⁸ Bireyin sosyalleşmesi, diğer bireylerle etkileşim kurarak zaman geçirmesi ve toplumsal ilişkilere dâhil olması süreci olarak tanımlanır. Sosyalleşme yoluyla birey, toplum tarafından kabul gördüğünü hisseder, bu da öz saygı ve psikolojik iyi oluşunu destekler. Aynı zamanda, duygu ve düşüncelerini daha açık bir şekilde ifade etme becerisi gelişir; bu durum, yaşadığı olumsuzlukların etkisini azaltarak stresle başa çıkma sürecini kolaylaştırır.

3.2. SOSYAL DESTEK KAYNAKLARI

Bireyler, çevrelerinde güvenilir, kendilerine değer veren, olası sorunlarda kendileri ile ilgilenen ve kendilerini seven insanların var olduğunu bilmeleri bireylere güven verir. Bu güven bireylere onların sosyal destek sistemi içinde olduklarını hissettirir.⁹⁹ Sosyal destek kaynakları kişinin özgüveninin gelişmesine, yaşadığı olumsuzluk karşısında çözüm yolları üretebilmesine, takdir görmesi ve olumlu gelişim göstermesi açısından önemli bir basamaktır. Bireyin ailesi, en geniş aile çevresi, arkadaşları, karşı cins arkadaşı, öğretmenleri, iş arkadaşları, komşuları, ideolojik, dinsel veya etnik gruplar ile bireyin içinde yaşadığı toplum gibi faktörler o bireyin sosyal destek kaynaklarını oluşturmaktadır.¹⁰⁰ Ailenin bir sosyal destek kaynağı olarak oynadığı rol, diğer destek kaynaklarına göre daha etkilidir. Çünkü aile, çocukluk döneminde sosyal ilişkilerin başladığı ilk ve önemli desteği sağlayan bir sistemdir. Ailenin kişiye onay, kabul, takdir göstermesi, tutum ve davranışları sonucunda olumlu geri bildirim yapması kişinin özgüveninin gelişmesine, yaşamındaki engellere çözüm üretme becerisi geliştirmesine, insanlarla daha kolay iletişim kurmasına olanak sağlamaktadır.¹⁰¹ Yapılan araştırmalara bakıldığında yeterli aile desteği alan insanların psikolojik rahatsızlıklara ve depresyona yakalanmaları daha azdır ve bununla birlikte sorunlarla başa çıkmada daha başarılı oldukları tespit edilmiştir.

⁹⁸ Alev Torun, *Tükenmişlik, Aile Yapısı Ve Sosyal Destek İlişkileri Üzerine Bir İnceleme* (İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 1995), 23-24.

⁹⁹ I. G. Sarason vd., "Assessing Social Support: The Social Support Questionnaire", *Journal of Personality and Social Psychology* 44/1 (1983), 131.

¹⁰⁰ Önder Yamaç, *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek ile Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki* (Konya: Selçuk Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2009), 70.

¹⁰¹ Aydın Çivilidağ, *Anadolu Lise Ve Özel Lise Öğretmenlerinin İş Tatmini, İş Stresi Ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Yönelik Bir Analiz* (İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2003), 28-29.

4. MANEVİYAT, SOSYAL DESTEK VE TRAVMA SONRASI GELİŞİM ARASINDAKİ İLİŞKİ

Travma, insanın fiziksel, psikolojik ve sosyal durumunu etkilediği gibi travmanın yıkıcı ve acı veren etkisi maneviyatı da etkilemektedir. Dini yaşantı, ibadetleri gerçekleştirme ve yüce varlığa güven duyma travmadan etkilenmektedir. Bu etki sadece olumsuz değil olumlu yönde de olabilmektedir. Birey yaşamış olduğu travmatik durumdan teselli bulabilmek için maneviyata yönelebilmektedir. Maneviyata yönelen birey, yaşadığı travmatik deneyimi ilahi bir imtihan ya da sınav olarak değerlendirme eğiliminde olabilir. Bu bakış açısı, travmanın olumsuz etkilerini daha hafif düzeyde yaşamasına ve süreci daha sağlıklı bir şekilde anlamlandırmasına katkı sağlayabilir.

Bireyin dini inançlarının hayatın her alanında etkisi vardır. Bu sebeple yaşanan iyi ya da kötü durumlarda da inancın etkisi hissedilebilmektedir. Birey, travmatik ya da yoğun stres yaratan yaşam olayları karşısında psikolojik uyumunu sürdürebilmek amacıyla, benlik bütünlüğünü korumasına ve dayanıklılığını artırmasına katkı sağlayacak içsel kaynaklara ihtiyaç duyabilir. Bu içsel kaynaklar; umut, inanç, anlam arayışı gibi manevi unsurların yanı sıra, bireyin kendi kapasitesine olan güvenini ifade eden öz yeterlik duygusunu da içerebilir. Öz yeterlik, bireyin karşılaştığı zorluklarla baş edebileceğine dair inancını güçlendirerek, stresörlerle daha etkili şekilde başa çıkmasına yardımcı olur. Ayrıca, duygusal dayanıklılık sayesinde birey, yaşadığı olumsuzluklara karşı psikolojik esneklik geliştirebilir ve bu durum travmanın etkilerini hafifletirken iyileşme sürecini de destekleyebilir.

Travma sonrası gelişimin yaşanabileceği alanlardan birisi de kişilerin manevi yaşamlarında meydana gelen olumlu değişimlerdir. Öte yandan değerlendirmelerle birlikte bazı bireylerin yaşadıkları travma sonrasında dini ya da manevi inançlarını kaybettikleri de bilinmektedir.¹⁰² Bireylerin dini öğrenme yönündeki gayretleri, yaratıcı ile olan bağları gibi unsurlar travmanın etkisinde kalabilir. Travma sonrası yaşanan manevi değişim ve dönüşüm kişinin dini inancını tümüyle etkileyeceği düşünülmektedir. Bununla birlikte maneviyat da bireyin yaşamış olduğu acıyla başa

¹⁰² Çınar, *Travmatik Kayıp Sonrası*, 3.

çıkabilmesi açısından ibadet, dua, tevekkül ve umudunu kaybetmemesi yönünde pek çok başa çıkma biçimleri kullanır. İçsel olarak travmatik yaşam durumlarından acı ve üzüntüler karşısında başa çıkma yöntemlerinden birisi yaşanan durumu tam tersi olumlu ve pozitif yönden değerlendirmedir. İnsanın yaşamış olduğu travmatik durumun olumlu yönlerine odaklanmasını sağlayarak olumsuz düşüncelerden uzaklaşmasına katkı sağlar.

Dinî inançta yaşanan farklılaşma esasında çok köklü bir değişimdir. Kişinin var olan inançlarını yıkıp, yeni gerçeklik karşısında yeniden inşa etmesini ifade eder.¹⁰³ Bireyin daha önceki inandığı yaratıcı tahayyülünde değişimler görülebilir. Yaratıcı hakkında olumlu düşüncelerin geliştiği ve yaratıcının ceza verici olarak değil bireyin olgunlaşması için bazı olumsuz durumların yaşanması gerektiği inancı gelişir. Dini inançtaki gelişim çift yönlü olarak ortaya çıkar. Travma yaşayan insanlar hayatlarını travma öncesi ve travma sonrası diye ikiye ayırır. Kişilerin bilişsel yapılarında değişimler meydana geldiği gibi inanç sistemlerinde de değişimler meydana gelir. Bu değişimler kişilerde olumlu değişimler olarak karşımıza çıkmaktadır. Yaratıcıyla olan bağın kuvvetlenmesi, dini ritüellerin düzenli olarak yapılması, inanca dair daha fazla araştırma ve eğilimlerin olması travmanın olumlu etkileri olarak söylenebilir. Maneviyatın, bireyi daha güçlü hale getirdiği, yaşanan travmatik olaylar karşısında sabırlı olmayı ve daha kötüsünün olabileceği düşünülerek yaşanan durumu şükretmeyi öğretir.¹⁰⁴ Maneviyat, çok büyük değişimlere sebep olmasa da travmatik durumla baş edebilmeyi ve yaşananları olumlu açıdan değerlendirebilmeyi sağlamaktadır. Travma sonrası kişinin hayatı sorgulaması, yaşantısındaki olayları olumlu anlamlar yüklemesi travma sonrası gelişime katkı sağlamaktadır. Tedeschi ve Calhoun da travma sonrası büyüme yaşayan bireylerin dini deneyimler edindikleri veya dini katılımlarının onların din ve maneviyat açısından gelişimlerine katkı sağladığından bahsetmiştir.¹⁰⁵ Yaşanılan zor ve travmatik durumları Kuran'ı Kerim ve Hz. Peygamberin sünneti ışığı altında değerlendirdiğimizde acı ve zorlukları kabul etmek, dünya hayatının bir parçası ve imtihanı olarak ifade edilmektedir. Kur'an'ı Kerimdeki birçok kıssada peygamberlerin

¹⁰³ Nur Cesur, *Hemodiyaliz Hastalarında Travma Sonrası Büyüme, Din Ve Maneviyat: Karşılıklı İlişki Üzerine Nitel Bir Araştırma* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2021), 168.

¹⁰⁴ Deya Büşra Çiçek, *Çocuklarda Travma Sonrası Büyümenin Yordayıcıları Üzerine Bir Literatür Taraması* (İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Yüksek Lisans Bitirme Projesi, 2021), 12.

¹⁰⁵ Lawrence G. Calhoun vd., "A Correlational Test of the Relationship Between Posttraumatic Growth, Religion, and Cognitive Processing", *Journal of Traumatic Stress* 13/3 (2000), 522.

acı ve zorluklara maruz kaldığı, eşi, çocuğu, gönderildiği bölgedeki kavmi tarafından sıkıntılar yaşadığını ve imtihana tabi tutulduğunu görebiliriz. Hz. Muhammed (sav), Hz. İsa (as), Hz. Musa (as), Hz. Lut (as), Hz. Nuh (as), ve Hz. Yahya (as)’ın inancı için yaşamış oldukları zorluklar ve sıkıntılar Kur’an’ı Kerimde “*Daha önce gelip geçen o peygamberler, Allah’ın vahiylerin tebliğ eden, Allah’tan korkan, başka hiç kimseden korkmayan kimselerdir. Allah, hesap görücü olarak yeter.*”¹⁰⁶ Hz. Eyüp (as) hastalığından dolayı sabrederek dua ettiğini söyleyebiliriz. Eyyûb’u da hatırla. Hani o Rabbine, “*Şüphesiz ki ben derde uğradım, sen ise merhametlilerin en merhametlisisin*” diye niyaz etmişti.¹⁰⁷ Dediler ki: “*Ey Musa! Onlar orada bulundukça biz oraya asla girmeyeceğiz. Sen ve Rabbin gidin, onlarla savaşın. Biz burada oturacağız*” dediler.¹⁰⁸ Hz. Musa (as) kavminin isyanı yüzünden çok fazla sıkıntılar ve zorluklar yaşadığı, en ağır ithamlara maruz kaldığı ayette ifade edilmiştir. Nuh (as) kavmini ile imtihan olduğunu onları dokuz yüz elli sene hidayete davet ettiğini fakat onlar Nuh (as) inanmadıkları Kur’an’ı Kerimde şöyle ifade edilmiştir; “*Derken kavmi onu yalanladı. Biz de onu ve gemide onunla beraber bulunanları kurtardık. Ayetlerimizi yalanlayanları da suda boğduk. Çünkü onlar (vicdanları hakka kapalı) kör bir kavim idiler.*”¹⁰⁹ Yaşanan sıkıntılar karşısında sabrederek inandıkları değerlerden vazgeçmeyerek mücadele etmişler, zor ve sıkıntılı durumları atlarmaya çalışmışlardır. Yaşanan sıkıntılara karşı sabrın önemini Peygamberimiz şu şekilde ifade etmiştir; “Sabır, musibetin ilk darbesinde (başa geldiği ilk anda) yapılan sabırdır.”¹¹⁰ Hz. Peygamber inan kimseler için “Mümin yeşil ekine benzer. Rüzgâr hangi taraftan eserse onu o tarafa yatırır (fakat yıkılmaz), rüzgâr sakinleştiğinde yine doğrulur. İşte müminde böyledir; o, bela ve musibetler sebebiyle eğilir (fakat yıkılmaz).”¹¹¹ Allah kullarını imtihan için farklı şekillerde sıkıntı ve zorluklarla sınamaktadır. Hz. Peygamberde hastalık, evlat acısı ve ölüm gibi pek çok sıkıntı ve zorluklara maruz kalmıştır. Oğlu İbrahim’in vefatı üzerine şöyle demiştir; “Göz ağlar, kalp üzüdür. Biz Rabbimizi gazaplandırarak bir söz

¹⁰⁶ Kuran-ı Kerim ve Meali, çev. Halil Altuntaş - Muzaffer Şahin (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı, 2010) el-Ahzâb 33/39.

¹⁰⁷ Kuran-ı Kerim ve Meali el-Enbiyâ 21/83.

¹⁰⁸ Kuran-ı Kerim ve Meali el-Mâide 5/24.

¹⁰⁹ Kuran-ı Kerim ve Meali el-A’râf 7/64.

¹¹⁰ Muhammed b. İsmâil el-Buhârî, el-Câmi’u’s-Sahîh, thk. Muhammed Zühayr b. Nâsır (Beyrut: Dâru Tavki’n-Necât, 2001)“Cenaiz” 31 /No. 1283].

¹¹¹ Buhârî, “Tevhid” 31 (No. 7466)

söylemeyiz. Eğer ölüm, doğru söyleyen (Allah'ın) herkesi kapsayan bir vadi olmasaydı ve arkada kalan, önden gidene kavuşmayacak olsaydı ey İbrahim, biz şuankinden çok daha büyük bir üzüntü duyacaktık. Biz senin için çok hüznüyoruz.”¹¹² Zorlayıcı yaşam olayları bireyi fiziksel, psikolojik ve sosyal açılardan çok yönlü biçimde etkileyebilmektedir. Bu süreçte yalnızca bireyin zihinsel dayanıklılığı değil, aynı zamanda inanç temelli manevi gücü de olumsuzluklarla başa çıkmada önemli bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Bununla birlikte, bireyin yakın çevresinden özellikle aile, akraba ve arkadaşlarından alacağı sosyal destek, travma sonrası gelişim sürecini olumlu yönde etkileyebilir. Söz konusu sosyal destek, yaşanan olumsuzlukların etkilerini hafifletmekte ve bireyin yaşam dengesini korumasına katkı sağlamaktadır. Bu bağlamda, maneviyat ve sosyal destek, bireyin travmatik deneyimlerle başa çıkmasında tamamlayıcı ve destekleyici iki unsur olarak değerlendirilebilir; sosyal destek dışsal ve somut bir kaynakken, maneviyat bireyin içsel ve soyut dayanıklılık kapasitesine katkı sağlayabilir.

Bireyin kendisini açık ve sağlıklı bir biçimde ifade etmesine olanak tanıyan sosyal destek mekanizmalarının, travma sonrası gelişim sürecini olumlu yönde etkileyebileceği ifade edilebilir. Başkalarıyla daha yakın ve daha anlamlı ilişkiler, kişilik özellikleri, çevresel faktörler, yaşanan durumla baş etme yöntemleri, duygusal olarak kendini ifade etme, hayata karşı artan takdir, gibi faktörler travma sonrası gelişimi etkilemektedir.¹¹³ Yaşanılan durumu kabul etme, olumlu düşünme, manevi yönelimler, sosyal destek alma gibi baş etme yöntemleri travma sonrası gelişim üzerinde oldukça etkili olduğunu söyleyebiliriz.

¹¹² Ebû ‘Abdillâh b. Yezîd el-Kazvîni İbn Mâce, *Sünen-i İbn Mâce*, ed. Muhammed Fu’âd b. ‘Abdillbâkî (b.y.: Dâru İhyâi’l-Kütübi’l-‘Arabiyye;Fayşal ‘İsa el-Bâbî el-Halebî, ts.)“Cenaiz” 53 (No.1589).

¹¹³ Calhoun - Tedeschi, “The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring”, 455.

İKİNCİ BÖLÜM

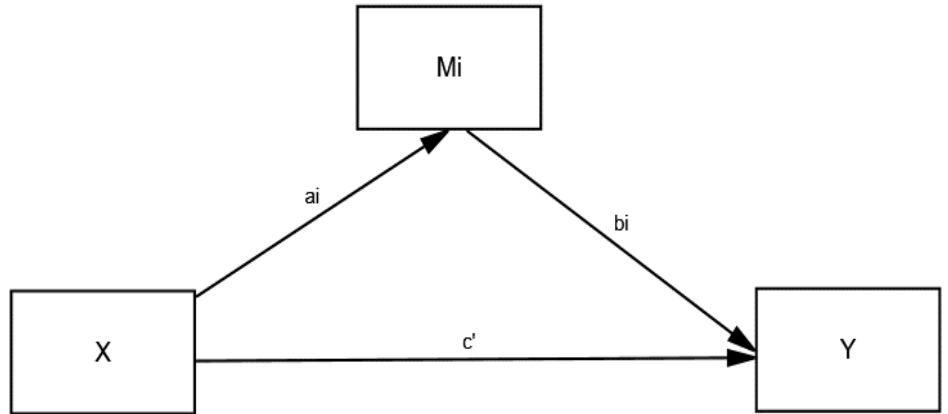
YÖNTEM

I. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel (korelasyonel) tarama modeline göre tasarlanmıştır. İki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan bir yöntemdir.¹¹⁴ Araştırmada test edilmek üzere hipotetik bir model oluşturulmuştur. Bu model, maneviyat, travma sonrası gelişim ve sosyal destek değişkenlerini içermektedir. Araştırmanın içsel gizil değişkenleri travma sonrası gelişim ve sosyal destektir; dışsal gizil değişkeni ise maneviyattır. Aracılık etkisi incelenirken X (bağımsız değişken), Y (bağımlı değişken) ve M (aracı değişken) şeklinde ele alınmaktadır. Bu açıdan doğrudan etki maneviyat (X) → travma sonrası gelişim (Y) şeklinde gösterilirken, aracılık etkisi maneviyat (X) → sosyal destek (M) → travma sonrası gelişim (Y) şeklindedir.

Modelin simgesel görünümü Şekil 1’de verilmiştir. X: Maneviyat, Y: Travma Sonrası Gelişim, M: Sosyal Destek

Şekil 2: Test Edilecek Kuramsal Model



¹¹⁴ Şener Büyüköztürk vd., *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (Ankara: Pegem Akademi, 2013), 16.

Yukarıdaki modelde bağımsız değişken (maneviyat) ile bağımlı değişken (travma sonrası gelişim) arasındaki ilişkide aracı değişkenin (sosyal destek) kuramsal etkisi gösterilmektedir. Bu modele ait hipotezler aşağıda belirtilmiştir:

H₁: Maneviyat, sosyal desteğin pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısıdır (c').

H₂: Sosyal destek, travma sonrası gelişimin pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısıdır (a_i).

H₃: Maneviyat, travma sonrası gelişimin pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısıdır (b_i).

H₄: Maneviyat ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkide sosyal desteğin aracı rolü vardır (M_i=a_i b_i).

Araştırmada test edilecek kuramsal modelin yanı sıra demografik değişkenler ile maneviyat, travma sonrası gelişim ve sosyal destek arasındaki farklara yönelik hipotezler de test edilecektir.

H₅: Sosyo-demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, medeni durum ve eğitim düzeyi) göre maneviyat farklılaşmaktadır. Buna göre:

- *Kadınların maneviyat düzeyleri erkeklere kıyasla daha yüksektir.*
- *Evlilerin maneviyat düzeyleri bekârlara kıyasla daha yüksektir.*
- *Eğitim düzeyi arttıkça maneviyat düzeyi artmaktadır*

H₆: Sosyo-demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, medeni durum ve eğitim düzeyi) göre travma sonrası gelişim farklılaşmaktadır. Buna göre:

- *Kadınların travma sonrası gelişim düzeyleri erkeklere kıyasla daha yüksektir.*
- *Evlilerin travma sonrası gelişim düzeyleri bekârlara kıyasla daha yüksektir.*
- *Eğitim düzeyi arttıkça travma sonrası gelişim düzeyi artmaktadır*

H₇: Sosyo-demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, medeni durum ve eğitim düzeyi) göre çok boyutlu algılanan sosyal destek farklılaşmaktadır. Buna göre:

- *Kadınların sosyal destek düzeyleri erkeklere kıyasla daha yüksektir.*
- *Evlilerin sosyal destek düzeyleri bekârlara kıyasla daha yüksektir.*
- *Eğitim düzeyi arttıkça sosyal destek düzeyi artmaktadır.*

II. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

Araştırmanın varsayımları aşağıdaki gibidir.

- Çalışma grubunun evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
- Katılımcıların ölçek maddelerini doğru anladıkları ve samimi bir şekilde cevapladıkları varsayılmıştır.

III. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda belirtilmiştir.

- Araştırmanın çalışma grubu Ocak- Mayıs 2024 tarihleri arasında anketleri online cevaplayan 415 kişi ile sınırlıdır.
- Araştırma ölçeklerden elde edilen verilerle sınırlıdır.
- Çalışma grubunun manevi yönelimi, çok boyutlu algılanan sosyal destek ve travma sonrası gelişim envanteri ölçek maddeleriyle sınırlıdır.
- Araştırma ölçeklerin uygulandığı zaman aralığı ile sınırlıdır.
- Araştırma kesitsel bir desenle sınırlıdır.

IV. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın çalışma grubunu, 18 yaşından büyük ve en az bir travmatik yaşantı geçirmiş yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Veriler, çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden katılımcılardan online anket formu aracılığıyla toplanmıştır. Rastgele örnekleme yöntemi kullanılarak travmaya maruz kalmış 415 yetişkin katılımcıya ulaşılmış ve elde edilen veriler üzerinden değerlendirme yapılmıştır. Rastgele örnekleme, evrendeki her bir birimin örnekleme seçilme olasılığının eşit olduğu ve seçimlerin birbirinden bağımsız olarak yapıldığı bir örnekleme yöntemidir.¹¹⁵ Katılımcıların % 73,7'si (306) kadın, %26,3'ü (109) erkektir. Katılımcıların %58,3'ü (242) medeni durumunu bekâr, %41,5'i (173) evli olarak belirtmiştir. Katılımcıların %17,8'i (74) lise, %50,1'i (208) üniversite, %32'si (133) lisansüstü mezunudur. Katılımcıların yaş ortalaması 30,14; yaş ortalamalarının standart sapması 7,657'dir. Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler Tablo 2'de verilmiştir.

¹¹⁵ Büyüköztürk vd., *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, 86.

Katılımcıların %20,48'i (43) ciddi bir kaza, yangın ya da patlama olayı (örneğin trafik kazası, iş kazası, çiftlik kazası, araba, uçak ya da tekne kazası) yaşadığını belirtmiştir. %27,47'si (114) doğal afet (örneğin, hortum, kasırga, sel baskını ya da büyük bir deprem), %3,61'i (15) aile üyelerinden biri ya da tanıdığınız bir kişi tarafından fiziksel saldırıya maruz kalmak (örneğin, dövülme, saldırıya uğrayıp soyulma, silahlı saldırı, bıçaklanma ya da silahla rehin alınma) maruz kaldığını belirtmiştir. Katılımcıların %4,82'si (20) tanımadığınız biri tarafından fiziksel bir saldırıya maruz kalmak (örneğin, kapkaç, gasp, saldırıya uğrayıp soyulma, silahlı saldırı, bıçaklanma ya da silahla rehin alınma), %5,54'ü (23) aile üyelerinden biri ya da tanıdığınız bir kişi tarafından cinsel bir saldırıya maruz kalma (örneğin, fiziksel temas içeren taciz, tecavüze teşebbüs ya da tecavüz). Ayrıca katılımcıların %4,34'ü (18) askeri bir çarpışma ya da savaş alanında bulunma, %2,41'i (10) 18 yaşından daha küçük olduğunuz bir dönemde kendinizden 5 ya da daha büyük yaşta biriyle cinsel temas (örneğin, cinsel organlarla, göğüslerle temas), %1,45'i (6) hapsedilme (örneğin, cezaevine düşme, savaş esiri olma, rehin alınma), %1,93'ü (8) işkenceye maruz kalma, %6,75'i (28) hayatı tehdit eden bir hastalık yaşadığını bildirmiştir. %35,22'si (146) sevilen ya da yakın birinin beklenmedik ölümü ile karşılaştığını ifade etmiştir. İki ve daha fazla travmatik durumu işaretleyen katılımcıların sayısı, toplam örneklemin %26,75'ine (111) karşılık gelmektedir.

V. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, “Manevi Yönelim Ölçeği”, “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” ve “Travma Sonrası Gelişim Envanteri” kullanılmıştır. Bu araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının güvenilirliği, Cronbach Alpha (α) katsayısı ile değerlendirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda Manevi Yönelim Ölçeği için cronbach alpha katsayısı ,98, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ölçeği için cronbach alpha katsayısı ,95 ve Travma Sonrası Gelişim Envanteri için cronbach alpha katsayısı ,95 olarak bulunmuştur. Elde edilen bu katsayılar, her üç ölçeğin de yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu ve çalışmada güvenilir ölçümle sağladığını göstermektedir. Cronbach Alpha katsayısının 0,70 ve üzeri olması, ölçüm

aracının güvenilir kabul edilmesi açısından yeterli görülmektedir.¹¹⁶ Bu sonuçlar ölçeklerin araştırma örneklemini üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve tutarlı sonuçlar verdiğini göstermektedir.

1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu kısmında katılımcının cinsiyet, yaş, medeni durum ve eğitim düzeyine yönelik sorular bulunmaktadır.

2. Manevi Yönelim Ölçeği

Manevi Yönelim Ölçeği, Kasapoğlu tarafından geliştirilmiştir. Ölçek toplamda 16 maddeden oluşan tek boyutlu yapıya sahiptir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 16, en yüksek puan 112'dir. Bu çalışmada ölçek derecelemesi “(1) Kesinlikle Katılmıyorum”, “(7) Kesinlikle Katılıyorum” şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçekte ters madde yoktur. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı ,87 olarak hesaplanmıştır.¹¹⁷ Bu araştırmada ise Cronbach Alpha katsayısı ,98 olarak bulunmuştur.

3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Zimet ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması yani geçerlilik ve güvenilirlik analizleri Eker ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Ölçek toplamda 12 madde ve üç alt boyuttan oluşan bir ölçektir. Her biri 4 maddeden oluşan desteğin kaynağına ilişkin 3 alt boyutu içerir. Bunlar; aile arkadaşlar ve özel insandır. 7'li likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 12, en yüksek puan 84'tür.¹¹⁸ Bu çalışmada ölçek “Kesinlikle Hayır”, “Kesinlikle Evet” şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçekte ters madde yoktur. Bu araştırmada Cronbach Alpha katsayısı ,95 olarak bulunmuştur.

4. Travma Sonrası Gelişim Envanteri

Travma Sonrası Gelişim Envanteri, Tedeschi ve Calhoun tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Dirik ve Karancı tarafından yapılmıştır.

¹¹⁶ Barbara G. Tabachnick - Linda S. Fidell, *Pearson New International Edition Using Multivariate Statistics* (Harlow, Essex, Birleşik Krallık: Pearson Education Limited, 2013), 502-504.

¹¹⁷ Figen Kasapoğlu, “Manevi Yönelim Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması”, *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 16/3 (2015), 51-68.

¹¹⁸ Gül Kılıç, *Yaşlı Ve Hastalara Evde Bakım Veren Bireylerin Sosyal Destek Algıları, Bakım Yükleri Ve Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi* (Şanlıurfa: Harran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018), 28.

21 madde ve 3 alt boyuttan oluşan ölçek 6'lı likert tipidir. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı tüm ölçek için ,94 olarak hesaplanmıştır.¹¹⁹ Bu çalışmada ölçek “(0) Böyle Bir Değişiklik Yaşamadım”, “(5) Bu Değişikliği Aşırı Derecede Yaşadım” şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçekte ters madde yoktur. Bu araştırmada Cronbach Alpha katsayısı ,95 olarak bulunmuştur.

VI. UYGULAMA VE VERİLERİN TOPLANMASI

Bu araştırma için T.C. Pamukkale Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 18.12.2023 tarihli toplantısında 68282350/2023/24 numaralı kararı ile etik kurul izni alınmıştır. Etik kurul izni sonrasında verilerin toplanmasına geçilmiştir. Verilerin toplanmasına ise 02.01.2024 tarihinde başlanmış olup 23.05.2024 tarihinde bitirilmiştir. Hazırlanan demografik bilgi anketi ve ölçekler Google Forms üzerinden dijital ortama aktarılarak linkleri 2 Ocak 2024 - 23 Mayıs 2024 tarihleri arasında sosyal medya hesaplarında ve gruplarda paylaşılmıştır. Böylece katılımcıların anketi doldurmaları sağlanmıştır.

VII. İSTATİKSEL ANALİZ

Araştırma için elde edilen veriler SPSS 27.00 programı ile analiz edilmiştir. İlk olarak verilerin doğruluğuna, kayıp değerlere, en küçük ve en büyük değerlere ve frekans dağılımlarına bakılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğunu tespit edebilmek için çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiş ve bu değerlerin -1 ve +1 arasında değişmekte olduğu görülmüştür. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ve +1 arasında yer alması verilerin normallik dağılımına uygun olduğunu göstermektedir.¹²⁰ Betimsel veri analizinde ortalama, sayı, yüzde, standart sapma, çarpıklık, basıklık ve Cronbach Alpha değerleri kullanılmıştır. Demografik değişkenlerin grup ortalamaları arasında anlamlı farklılıkların olup olmadığını belirlemek amacıyla, iki bağımsız grubun ortalamalarını karşılaştırmaya yarayan parametrik bir test olan bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır.¹²¹ Ayrıca, üç veya daha fazla grubun ortalamaları arasındaki farkları

¹¹⁹ Selen Eltan - Ayşe Nuray Karancı, “Birlikli Travma Ölçeği Kısa Formu: Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi”, *Klinik Psikoloji Dergisi* 6/1 (2021), 72.

¹²⁰ Şener Büyüköztürk, *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı İstatistik, Araştırma Deseni Spss Uygulamaları Ve Yorum* (Ankara: Pegem Akademi, 2023), 40.

¹²¹ Andy Field, *Discovering Statistics Using Ibm Spss Statistics* (Londra: Sage Publications Ltd., 2013), 360-365.

değerlendiren varyans analizi (ANOVA) testi kullanılmıştır.¹²² Yaş ile ölçekler arasındaki ve manevi yönelim, çok boyutlu algılanan sosyal destek ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla, değişkenler arasındaki doğrusal ilişki düzeyini ölçmeye yarayan parametrik bir teknik olan Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır.¹²³ Manevi yönelim ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkide çok boyutlu algılanan sosyal desteğin aracı rolü olup olmadığına bakmak için PROCESS model-4 aracı rol testi yapılmıştır. Manevi yönelim ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkide, çok boyutlu algılanan sosyal desteğin aracı bir rolünü incelemek amacıyla, Hayes tarafından geliştirilen ve SPSS üzerinde çalışan PROCESS makrosunun Model-4 aracılık analizi uygulanmıştır. Bu model, bağımsız değişkenin (X), bağımlı değişken (Y) üzerindeki etkisinin, üçüncü bir değişken (aracı değişken – M) aracılığıyla dolaylı olarak gerçekleşip gerçekleşmediğini test etmeye yönelik parametrik bir analiz tekniğidir.¹²⁴ Model-4, temel bir aracılık analiz modeli olup, değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkilerinin istatistiksel olarak incelenmesine olanak sağlar. Bu bağlamda araştırmada manevi yönelimin travma sonrası gelişim üzerindeki etkisinin, çok boyutlu algılanan sosyal destek aracılığıyla dolaylı olarak gerçekleşip gerçekleşmediği değerlendirilmiştir.

¹²² Michael H. Kutner vd., *Applied Linear Regression Models* (Boston, MA: McGraw-Hill/Irwin, 2004), 120-125.

¹²³ Field, *Discovering Statistics Using Ibm Spss*, 165-175.

¹²⁴ Andrew F. Hayes, *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach* (New York, NY: Guilford Press, 2013), 65-70.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR, YORUM VE TARTIŞMA

3.1. ARAŞTIRMADA KULLANILAN ÖLÇEKLERE İLİŞKİN BETİMSSEL İSTATİSTİKLER

Tablo 1: Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık		Basıklık		α
MYÖ	415	89,39	24,39	-0,986	0,120	-0,126	0,239	0,98
ÇBASDÖ	415	63,70	19,71	-0,986	0,120	0,029	0,239	0,95
TSGE	415	61,90	24,41	-0,541	0,120	-0,180	0,240	0,95

MYÖ: Manevi Yönelim Ölçeği, ÇBASDÖ: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, TSGE: Travma Sonrası Gelişim Envanteri

Tablo 1’de araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin betimsel istatistikler verilmiştir. Manevi Yönelim Ölçeği’nin ortalaması 89,39, standart sapması 24,39, çarpıklık değerleri -0,986/120, basıklık değerleri -,126/239, Cronbach Alpha değeri 0,98’dir. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği’nin ortalaması 63,70, standart sapması 19,71, çarpıklık değerleri -0,986/120, basıklık değerleri 0,029/239, Cronbach Alpha değeri 0,95’dir. Travma Sonrası Gelişim Envanteri’nin ortalaması 61,90, standart sapması 24,41, çarpıklık değerleri -0,180/120, basıklık değerleri -0,541/240, Cronbach Alpha değeri 0,95’dir.

3.1.1. Örneklemın Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler

Tablo 2: Örneklemın Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler

	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	306	73,7
	Erkek	109	26,3
Yaş	Ranj	$\bar{x}$	ss
	18-70	30,14	7,657
Medeni Durum	Bekâr	242	58,3
	Evli	173	41,5
Eğitim Düzeyi	Lise	74	17,8
	Üniversite	208	50,1
	Lisansüstü	133	32

Tablo 2’de çalışma grubuna ilişkin demografik bilgiler verilmiştir. Katılımcıların % 73,7’si (306) kadın, %26,3’ü (109) erkektir. Örneklemin yaşları ise 18 ile 70 yaş aralığında değişmekte olup, aritmetik yaş ortalaması $\bar{X}=30,14$; yaş ortalamalarının standart sapması 7,657 olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların %58,3’ü (242) medeni durumunu bekâr, %41,5’i (173) evli, olarak belirtmiştir. Katılımcıların %17,8’i (74) lise, %50,1’i (208) üniversite, %32’si (133) lisansüstü mezundur.

3.1.2. Örneklemin Cinsiyet ile Maneviyat, Sosyal Destek ve Travma Sonrası Gelişime İlişkin Bağımsız Örneklem T-test Analizi

Tablo 3: Örneklemin Cinsiyet ile Maneviyat, Sosyal Destek ve Travma Sonrası Gelişim Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T-test Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
MYÖ	Kadın	306	90,00	23,88	,863	413	,389
	Erkek	109	87,66	25,79			
ÇBASDÖ	Kadın	306	64,73	19,35	1,792	413	,074
	Erkek	109	60,80	20,49			
TSGE	Kadın	306	62,46	24,50	,790	413	,430
	Erkek	109	60,29	24,18			

** p<,01; * p<,05

MYÖ: Manevi Yönelim Ölçeği, ÇBASDÖ: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, TSGE: Travma Sonrası Gelişim Envanteri

Tablo 3’te cinsiyet değişkenine göre maneviyat, sosyal destek ve travma sonrası gelişime ilişkin bağımsız örneklem T-test analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre katılımcıların cinsiyet değişkeni ile maneviyat düzeyi arasında ($t_{(415)}=.863$; $p>,05$), sosyal destek düzeyi arasında ($t_{(415)}=1,792$; $p>,05$) ve travma sonrası gelişim arasında ($t_{(415)}=.790$; $p>,05$) anlamlı farklılık yoktur.

Tablo 3’te görüldüğü üzere katılımcıların cinsiyetleri ile maneviyat düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Kadınların maneviyat ortalama puanları $\bar{x}=90,00$ erkeklere kıyasla $\bar{x}=87,66$ daha yüksektir. Ancak maneviyat düzeyleri anlamlılık seviyesine ulaşmamıştır. Sonuç olarak ise “*Kadınların maneviyat düzeyleri erkeklere kıyasla daha yüksektir*” şeklindeki hipotezin desteklenmediğini görülmektedir. Hatipoğlu’nun yapmış olduğu çalışmada kadınların maneviyat ortalama puanları ile erkeklerin maneviyat ortalama puanları arasında belirgin bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Yani kadın ve erkeklerin aldıkları puanların anlamlı

düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.¹²⁵ Akyüz ve arkadaşının yapmış olduğu çalışmada da cinsiyet açısından bir farklılaşma olmadığı görülmektedir.¹²⁶ Kılıç'ın yapmış olduğu araştırmada kadınlarla erkeklerin maneviyat ölçeği ve alt boyutlarının ortalamalarına bakıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı yönündedir.¹²⁷ Hatipoğlu, Kılıç, Akyüz ve arkadaşının yapmış olduğu çalışmanın bulguları da yapılan çalışma bulgularını desteklemektedir.

Literatüre baktığımızda hem kadınların hem de erkeklerin lehine olacak şekilde sonuçlanan çalışmaların olduğu bilgisine ulaşılmıştır. Bu durum, maneviyatın bireyden bireye değişen çok boyutlu bir yapı olduğunu ve kültürel-toplumsal faktörlerin etkisini göz önünde bulundurarak yorumlanması gerektiğini göstermektedir. Toprak'ın yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkenine göre maneviyat toplam puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşma gösterdiği, bu farklılaşmanın erkeklerin lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır.¹²⁸ Tosyalıoğlu'nun yapmış olduğu çalışmada maneviyat toplam puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu farklılaşmanın kadın öğrenciler tarafına olacak şekilde gerçekleşmiştir. Sonuç olarak kadın öğrencilerin maneviyat düzeylerinin erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bilgisine ulaşılmıştır.¹²⁹ Tosyalıoğlu'nun yapmış olduğu çalışmanın alt boyutlarına bakıldığında manevi başa çıkma, aşkınlık, manevi yaşantı, anlam arayışı bağlantı ve tabiatla uyum alt boyut toplam puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı, bulunan bu farklılığın kızların lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Manevi hoşnutluk ve tabiatla uyum alt boyutunda farklılaşma olmadığı bilgisi verilmiştir.¹³⁰ Taşkın ve arkadaşının yapmış olduğu çalışmada da cinsiyet değişkenine göre erkeklerin aleyhine farklılık görülmektedir. Yani maneviyat cinsiyet değişkenine göre farklılaşmaktadır.¹³¹ Kadınların

¹²⁵ Hatice Kübranur Hatipoğlu, *Maneviyat Ölçeği Geliştirme Çalışması* (Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022), 104.

¹²⁶ İsmail Akyüz - Samet Kulaoğlu, "Manevi Yönelim Ve Depresyon Arasındaki İlişkinin Sosyodemografik Değişkenler Bağlamında İncelenmesi", *Sosyal Sağlık Dergisi* 1/1 (2021), 69.

¹²⁷ Fatma Kılıç, *Çocuk Evlerinde Çalışan Bakım Elemanlarında Psikolojik Sermaye Algısı, İş Doyumu Ve Maneviyat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 69.

¹²⁸ Toprak, *Maneviyat, Yaşam Amaçları ve İyi Oluş*, 76.

¹²⁹ Mustafa Burak Tosyalıoğlu, *Üniversite Öğrencilerinde Maneviyat Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021), 55.

¹³⁰ Tosyalıoğlu, *Üniversite Öğrencilerinde Maneviyat Ve Psikolojik İyi Oluş*, 55.

¹³¹ Büşra Taşkın - Nakşide Yasemin Angın, "Genç Yetişkinlerde Maneviyat Ve Sıkıntıya Dayanma (Erzurum Örnekleme)", *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 54/2 (2024), 240.

erkeklere göre daha yüksek maneviyata sahip olmasının nedeninin şu maddeler olabileceği düşünülmektedir: Kadınların dini daha duygusal olarak yaşamaları, dini uygulamalara daha fazla önem vermeleri, endişe, hassasiyet, hayal kırıklığı, suçluluk gibi duygulara daha fazla kapılan bir kişilik özelliğine sahip olmaları, toplum tarafından kadınlara atfedilen cinsiyet normları, annelik rolünü üstlenmeleridir.¹³² Geleneksel toplumlarda kadınların emre itaat etmesine daha fazla teşvik edilmesi, emre itaat etmenin de dinin öğretileriyle çoğu zaman uyumlu olması kadınları daha dindar yapan nedenler arasında sayılabilmektedir.¹³³ Hernandez ve arkadaşlarının “Politik Şiddet Mağdurları” ile ilgili yapmış oldukları çalışmada maneviyat duygusunun travmanın etkilerini kabullenmede yardımcı olduğu bilgisine yer vermişlerdir.¹³⁴ Bu bulgular cinsiyetin maneviyat üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir. Katılımcıların içinde bulunduğu sosyo-kültürel bağlam, yaşadıkları travmanın niteliği ve bireysel farklılıklar gibi başka faktörler, bu değişkenler üzerinde daha etkili olabilir.

Yapılan çalışmada katılımcıların cinsiyetleri ile sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Kadınların sosyal destek ortalama puanları $\bar{x}=64,73$ erkeklere kıyasla $\bar{x}=60,80$ daha yüksektir. Ancak sosyal destek düzeyleri anlamlılık seviyesine ulaşmamıştır. Sonuç olarak ise, “*Kadınların sosyal destek düzeyleri erkeklere kıyasla daha yüksektir*” şeklindeki hipotezin desteklenmediği görülmektedir. Yamaç’ın üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu araştırmada cinsiyet değişkenine göre sosyal destek düzeyinde farklılaşma olmadığı bilgisine ulaşılmıştır.¹³⁵ Şimşek’in kanser hastaları ile yapmış olduğu çalışmada sosyal desteğin cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.¹³⁶ Bu bulgular yapılan çalışma sonuçlarını destekler niteliktedir.

Gökahmetoğlu’nun yapmış olduğu çalışmada sosyal destek puanının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı, bu farklılaşmanın erkek katılımcıların puanlarının kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.¹³⁷ Literatürde

¹³² Hökelekli, *Din Psikolojisi*, 94-95.

¹³³ Fatma Gül Cirhinlioğlu - Üzeyir Ok, “Kadınlar Mı Yoksa Erkekler Mi Daha Dindar?”, *Zeitschrift für die Welt der Türken Journal of World of Turks* 3/1 (2011), 135.

¹³⁴ Pılar Hernandez vd., “Vicarious Resilience: A New Concept in Work with Those Who Survive Trauma”, *Family Process* 46/2 (2007), 234.

¹³⁵ Yamaç, *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek*, 115.

¹³⁶ Cevahir Şimşek, *Kanser Hastalarında Travma Sonrası Gelişim Ve Sosyal Desteğin İncelenmesi* (İstanbul: İstanbul Medipol Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2018), 42.

¹³⁷ Gülden Gökahmetoğlu, *Algılanan Sosyal Destek Ve Yaşam Amacının Travma Sonrası Büyüme İle İlişkisinin İncelenmesi* (İstanbul: İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021), 38.

kadınların lehine çıkan bulguların da mevcut olduğu görülmektedir. Bu durum, sosyal desteğin yalnızca cinsiyetle değil; sosyal yapı, kişilik, kültürel normlar ve destek kaynaklarının bireysel deneyimle nasıl algılandığı gibi çok sayıda değişkenle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Arslan'ın çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin alt boyutlarının birbiri ile olan (aile, arkadaş ve özel insan) ilişkilerini belirlemek için yapmış olduğu analiz sonuçlarına göre ölçeğin alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar olduğu bilgisine ulaşılmıştır.¹³⁸ Bayer'ın yapmış olduğu çalışmada çok boyutlu algılanan sosyal destek puanları kadınların lehine anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.¹³⁹ Bayın'ın yapmış olduğu araştırmada kız öğrencilerin algıladığı sosyal destek puanının erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.¹⁴⁰ Akkaya'nın yapmış olduğu çalışma bulgularına göre cinsiyet değişkeni açısından erkek ve kız ortaöğretim öğrencilerinin sosyal destek düzeyleri açısından arkadaş desteği, öğretmen desteği ve toplam sosyal destek puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı, aile desteği puanları arasında erkek ve kız ortaöğretim öğrencileri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılığın kız ortaöğretim öğrencilerinin aile desteği ortalamalarının, erkek ortaöğretim öğrencilerinin aile desteği ortalamalarından yüksek olmasından kaynaklandığı bilgisine ulaşılmıştır. Bu sonuca göre kız ortaöğretim öğrencilerinin aile desteğinin erkek öğrencilere göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.¹⁴¹

Özcan'ın çalışmasında sosyal desteğin ve etkileşim faaliyetlerinin göç ile gelen şahıslarda benlik saygısını yükselttiği yer almaktadır.¹⁴² Baker tarafından yapılan çalışmada bireyin aile, arkadaş, yakın arkadaşlarından aldığı sosyal desteğin travma ile baş etme yöntemlerinden biri olduğu yer almaktadır.¹⁴³ Minnie ve arkadaşları sağlık personeli ile yapmış olduğu çalışmada duygusal bağın yani sosyal desteğin özellikle aileden gelen desteğin

¹³⁸ Arslan, *Tükenmişlik ile Öz Yeterlilik İnancı Arasındaki İlişkide Sosyal Destek*, 76.

¹³⁹ Özlem Bayer, *Evlilik Doyumu Ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Desteğin Özel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi* (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017), 100.

¹⁴⁰ Ümit Bayın, *Ergenlerde Affetme Ve Algılanan Sosyal Destek* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020), 44.

¹⁴¹ Çağatay Akkaya, *Ortaöğretim Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek Ve Öz-Duyarlılık Düzeyi* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2011), 60.

¹⁴² Zeynep Özcan, "Göçün Travmatik Etkilerini Azaltmada Sosyal Desteğin Rolü Üzerine DeneySEL Bir Araştırma", *Bilimname* 2019/37 (2019), 1014.

¹⁴³ A. Alethea Baker, "Training the Resilient Psychotherapist: What Graduate Students Need to Know About Vicarious Traumatization", *Journal of Social, Behavioral, and Health Sciences* 6/1 (2012), 7.

travmanın etkisinden daha fazla etkili olduğunu ifade etmişlerdir.¹⁴⁴

Genel olarak, bu çalışmalar sosyal desteğin cinsiyet, kültürel bağlam ve yaşam koşullarına göre farklılık göstermekle birlikte, bireylerin psikolojik dayanıklılığında ve travma ile başa çıkma süreçlerinde kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bu bulgular, sosyal destek mekanizmalarının güçlendirilmesinin ve bireylerin sosyal çevreleriyle daha sağlıklı ilişkiler kurmasının ruh sağlığı müdahalelerinde göz önünde bulundurulması gerektiğini göstermektedir.

Yapılan çalışmada kadınların travma sonrası gelişim ortalama puanları $\bar{x}=62,46$ erkeklere kıyasla $\bar{x}=60,29$ daha yüksektir. Fakat travma sonrası gelişim düzeyleri, anlamlılık seviyesine ulaşmamıştır. Sonuç olarak ise, “*Kadınların travma sonrası gelişim düzeyleri erkeklere kıyasla daha yüksektir*” şeklindeki hipotezin desteklenmediği görülmektedir. Doğan’ın çalışmasında cinsiyetin travma sonrası gelişim puanlarında anlamlı bir farklılaşmaya neden olmadığı sonucuna ulaşmıştır.¹⁴⁵ Şimşek’in yapmış olduğu çalışmada cinsiyet özelliklerine göre travma sonrası gelişim ölçeği ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.¹⁴⁶ Doğan’ın yapmış olduğu araştırma bulgularına göre kız öğrencilerin travma sonrası gelişim puanları erkek öğrencilerin puanlarından yüksek olmasına rağmen farklılığın anlamlılık düzeyine ulaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Doğan ve Şimşek’in yapmış oldukları çalışma yapılan çalışmanın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Literatürde cinsiyet etkeni ile travma sonrası gelişim arasında anlamlı farklılaşmanın tespit edilemediği çalışmalar olmakla birlikte kadınların erkeklere oranla daha fazla travma sonrası gelişim gösterdiklerine dair çalışmalar da mevcuttur.¹⁴⁷ Gökmen’in yapmış olduğu çalışmada katılımcıların travma sonrası gelişim düzeylerinde cinsiyet açısından farklılıklar olduğu bilgisine ulaşılmıştır. Bu bilgiler doğrultusunda kadın katılımcıların travma sonrası gelişim puanları erkek katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tedeschi ve Calhoun’un yapmış olduğu çalışmada travma sonrası gelişimde kadınların

¹⁴⁴ Lizane Minnie vd., “Exposure to Daily Trauma: The Experiences and Coping Mechanism of Emergency Medical Personnel. a Cross-Sectional Study”, *African Journal of Emergency Medicine* 72/1 (2015), 17.

¹⁴⁵ Doğan, “Psikolojik Sağlıkla İle Travma Sonrası Gelişim”, 146.

¹⁴⁶ Şimşek, *Kanser Hastalarında Travma Sonrası Gelişim*, 37.

¹⁴⁷ Doğan, “Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Gelişimlerinde İçsel Dini Motivasyon”, 223.

erkeklerden daha yüksek puana sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Travmatik sayılabilecek olayların kadınlar üzerinde daha büyük etkisinin olduğu, kadınların zor yaşam tecrübelerinden yararlanma ve öğrenme becerilerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu dile getirmişlerdir.¹⁴⁸ Gökahmetoğlu'nun yaptığı araştırmada travma sonrası gelişim ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı bilgisine ulaşılmıştır. Kadın katılımcıların travma sonrası gelişim puanları erkek katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.¹⁴⁹ Koç'un yapmış olduğu araştırmada cinsiyete göre travma sonrası gelişim düzeyinin farklılık gösterdiği, kadınların travma sonrası gelişim düzeyi algılarının erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.¹⁵⁰ Özyanık ve arkadaşının yapmış olduğu araştırmada travma sonrası gelişim ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı, ölçek puanının kadınlarda daha yüksek olduğunu ifade etmiştir.¹⁵¹ Linley ve arkadaşının yapmış oldukları 39 çalışma ve yapmış oldukları meta-analiz çalışmasında her ne kadar kadınların erkeklere göre daha fazla gelişim gösterdiklerine ilişkin bir algı olsa da sonuçların karışık olduğunu ifade etmişlerdir.¹⁵²

Bu bulgular, cinsiyetin travma sonrası gelişim sürecinde önemli bir rol oynayabileceğini ortaya koymaktadır. Kadınların duygularını ifade etme, sosyal destek arama ve zorlu yaşam deneyimlerinden öğrenme konularında daha açık olmaları, onların travma sonrası büyümeyi daha kolay yaşamasına zemin hazırlayan faktörler olarak değerlendirilebilir. Bu durum, ruh sağlığı alanında cinsiyetin farklı ihtiyaçlarını gözetken müdahalelerin geliştirilmesinin önemini bir kez daha vurgulamaktadır. Ancak, literatürdeki çeşitli ve kimi zaman çelişkili sonuçlar dikkate alındığında, cinsiyetin etkisini tam anlamıyla anlamak için kültürel, psikososyal ve bireysel farklılıkların da birlikte ele alınması gerekmektedir.

Sonuç olarak, kadınların genel olarak erkeklere kıyasla travma sonrası gelişimde daha yüksek düzeyler sergilediği görülse de bu konuda kesin ve genelleştirilebilir sonuçlara ulaşmak için çok yönlü ve kapsamlı araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Ruh sağlığı

¹⁴⁸ Calhoun - Tedeschi, "The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring", 469.

¹⁴⁹ Gökahmetoğlu, *Algılanan Sosyal Destek Ve Yaşam Amacının Travma Sonrası Büyüme İle İlişkisi*, 38.

¹⁵⁰ Özlem Koç, *Covid 19 Geçirenlerin Kişilik Özelliklerinin Travma Sonrası Stres Bozukluğu Ve Travma Sonrası Gelişim Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi* (İstanbul: İstanbul Topkapı Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2023), 58.

¹⁵¹ Tuğba Özyanık - Sultan Tarlacı, "Toplumsal Travma Döneminde Travma Sonrası Gelişim Ve Temel İnançlardaki Sarsılmalar", *Gelişim ve Psikoloji Dergisi* 3/6 (2022), 130.

¹⁵² P. A. Linley - S. Josep, "Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review", *Journal Trauma Stress* 17/1 (2004), 12-13.

uygulamalarında cinsiyet temelli farklılıkların göz önünde bulundurulması, daha hedeflenmiş ve etkili destek yöntemlerinin geliştirilmesini sağlayabilir.

J. Yuhan ve arkadaşları “Maneviyat ile TSG Arasındaki İlişkide” araştırmacıların travmatik olay sonrası olumlu sonuçların olabileceğini dile getirmişlerdir. Spesifik olarak travma sonrası gelişim ile ilgili yapılan çalışmalar travmatik olaylarla baş edebilmenin sonucu olarak deneyimler olduğunu, travma sonrasında bireylerin hayata karşı daha büyük takdir kazandıkları, maneviyatlarıyla daha fazla temas halinde olduklarını ifade etmişlerdir.¹⁵³ J. Yuhan ve arkadaşlarının Maneviyat ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkide travmatik bir durum sonrası insanlarda yardım etme konusunda çıkarımların olduğu, genel olarak doğal afetler toplulukları bir araya getirerek güçlü bağ ve kimlik gelişimi sağladığına yer verir. Bireyler olumsuz düşünmeyi azaltarak birbirlerine destek olduklarının görüldüğünü ifade eder.¹⁵⁴ Özcan ve arkadaşının yapmış olduğu çalışmada insanların travma sonrası maneviyata yönelebilmeleri için sosyal desteğe ihtiyaç duyabilecekleri yönündedir. Sosyal destek olmadan bireylerin maneviyata yönelmelerinde zorluklar olabileceğidir. Sosyal desteğin bireyi hem duygusal hem de bilişsel olarak destek sağlayacağına yer verilmiştir.¹⁵⁵

3.1.3. Örneklemin Yaş ile Maneviyat, Sosyal Destek ve Travma Sonrası Gelişime İlişkin Korelasyon Analizi

Tablo 4: Örneklemin Yaş ile Maneviyat, Sosyal Destek ve Travma Sonrası Gelişim Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Sonuçları

	MYÖ	ÇBASDÖ	TSGE
Yaş	,065	,026	,112*

** p<,01; * p<,05

MYÖ: Manevi Yönelim Ölçeği, ÇBASDÖ: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, TSGE: Travma Sonrası Gelişim Envanteri

Tablo 4’te örneklemin yaş değişkenine göre maneviyat, sosyal destek ve travma sonrası gelişime ilişkin korelasyon analiz sonuçları verilmiştir. Yapılan çalışmada örneklemin yaşları 18 ile 70 yaş aralığında değişmekte olup, aritmetik yaş ortalaması $\bar{x}=30,14$; yaş ortalamalarının

¹⁵³ Joshua Yuhan vd., “Growth After Trauma: The Role of Self-Compassion Following Hurricane Harvey”, *Trauma Care* 1/2 (2021), 120.

¹⁵⁴ Yuhan vd., “Growth After Trauma”, 126.

¹⁵⁵ Neslihan Özcan Arıcı - Reyhan Arslan, “Travma Sonrası Stres ile Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkide Sosyal Desteğin Ve Maneviyatın Aracı Rolü”, *Elektronik Sosyal Bilimler* 19/73 (2020), 309.

standart sapması 7,657 olarak hesaplanmıştır, çoğunluk gençlerden oluşmaktadır. Buna göre yaş ile maneviyat ($F_{(415)}=,065$; $p>,05$) ve sosyal destek ($(F_{(415)}=,026$; $p>,05$) arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Yaş ile travma sonrası gelişim ($F_{(415)}=,112$; $p<,05$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir farklılık vardır. Linley ve Joseph, gençlerin belli bir olgunlaşma dönemlerinden sonra gelişim bildirme eğiliminde oldukları, daha büyük yaştaki ergenlerin travma sonrası gelişim gösterme olasılığının daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir.¹⁵⁶ Literatürdeki bazı araştırmalarda gençlerin travmatik durumlardan sonraki gelişimlerden daha fazla yarar gördükleri bilgisine ulaşılmıştır.¹⁵⁷ Karancı ve arkadaşının yapmış olduğu çalışmada yaştan (genç olmanın) travma sonrası gelişimi anlamlı düzeyde yordadığı bilgisine ulaşılmıştır.¹⁵⁸ Bu durum, TSG'nin yaşla birlikte artabileceği gibi, genç bireylerde de güçlü şekilde ortaya çıkabileceğini göstermektedir. Doğan'ın yapmış olduğu çalışmada travma sonrası gelişimle ilgili bazı araştırmalarda yaştan etkili bir faktör olmadığı sonucuna ulaşıldığı bilgisi mevcuttur.¹⁵⁹ Doğan'ın çalışması TSG'nin çok boyutlu doğasını ve farklı araştırma bağlamlarının etkisinin olduğunu vurgular. Koç'un yapmış olduğu araştırmada yaşa göre travma sonrası gelişim düzeyinin farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Sonuca göre 18-30 yaş arasındaki bireylerin 41-50 yaş arasındaki bireylere oranla travma sonrası gelişim düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.¹⁶⁰ Gökmen ve arkadaşının yapmış olduğu çalışmanın sonucuna göre 18-30 yaş arasındaki yetişkinlerle 30-60 yaş arasındaki yetişkinlerin travma sonrası büyüme düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı ifade edilmiştir.¹⁶¹ Şimşek'in yaptığı çalışmada yaştan travma sonrası gelişim düzeyini anlamlı ölçüde etkilediği, yaş arttıkça travma sonrası gelişim puanlarının düştüğü bilgisine ulaşılmıştır.¹⁶² Yaş, travma sonrası gelişimi etkileyebilecek bir değişken olmakla birlikte, tek başına belirleyici bir faktör değildir. TSG'nin çok boyutlu ve bağlamsal bir yapıya sahip olması nedeniyle, yaştan bu gelişim üzerindeki etkisi farklı araştırmalarda değişkenlik gösterebilmektedir. Bu nedenle, yaş değişkeni değerlendirilirken mutlaka diğer psikososyal etkenlerle birlikte ele alınmalıdır.

¹⁵⁶ Linley - Josep, "Positive Change Following Trauma", 16.

¹⁵⁷ Gizem Arıkan, *Prevalence of Traumatic Events and Determinants of Posttraumatic Growth in University Students* (Ankara: ODTÜ, Yüksek Lisans Tezi, 2007), 13.

¹⁵⁸ Karancı - Gül, "İzmir'de Travma Sonrası Stres Bozukluğu", 48.

¹⁵⁹ Mebrure Doğan, *Acıdan Erdeme Yolculuk* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2020), 157.

¹⁶⁰ Koç, *Covid 19 Geçirenlerin Kişilik Özelliklerinin Travma Sonrası Stres Bozukluğu Ve Travma Sonrası Gelişim*, 58.

¹⁶¹ Gökmen - Deniz, "Travma Sonrası Büyümenin Yordayıcıları", 81.

¹⁶² Şimşek, *Kanser Hastalarında Travma Sonrası Gelişim*, 46.

Tosyalioğlu'nun yapmış olduğu çalışmada maneviyat ve yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği manevi başa çıkma, aşkınlık, anlam arayışı, bağlantı alt boyutları sıralama ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır. Bu sonuca göre öğrencilerin maneviyat toplam puanları ile manevi başa çıkma, aşkınlık, anlam arayışı, bağlantı alt boyutları puanları yaşa göre farklılaşmamaktadır. Manevi yaşantı, manevi hoşnutluk ve tabiatla uyum alt boyutlarının yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.¹⁶³ Bu durum, yaşın maneviyat düzeyini tek başına belirleyici bir değişken olmadığını göstermektedir.

Gökahmetoğlu'nun yapmış olduğu araştırma bulgularına göre sosyal desteğin yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bilgisine ulaşılmıştır.¹⁶⁴ Şimşek'in yapmış olduğu araştırmaya göre yaş değişkeninin sosyal destek ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.¹⁶⁵ Bu durum, sosyal desteğin yaşla değil; sosyal çevre, ilişkisel beceriler, yaşam tarzı ve stres düzeyi gibi faktörlerle daha çok ilişkili olduğunu düşündürmektedir.

3.1.4. Örneklem Medeni Durum ile Maneviyat, Sosyal Destek ve Travma Sonrası Gelişim İlişkin Bağımsız Örneklem T-test Analizi

Tablo 5: Örneklem Medeni Durum ile Maneviyat, Sosyal Destek ve Travma Sonrası Gelişim İlişkin Bağımsız Örneklem T-test Analizi

	Medeni Durum	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
MYÖ	Bekâr	242	87,23	24,56	-2,144	413	,033
	Evli	173	92,41	23,90			
ÇBASDÖ	Bekâr	242	61,68	19,90	-2,484	413	,013
	Evli	173	66,53	19,14			
TSGE	Bekâr	242	59,78	23,62	-2,098	413	,036
	Evli	173	64,88	25,25			

** p<,01; * p<,05

MYÖ: Manevi Yönelim Ölçeği, ÇBASDÖ: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, TSGE: Travma Sonrası Gelişim Envanteri

Tablo 5'te medeni durum değişkenine göre maneviyat, sosyal destek ve travma sonrası

¹⁶³ Tosyalioğlu, *Üniversite Öğrencilerinde Maneviyat Ve Psikolojik İyi Oluş*, 57-58.

¹⁶⁴ Gökahmetoğlu, *Algılanan Sosyal Destek Ve Yaşam Amacının Travma Sonrası Büyüme İle İlişkisi*, 39.

¹⁶⁵ Şimşek, *Kanser Hastalarında Travma Sonrası Gelişim*, 42.

gelişime ilişkin bağımsız örneklem T-test analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre maneviyat, medeni durum değişkenine göre incelendiğinde evli bireylerin bekâr bireylere göre maneviyat düzeylerinin anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür ($t_{(415)}=-2,144$; $p<,05$). Sosyal destek, medeni durum değişkenine göre incelendiğinde evli bireylerin sosyal destek algısının bekâr bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($t_{(415)}=-2,484$; $p<,05$). Travma sonrası gelişim, medeni durum değişkenine göre incelendiğinde evli bireylerin travma sonrası gelişimlerinin bekâr bireylerden anlamlı şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($t_{(415)}=-2,098$; $p<,05$).

Yapılan analiz ortalamalarına bakıldığında evlilerin $\bar{x}=92,41$ maneviyat puanları bekârlara $\bar{x}=87,23$ kıyasla daha yüksektir. Maneviyat düzeyleri anlamlılık seviyesine ulaşmıştır. Sonuç olarak ise, “*Evlilerin maneviyat düzeyleri bekârlara kıyasla daha yüksektir*” hipotezinin desteklendiği görülmektedir. Literatürdeki bazı çalışmalar araştırma bulgularını desteklemektedir. Akyüz ve arkadaşının yapmış olduğu çalışmada evli bireylerin bekâr bireylere göre manevi yönelimlerinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.¹⁶⁶ Baynal tarafından yapılan çalışmada da evli bireylerin bekârlara göre maneviyat düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.¹⁶⁷ Taşkın ve arkadaşının yapmış olduğu çalışmada maneviyat medeni durum değişkenine göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Araştırmanın bulgularına bakıldığı zaman maneviyatın evlilerin lehine olduğu bilgisine ulaşılmıştır.¹⁶⁸ Uysal’ın yapmış olduğu araştırma sonuçları da maneviyatın evlilerin lehine olduğu yönündedir.¹⁶⁹ Yıldız’ın yapmış olduğu çalışma yapılan araştırma sonuçlarını destekler nitelikte olup maneviyatın evlilerin lehine olduğu doğrultusundadır.¹⁷⁰ Bu durum, evlilik gibi yakın sosyal ilişkilerin bireyin manevi yaşamında destekleyici bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Literatürdeki benzer çalışmalarla örtüşen bu bulgu, maneviyatın sadece bireysel değil, aynı zamanda toplumsal ve ilişkisel bağlamla da şekillendiğini ortaya koymaktadır.

Bu araştırma sonuçlarının yanı sıra, bekârların lehine sonuçlanan çalışmalarda bulunmaktadır. Özbaşaran ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada bekârların maneviyat

¹⁶⁶ Akyüz - Kulaoğlu, “Manevi Yönelim Ve Depresyon”, 70.

¹⁶⁷ Fatma Baynal, “Yetişkinlerde Dindarlık Ve Ruh Sağlığı İlişkisinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi”, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırma Dergisi* 4/1 (2015), 214.

¹⁶⁸ Taşkın - Angın, “Genç Yetişkinlerde Maneviyat”, 242.

¹⁶⁹ Veyssel Uysal, *Türkiye’de Dindarlık ve Kadın* (İstanbul: Dem Yayınları, 2006), 147.

¹⁷⁰ Murat Yıldız, *Ölüm Kaygısı ve Dindarlık* (İzmir: İzmir İlahiyat Vakfı Yayınları, 2014), 175.

düzeylerinin evlilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.¹⁷¹ Aynı şekilde Altaş'ın çalışmasında maneviyat düzeyinin bekâr bireylerin lehine farklılaştığı belirtilmiştir.¹⁷² Bu durum, medeni durumun maneviyat üzerindeki etkisinin bağlamsal olduğunu ve tek başına belirleyici bir değişken olarak ele alınamayacağını göstermektedir. Dolayısıyla maneviyatın bireysel, toplumsal ve kültürel pek çok etkenin birleşimiyle şekillendiği çok boyutlu bir yapı olduğu söylenebilir.

Yapılan çalışmanın analiz ortalamalarına bakıldığında evlilerin $\bar{x}=66,53$ sosyal destek puanları bekârlara $\bar{x}=61,68$ kıyasla daha yüksektir. Sosyal destek düzeyleri anlamlılık seviyesine ulaşmıştır. Sonuç olarak ise “*Evlilerin sosyal destek düzeyleri bekârlara kıyasla daha yüksektir*” şeklindeki hipotezini desteklediği görülmektedir. Gökahmetoğlu'nun yapmış olduğu çalışma sosyal desteğin medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.¹⁷³ Gökahmetoğlu'nun yapmış olduğu çalışma yapılan çalışma bulgularını desteklememektedir. Şimşek'in çalışmasına göre sosyal desteğin medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı yönündedir.¹⁷⁴ Gökahmetoğlu ve Şimşek'in çalışmaları, sosyal desteğin medeni durumdan ziyade bireyin sosyal çevresi, ilişkisel becerileri ve yaşam deneyimleri gibi çok boyutlu etkenlerle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle sosyal desteğin değerlendirilmesinde medeni durum önemli bir unsur olsa da, tek başına belirleyici bir faktör olarak ele alınmamalıdır.

Yapılan araştırmadaki analiz ortalamalarına bakıldığında evlilerin $\bar{x}= 64,88$ travma sonrası gelişim puanları bekârlara oranla $\bar{x}=59,78$ daha yüksektir. Travma sonrası gelişim düzeyleri anlamlı şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. “*Evlilerin travma sonrası gelişim düzeyleri bekârlara kıyasla daha yüksektir*” hipotezini desteklediği görülmektedir. Gökahmetoğlu'nun yapmış olduğu çalışmada travma sonrası gelişimin medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı bilgisine ulaşılmıştır. Evli katılımcıların travma sonrası gelişim puanlarının bekâr katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.¹⁷⁵ Yastıbaş ve arkadaşının yapmış olduğu araştırmada evli olan kadın

¹⁷¹ Ferda Özbaşaran vd., “Turkish Nurses’ Perceptions of Spirituality and Spiritual Care”, *Journal of Clinical Nursing* 20/21-22 (2011), 3102.

¹⁷² Halime Altaş, *Palyatif Bakımda Hasta Yakınlarının Maneviyat Düzeylerinin Ölümüne Karşı Tutumlarına Etkisi* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020), 52.

¹⁷³ Gökahmetoğlu, *Algılanan Sosyal Destek Ve Yaşam Amacının Travma Sonrası Büyüme İle İlişkisi*, 40.

¹⁷⁴ Şimşek, *Kanser Hastalarında Travma Sonrası Gelişim*, 42.

¹⁷⁵ Gökahmetoğlu, *Algılanan Sosyal Destek Ve Yaşam Amacının Travma Sonrası Büyüme İle İlişkisi*, 40.

hastaların travma sonrası gelişim düzeylerinin bekâr olan kadın hastalara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bilgisine ulaşılmıştır.¹⁷⁶ Gökahmetoğlu ve Yastıbaş'ın çalışmaları, yapılan bu araştırmayı destekler niteliktedir. Araştırmalarıyla uyumlu olarak elde edilen bu bulgu, evlilik ilişkisinin travma sonrası gelişim sürecinde destekleyici ve güçlendirici bir rol oynayabileceğini ortaya koymaktadır. Bu durum, travmatik yaşantıların yalnızca bireysel kaynaklarla değil, aynı zamanda sosyal bağlamlarla da yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

Literatürde bekâr bireylerin travma sonrası gelişim puanlarının yüksek olduğu çalışmalarda mevcuttur. Koç'un yapmış olduğu çalışmada bekâr bireylerin travma sonrası gelişim düzeyi algıları evli bireylere oranla daha yüksektir.¹⁷⁷ Koç'un çalışmasında bekâr bireylerin travma sonrası gelişim düzeylerinin evli bireylere göre daha yüksek bulunması, TSG'nin çok boyutlu ve bireysel farklılıkları yansıtan bir süreç olduğunu vurgulamaktadır. Bu durum, travma sonrası gelişimin sadece sosyal bağlamlarla değil, bireyin kendi psikolojik dinamikleri ve yaşam deneyimleriyle de şekillendiğini göstermektedir.

3.1.5. Örneklemin Eğitim Durumu ile Maneviyat, Sosyal Destek ve Travma Sonrası Gelişime İlişkin ANOVA Analizi

Tablo 6: Örneklemin Eğitim Durumu ile Maneviyat, Sosyal Destek ve Travma Sonrası Gelişim Arasındaki İlişkiye Yönelik ANOVA Sonuçları

	Eğitim Düzeyi	N	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark*
MYÖ	1-Lise	74	91.43	21.240	1.070	,344	
	2-Üniversite	207	90.25	23.628			
	3-Yüksek lisans	134	86.93	27.024			
ÇBASDÖ	1-Lise	74	64.64	20.648	.104	.901	
	2-Üniversite	207	63.55	18.108			
	3-Yüksek lisans	134	63.42	21.618			
TSGE	1-Lise	74	66.47	23.609	1.702	.184	
	2-Üniversite	207	61.47	23.885			
	3-Yüksek lisans	134	60.03	25.522			

¹⁷⁶ Cennet Yastıbaş - İmran Gökçen Yılmaz, "Meme Kanseri Ve Travma Sonrası Gelişim: Sistematik Derleme", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 13/3 (2021), 494.

¹⁷⁷ Koç, *Covid 19 Geçirenlerin Kişilik Özelliklerinin Travma Sonrası Stres Bozukluğu Ve Travma Sonrası Gelişim*, 59.

Tablo 6’da sosyo-demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, medeni durum ve eğitim düzeyi) göre maneviyat ve travma sonrası gelişim farklılaşmakta hipotezleri ile ilgili olarak eğitim durumu değişkenine göre araştırmada kullanılan maneviyat, sosyal destek ve travma sonrası gelişime ilişkin ANOVA testi sonuçları verilmiştir. Eğitim durumu değişkenine göre maneviyat ($F_{(415)}=1.070$; $p>.05$), sosyal destek ($F_{(415)}=.104$; $p>.05$) ve travma sonrası gelişim ($F_{(415)}=1.702$; $p>.05$) arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Yapılan maneviyat analiz ortalamalarına bakıldığında lise düzeyinin $\bar{x}=91.43$, üniversite düzeyinin $\bar{x}=90.25$ ve yüksek lisans düzeyinin $\bar{x}=86.93$ olduğu görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre eğitim düzeyi lisansüstü olan katılımcıların maneviyat düzeyi lise ve üniversite olan katılımcılara göre anlamlı derecede düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yani eğitim düzeyinin maneviyatı farklılaştıran bir değişken olmadığı tespit edilmiştir. Bu çalışma bulgusu, maneviyatın bireysel ve kültürel bağlamlardan bağımsız olarak gelişebilen çok boyutlu bir kavram olduğunu desteklemektedir. Elde edilen bu sonuca göre “Eğitim düzeyi arttıkça maneviyat düzeyi artmaktadır” yönündeki hipotezin desteklenmediği görülmektedir.

Hatipoğlu’nun yapmış olduğu çalışmada manevi yönelim ölçek puanlarının eğitim durumu değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gözlenmediği sonucuna ulaşılmıştır.¹⁷⁸ Akyüz ve arkadaşının yapmış olduğu çalışmada da manevi yönelim ölçek puanlarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.¹⁷⁹ Taşkın ve arkadaşının yapmış olduğu çalışmada maneviyat eğitim durumu açısından farklılık olmadığı yönündedir.¹⁸⁰ Bu çalışmalar da yapılan araştırmayı destekler niteliktedir. Sonuç, eğitim seviyesinin manevi yönelim üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir.

Literatür incelendiğinde eğitim düzeyi arttıkça maneviyatta azalmanın yaşandığı çalışmalarda mevcuttur. Baynal tarafından yapılan araştırmada eğitim durumu arttıkça maneviyatın azaldığı bilgisine ulaşılmıştır.¹⁸¹ Altaş’ın yapmış olduğu araştırmada da hasta yakınlarının maneviyat düzeyleri ile eğitim durumları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Hasta yakınının eğitim durumu yükseldikçe

¹⁷⁸ Hatipoğlu, *Maneviyat Ölçeği Geliştirme*, 105.

¹⁷⁹ Akyüz - Kulaoğlu, “Manevi Yönelim Ve Depresyon”, 70.

¹⁸⁰ Taşkın - Angın, “Genç Yetişkinlerde Maneviyat”, 244.

¹⁸¹ Baynal, “Yetişkinlerde Dindarlık Ve Ruh Sağlığı”, 216.

maneviyat düzeylerinde azalma olduğu bilgisine ulaşılmıştır.¹⁸² Bu durum, yüksek eğitilmiş bireylerin manevi inançlarını daha eleştirel ve sorgulayıcı bir tutumla değerlendirmeleriyle açıklanabilir. Böylece eğitim düzeyi, bireylerin manevi deneyim ve yönelimlerinde negatif bir ilişki oluşturabilmektedir.

Ayrıca eğitim düzeyi arttıkça maneviyatın da arttığı çalışmalar mevcuttur. Özbaşaran ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada eğitim durumu arttıkça hemşirelerin maneviyat ve manevi bakım algıları anlamlı olarak farklılaşma olduğu bilgisine ulaşılmıştır. Eğitim durumu arttıkça ölçek puanları da anlamlı olarak artmıştır.¹⁸³ Özbaşaran ve arkadaşlarının çalışması, eğitim düzeyinin artmasının hemşirelerin maneviyat ve manevi bakım algılarını olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, eğitimle birlikte bireylerin manevi değer ve yaklaşımlarının da gelişebileceğini göstermektedir.

Yapılan sosyal destek araştırma bulgularına bakıldığında lise düzeyinin $\bar{x}=64.64$, üniversite düzeyinin $\bar{x}=63.55$ ve yüksek lisans düzeyinin $\bar{x}=63.42$ olduğu görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre sosyal desteğin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı yönündedir. Elde edilen sonuçlara göre “*Eğitim düzeyi arttıkça sosyal destek düzeyi artmaktadır*” yönündeki hipotezin desteklenmediği görülmektedir. Gökahmetoğlu’nun yapmış olduğu çalışma sosyal desteğin eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığıdır.¹⁸⁴ Şimşek eğitim durumu açısından ön lisans ve üzeri eğitim düzeyindeki hastaların ‘arkadaş’ alt boyutu ortalamalarının diğer gruplara oranla daha yüksek olduğu bilgisine ulaşmıştır.¹⁸⁵ Genel olarak sosyal destek düzeyinin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemesi, sosyal desteğin eğitimden bağımsız olarak bireylerin sosyal ilişkilerine dayandığını göstermektedir. Ancak, Şimşek’in çalışması eğitim düzeyinin sosyal desteğin belirli boyutlarında, özellikle arkadaş desteğinde farklılıklara yol açabileceğini göstermektedir.

¹⁸² Altaş, *Palyatif Bakımda Hasta Yakınlarının Maneviyat Düzeyleri*, 54.

¹⁸³ Özbaşaran vd., “Turkish Nurses’ Perceptions”, 3105-3108.

¹⁸⁴ Gökahmetoğlu, *Algılanan Sosyal Destek Ve Yaşam Amacının Travma Sonrası Büyüme İle İlişkisi*, 41.

¹⁸⁵ Şimşek, *Kanser Hastalarında Travma Sonrası Gelişim*, 42.

Yapılan travma sonrası gelişim analiz ortalamalarına bakıldığında lise düzeyinin $\bar{x}=66.47$ üniversite düzeyinin $\bar{x}=61.47$ ve yüksek lisans düzeyinin $\bar{x}=60.03$ olduğu bilgisine ulaşılmıştır. Analiz sonuçlarına göre eğitim düzeyi yüksek lisans olan katılımcıların travma sonrası gelişim düzeyi lise ve üniversite olan katılımcılara göre anlamlı derecede düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yani eğitim düzeyinin travma sonrası gelişimi farklılaştıran bir değişken olmadığı tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuca göre “Eğitim düzeyi arttıkça travma sonrası gelişim düzeyi artmaktadır” yönündeki hipotezin desteklenmediği görülmektedir. Gökahmetoğlu’nun yapmış olduğu araştırma bulguları sonucuna göre eğitim durumu değişkeni istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirtilmiştir.¹⁸⁶ Koç’un yapmış olduğu çalışmada da eğitim durumuna göre travma sonrası gelişim düzeyinin farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.¹⁸⁷ Şimşek’in araştırmasına göre de eğitim düzeyi travma sonrası gelişim ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamadığı yönündedir.¹⁸⁸

Gökmen ve arkadaşının yapmış olduğu çalışmada ise katılımcıların travma sonrası gelişim düzeylerinde üniversite mezunu olma durumu açısından farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre üniversite mezunu olan katılımcıların travma sonrası gelişim puanları üniversite mezunu olmayan katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu bilgisine ulaşılmıştır.¹⁸⁹ Eğitim düzeyinin travma sonrası gelişim üzerindeki etkisi konusunda literatürde çelişkili bulgular mevcuttur. Çoğu çalışma eğitim düzeyinin TSG üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını belirtirken, bazı araştırmalar özellikle üniversite mezunları arasında TSG’in daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu farklılıklar, travma sonrası gelişimin çok boyutlu doğası ve bireylerin eğitim dışındaki sosyal, psikolojik faktörlerinin etkisini yansıtır olabilir.

3.1.6. Maneviyat, Sosyal Destek ve Travma Sonrası Gelişime İlişkin

Korelasyon Analizi

Tablo 7: Maneviyat, Sosyal Destek ve Travma Sonrası Gelişime İlişkin Korelasyon

¹⁸⁶ Gökahmetoğlu, *Algılanan Sosyal Destek Ve Yaşam Amacının Travma Sonrası Büyüme İle İlişkisi*, 41.

¹⁸⁷ Koç, *Covid 19 Geçirenlerin Kişilik Özelliklerinin Travma Sonrası Stres Bozukluğu Ve Travma Sonrası Gelişim*, 58.

¹⁸⁸ Şimşek, *Kanser Hastalarında Travma Sonrası Gelişim*, 37.

¹⁸⁹ Gökmen - Deniz, “Travma Sonrası Büyümenin Yordayıcıları”, 81.

		1	2	3
1-MYÖ	r	1		
2-ÇBASDÖ	r	,350**	1	
3-TSGE	r	,345**	,364**	1

**p<,01; *p<,05

MYÖ: Manevi Yönelim Ölçeği, ÇBASDÖ: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, TSGE: Travma Sonrası Gelişim Envanteri

Tablo 7’de araştırmada kullanılan maneviyat, sosyal destek ve travma sonrası gelişime ilişkin korelasyon analizi bulguları verilmiştir. Buna göre maneviyat ile sosyal destek ($r=,350$; $p<,01$) ve maneviyat ile travma sonrası gelişim ($r=,345$; $p<,01$) arasında orta düzey, pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır. Sosyal destek ile travma sonrası gelişim arasında orta düzey, pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır ($r=,364$; $p<,01$).

Maneviyat ve Travma Sonrası Gelişime İlişkin Korelasyon Sonuçları

Jang ve arkadaşının yapmış olduğu çalışmada maneviyat ile travma sonrası gelişim ($r=.19$; $p<.01$) arasında pozitif yönlü anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmışlardır.¹⁹⁰ Kömürcünün yapmış olduğu araştırmada diyaliz hastalarının travma sonrası gelişim ile maneviyat ($r=0.799$; $p<0.05$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.¹⁹¹ Doğan’ın yapmış olduğu çalışmada dini başa çıkma ile travma sonrası gelişim arasında ($r=.487$; $p<.01$) pozitif yönlü anlamlı bir farklılık olduğu yönünde sonuca ulaşılmıştır. Doğan bu bulgular doğrultusunda dini başa çıkma puanı arttıkça travma sonrası gelişim düzeylerinin artacağını ifade etmiştir.¹⁹² Yılmaz’ın yapmış olduğu araştırmada dini başa çıkma ve travma sonrası gelişimin alt boyutları olan manevi değişim ($r=.40$; $p<.01$) ve başkalarıyla ilişki kurma ($r=.24$; $p<.01$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.¹⁹³ Şimşir ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada travma ile başa çıkma

¹⁹⁰ Li-ju Jang - Walter F. LaMendola, “Social Work in Natural Disasters: The Case of Spirituality and Post-Traumatic Growth”, *Advances in Social Work* 8/2 (2007), 311.

¹⁹¹ Canan Kömürcü, *Diyaliz Hastaları Ve Bakım Verenlerinde Stresle Baş Etme Stratejileri, Sosyal Destek Ve Maneviyat Algısının Travma Sonrası Büyümeye Etkisinin Belirlenmesi* (Zonguldak: Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020), 43.

¹⁹² Doğan, “Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Gelişimlerinde İçsel Dini Motivasyon”, 225.

¹⁹³ Merve Yılmaz, *Growth Through Traumatic Loss: The Effect of Grief Related Factors, Coping and Personality on Posttraumatic Growth* (İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014), 52.

sürecinde dini inançlardan faydalandığı ve bu inançların travma sonrası gelişim süreçlerini etkilediği, travmatik deneyimlerin katılımcıların dini ve manevi duygu ve dini uygulamalarında değişikliklere yol açtığı, bu değişikliklerin pozitif yönlü olduğu sonucuna ulaşılmıştır.¹⁹⁴ Doğan'ın yapmış olduğu çalışmada travma sonrası gelişim ile olumlu dini başa çıkma ($r=.453$; $p<0,01$) arasındaki ilişkiler pozitif yönlü anlamlı bir farklılık olduğu bilgisine ulaşılmıştır.¹⁹⁵ Bekdaş'ın yapmış olduğu çalışmada manevi başa çıkma alt ölçeği dini olan biçimi ile travma sonrası gelişim ($r=.232$; $p<.05$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir farklılık olduğu ifade edilmiştir.¹⁹⁶ Doğan'ın yapmış olduğu araştırmada travma sonrası gelişim ile içsel dini motivasyon arasında ($r=.274$; $p<.01$) pozitif yönlü anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.¹⁹⁷ Young ve arkadaşının yapmış olduğu araştırmada manevi iyilik hali ile travma sonrası gelişim ($r=.004$; $p<0.001$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.¹⁹⁸ Şahin'in yapmış olduğu araştırmada maneviyat ile psikolojik iyi oluş ($r=0.424$; $p=0.000<0.05$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Maneviyatın alt boyutları olan manevi yaşantı ($r=0.300$; $p=0.000<0.05$), anlam arayışı ($r=0.309$; $p=0.000<0.05$), manevi hoşnutluk ($r=0.576$; $p=0.000<0.05$), tabiata uyum ($r=0.239$; $p=0.000<0.05$) ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir farklılığın olduğu ifade edilmiştir.¹⁹⁹

Bu sonuçlar, maneviyatın ve sosyal desteğin travma sonrası gelişimi destekleyici önemli faktörler olduğunu göstermektedir. Manevi kaynakların ve sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi, bireylerin travmatik deneyimlerden sonra anlam arayışını ve psikolojik iyileşmesini olumlu yönde etkileyebilir.

Maneviyat ve Sosyal Desteğe İlişkin Korelasyon Sonuçları

¹⁹⁴ Zeynep Şimşir vd., "Religion and Spirituality in the Life of Individuals with Paraplegia: Spiritual Journey from Trauma to Spiritual Development", *Spiritual Psychology and Counseling* 2/1 (2017), 105.

¹⁹⁵ Doğan, "Psikolojik Sağlık İle Travma Sonrası Gelişim", 148.

¹⁹⁶ İnas Bekdaş, *Suriyeli Mülteci Üniversite Öğrencilerinde Travma Sonrası Büyüme İle Manevi Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Lisansüstü Programlar Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021), 71.

¹⁹⁷ Doğan, "Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Gelişimlerinde İçsel Dini Motivasyon", 225.

¹⁹⁸ Seo Eun Young - Kwon Suhye, "The Influence of Spiritual Well-Being, Self-Esteem, and Perceived Social Support on Posttraumatic Growth Among Breast Cancer Survivors", *Korean Oncology Nursing Society* 18/4 (2018), 237.

¹⁹⁹ Ayşe Nur Şahin, *Psikolojik İyi Oluş Ve Maneviyat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023), 57.

Rong ve arkadaşlarının yapmış olduğu araştırmada maneviyatın tüm boyutlarıyla sosyal destek ($r=0,33-0,49$; $p<,01$) arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmışlardır.²⁰⁰ Sipon ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada maneviyat ve sosyal destek arasında (aile, $r=286$; $p<0.1$, arkadaş, $r=210$; $p<0.1$ ve önemli diğer kişiler ($r=448$; $p<0.1$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir farklılık olduğu bilgisine ulaşmışlardır.²⁰¹ Sohail ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada maneviyat ile sosyal destek ($r=.421$; $p<.1$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir farklılık olduğu ifade edilmiştir.²⁰² Alorani ve arkadaşının yapmış olduğu çalışmada manevi iyilik hali ve sosyal destek ($r=.494$; $p<.001$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmişlerdir.²⁰³ Yumuşak'ın yapmış olduğu araştırmaya göre manevi iyi oluş ile sosyal destek ($r=0,695$; $p<0,001$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.²⁰⁴ Mahdian ve arkadaşının yapmış olduğu araştırmada dini iyi oluş ve sosyal destek (arkadaş ($r=0.53$; $p=0.001$) arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı ifade edilmiştir.²⁰⁵ Bucuka'nın yapmış olduğu çalışmada dini başa çıkma ile sosyal destek ($r=.334$; $p<0,01$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir farklılık olduğu ifade edilmiştir.²⁰⁶ Li ve arkadaşlarının yapmış olduğu araştırmada manevi iyi oluş ile sosyal destek ($r=0,497$; $p<0,001$) arasında pozitif yönlü anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.²⁰⁷ Ezati ve arkadaşlarının yapmış olduğu araştırmada manevi iyi oluş ile sosyal destek ($r=0.38$; $p<0.01$) arasında pozitif yönlü anlamlı farklılık olduğu ifade

²⁰⁰ Huan Rong vd., "Spirituality as a Mediator Between Social Support and Benefit Finding Among Advanced Cancer Patients", *Cancer Nursing* 46/4 (2023), 234.

²⁰¹ Sapor Sipon vd., "Spirituality and Social Support in Flood Victims", *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 185 (2015), 363.

²⁰² Malik Muhammad Sohail vd., "Coping Through Religiosity, Spirituality and Social Support Among Muslim Chronic Hepatitis Patients", *Journal of Religion and Health* 59/6 (2019), 3126-3140.

²⁰³ Omar Ismael Alorani - Mu'taz Fuad Alradaydeh, "Spiritual Well-Being, Perceived Social Support, and Life Satisfaction Among University Students", *International Journal of Adolescence and Youth* 23/3 (2018), 295.

²⁰⁴ Songül Yumuşak, *İnmeli Hastalara Bakım Veren Bireylerde Bakım Yükünün Sosyal Destek Algısı Ve Spiritüel İyi Oluş Düzeyleri İle İlişkisi* (Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024), 32.

²⁰⁵ Zinat Mahdian - Majid Ghaffari, "The Mediating Role of Psychological Resilience, and Social Support on the Relationship Between Spiritual Well-Being and Hope in Cancer Patients", *Fundamentals of Mental Health* 18/3 (2016), 134.

²⁰⁶ Yunus Bucuka, "Engelli Çocuk Annelerinin Sosyal Destek, Yaşam Doyumu Ve Dinî Başa Çıkma Durumları", *Bingöl Araştırmaları Dergisi* 8/2 (2022), 115.

²⁰⁷ Jingran Li vd., "Social Support and Spiritual Well-Being of Patients with Esophageal Cancer Aged Over 50 Years: The Mediating Role of Rumination", *Frontiers in Psychiatry* 13 (2022), 4.

edilmiştir.²⁰⁸ Kömürcü'nün yapmış olduğu çalışmada maneviyat ile sosyal destek ($r=0.462$; $p<0.05$) arasında pozitif yönlü anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.²⁰⁹

Bu bulgular, maneviyatın sosyal destek algısıyla yakın ve pozitif bir ilişki içerisinde olduğunu göstermektedir. Maneviyatın güçlendirilmesi, bireylerin sosyal destek kaynaklarını daha etkin kullanmalarına ve destek algılarının artmasına katkı sağlayabilir. Bu durum, bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırarak zorluklarla başa çıkma süreçlerini kolaylaştırabilir.

Sosyal Destek ve Travma Sonrası Gelişime İlişkin Korelasyon Sonuçları

Özlü ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada travma sonrası gelişim ile sosyal destek arasında ($r=0.254$; $p<0.05$) pozitif yönlü anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.²¹⁰ Özcan ve arkadaşının yapmış olduğu çalışmada sosyal destek ve travma sonrası gelişim arasında ($r=.26$; $p<.01$) pozitif yönlü anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.²¹¹ Şimşek'in yapmış olduğu araştırmada travma sonrası gelişim ve sosyal destek ve bunların alt boyutları arasında ($p=0.000$) pozitif yönlü anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca travma sonrası gelişim ve kişinin kendisindeki değişim alt boyutu ile sosyal destek arasında ($r=0.338$; $p<0.05$) pozitif yönlü, zayıf düzeyde bir farklılık olduğu bilgisine ulaşılmıştır.²¹² Karakoç ve arkadaşının yapmış olduğu çalışmada travma sonrası gelişim ile sosyal destek arasında ($r=0.376$; $p<0,01$) orta düzeyde pozitif yönlü, travma sonrası gelişim ile aile alt boyutu arasında ($r=0,355$; $p<0,01$) orta düzeyde pozitif yönlü, travma sonrası gelişim ile arkadaş alt boyutu arasında ($r=0,324$; $p<0,01$) orta düzeyde pozitif yönlü travma sonrası gelişim ile özel insan alt boyutu arasında ($r=0,342$; $p<0,01$) orta düzeyde pozitif yönlü bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.²¹³ Si Xie ve arkadaşının yapmış olduğu araştırmada travma sonrası gelişim ile sosyal destek ($r=0.28$; $p< 0.001$) arasında pozitif

²⁰⁸ Elahe Ezati vd., "The Role of Spirituality and Social Support in Iranian Elderly Happiness: A Cross-Sectional Study", *Journal of Education and Community Health* 10/1 (2023), 18.

²⁰⁹ Kömürcü, *Diyaliz Hastaları ve Bakım Verenlerinde Stresle Baş Etme Stratejileri, Sosyal Destek ve Maneviyat Algısı*, 44.

²¹⁰ Aslı Özlü vd., "Şizofreni Hastalarına Bakım Verenlerde Travma Sonrası Gelişim Ve Etkenler", *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 11/2 (2010), 92.

²¹¹ Özcan Arıcı - Arslan, "Travma Sonrası Stres ile Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişki", 305.

²¹² Şimşek, *Kanser Hastalarında Travma Sonrası Gelişim*, 44.

²¹³ Karakoç - Faraj, "Genç Yetişkinlerde Nesne İlişkileri İle Travma Sonrası Büyüme", 572.

yönlü anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.²¹⁴ Nouzari ve arkadaşlarının yapmış olduğu araştırmada travma sonrası gelişim ile sosyal destek ($r=0.55$; $p<0.001$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.²¹⁵ Kömürçünün yapmış olduğu çalışmada hastaların travma sonrası gelişim ile sosyal destek ($r=0.670$; $p<0.05$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir farklılık olduğu bilgisine ulaşılmıştır.²¹⁶ Ayaltı ve arkadaşının yapmış oldukları araştırmada sosyal destek ile travma sonrası gelişim ($r=0.271$; $p<0.05$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir farklılık olduğu ve travma sonrası gelişim ile “aileden alınan sosyal destek” alt boyutu ($r=0.238$; $p<0.05$) arasında da pozitif yönlü anlamlı bir farklılık olduğu bilgisine ulaşılmıştır.²¹⁷ Kına’nın yapmış olduğu çalışmada sosyal destek ile travma sonrası gelişim ($r=.225$; $p<.01$) pozitif yönlü anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.²¹⁸ Gökahmetoğlu’nun yapmış olduğu araştırmada travma sonrası gelişim ile sosyal destek arasında ($r=.136$; $p>.05$) anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.²¹⁹ Ayaltı ve arkadaşının yapmış oldukları çalışmada travma sonrası gelişim ile sosyal destek “arkadaştan alınan sosyal destek” alt boyutu ($r=-0.231$; $p>0.05$) arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Travma sonrası gelişim ile sosyal destek “özel birinden alınan sosyal destek” alt boyutu ($r=-0.117$; $p>0.05$) arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.²²⁰

Elde edilen veriler, maneviyat, sosyal destek ve travma sonrası gelişim arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler olduğu; sosyal destek ve maneviyatın travma sonrası gelişimi destekleyen önemli faktörler olduğu söylenebilir. Sosyal destek sistemlerinin

²¹⁴ Chu Si Xie - Yunhwan Kim, “Post-Traumatic Growth During Covid 19: The Role of Perceived Social Support, Personality, and Coping Strategies”, *Lund University Faculty of Social Science* 10/224 (2022), 7.

²¹⁵ Razieh Nouzari vd., “Post-Traumatic Growth Among Family Caregivers of Cancer Patients and Its Association with Social Support and Hope”, *International Journal of Community Based Nursing & Midwifery* 7/4 (2019), 322.

²¹⁶ Kömürçü, *Diyaliz Hastaları ve Bakım Verenlerinde Stresle Baş Etme Stratejileri, Sosyal Destek ve Maneviyat Algısı*, 43.

²¹⁷ Ezgi Didem Etişken Ayaltı - Seda Bayraktar, “İnfertil Bireylerde Travma Sonrası Gelişimi Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi”, *International Journal of Social Sciences and Education Research* 3/4 (2017), 1225.

²¹⁸ Dilara Kına, *23 Yaş Üstü Bireylerde Travma Sonrası Büyüme Düzeyinin Travmatik Yaşantı Türü, Algılanan Sosyal Destek, Dünyaya İlişkin Varsayımlar, Psikolojik Sağlamlık Ve Ruhsal Belirti Düzeyi Değişkenleri İle Yordanması* (İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 47.

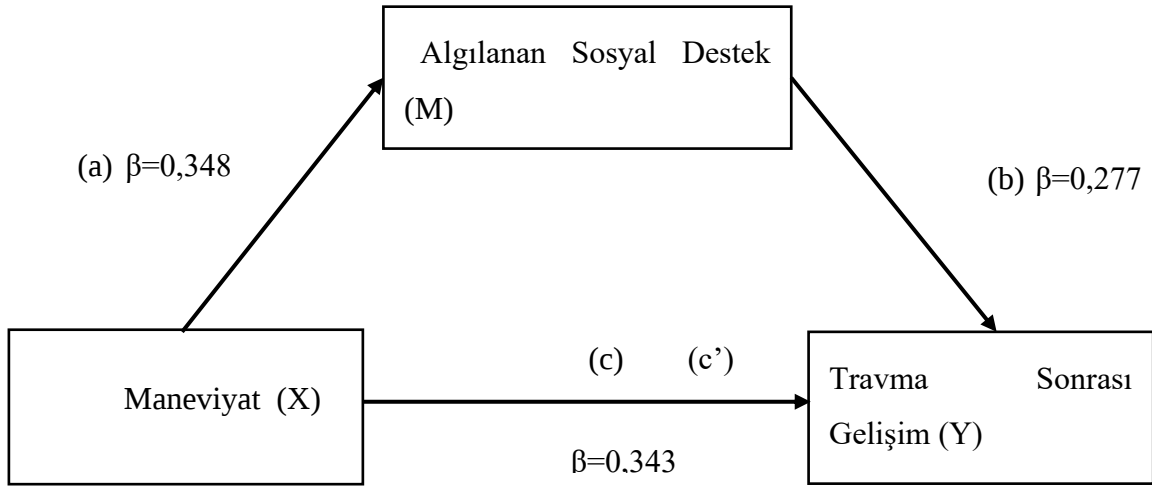
²¹⁹ Gökahmetoğlu, *Algılanan Sosyal Destek Ve Yaşam Amacının Travma Sonrası Büyüme İle İlişkisi*, 45.

²²⁰ Etişken Ayaltı - Bayraktar, “İnfertil Bireylerde Travma Sonrası Gelişim”, 1225.

güçlendirilmesi ve maneviyatın desteklenmesi, bireylerin travmatik deneyimlerden olumlu yönde gelişmesine katkı sağlayabilir.

3.1.7. Maneviyat İle Travma Sonrası Gelişim Arasındaki İlişkide Sosyal Desteğin Aracı Rolü (Process Aracı Rol Model 4)

Şekil 3: Maneviyat ile Travma Sonrası Gelişim Arasındaki İlişkide Sosyal Desteğin Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması



Tablo 8: Aracılık Analizine İlişkin Sonuçlar

	M: Sosyal Destek				Y: Travma Sonrası Gelişim			
X: Manevi Yönelim	Regresyon Katsayıları	B	SH	p	Regresyon Katsayıları	B	SH	p
M	Ai	0,34	0,038	<.05	c'	0,34	0,04	<.05
					Bi	0,27	0,05	<.05
Sabit		38,4	3477	<.05		17,94	4,71	<.05
	R ² : 0,12, F=56,61, p<.05				R ² : 0,18, F=46,82, p<.05			
Tablo İçerik	Etki				BootSE		BootULCI	BootULCI
Doğrudan Etki	0,248				0,047		0,155	0,342
Dolaylı Etki	0,097				0,023		0,056	0,145
Bootstrap örnekleme sayısı 411 ve güven düzeyi %95								

Tablo 8'de maneviyat ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkide sosyal desteğin aracı rolüne ilişkin model şeması verilmiştir. Buna göre maneviyat, sosyal desteği (a) doğrudan pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısıdır ($\beta=0,348$; $p<0,05$).

Açıklanan varyans oranı $R^2=.1216$ 'dır. Bu sonuç, manevi yönelim ölçeğinin çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğindeki varyansın %12,16'sını açıkladığını göstermektedir. Elde edilen bulgulara göre araştırmanın başında öne sürülen " H_1 : *Maneviyat, sosyal desteğin pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısıdır*" yönündeki hipotez doğrulanmıştır. Sosyal destek, travma sonrası gelişimi (b) doğrudan pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısıdır ($\beta=0,277$; $p<0,05$). Elde edilen bulgulara göre araştırmanın başında öne sürülen " H_2 : *Sosyal destek, travma sonrası gelişimin pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısıdır*" yönündeki hipotez doğrulanmıştır. Manevi yönelim aracı değişken olmaksızın travma sonrası gelişimi (c) doğrudan pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısıdır ($\beta=0,342$; $p<0,05$). Açıklanan varyans oranı $R^2=.1191$ 'dir. Bu sonuç, manevi yönelim ölçeğinin tek başına travma sonrası gelişim envanterindeki varyansın %11,91'ini açıkladığını göstermektedir. Elde edilen bulgulara göre araştırmanın başında öne sürülen H_3 : *Maneviyat, travma sonrası gelişimin pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısıdır*" yönündeki hipotez doğrulanmıştır. Beta katsayıları değerlendirildiğinde, çok boyutlu algılanan sosyal destek aracı değişken olarak modele dahil edildiğinde maneviyatın travma sonrası gelişimi (c') yordamasına ($\beta=0,248$; $p<0,05$) yönelik katsayısının azaldığı ve anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. Bununla birlikte güven aralığı alt ve üst sınır değer işaretlerinin aynı yönde olduğu görülmüştür (LLCI=0,0556; ULCI=0,1458). Sonuç olarak maneviyat ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkide sosyal desteğin kısmi aracı rolü olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre araştırmanın başında öne sürülen H_4 : *Maneviyat ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkide sosyal desteğin aracı rolü vardır*" yönündeki hipotez doğrulanmıştır. Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin eklenmesiyle birlikte modelin açıklayıcılığı artmış; R^2 değeri, 1191'den ,1867'ye yükselmiştir. Bu durum, çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin modele dahil edilmesinin travma sonrası gelişim envanteri üzerindeki varyansın açıklanma oranını yaklaşık %11,91'den %18,67'ye çıkardığını ve modelin daha güçlü bir yapıya kavuştuğunu göstermektedir.

Literatürdeki sosyal destek ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sonuçlarına bakıldığında sosyal destek ve travma sonrası gelişim arasında ilişki bulunduğu ve bu çalışmanın sonuçları ile uyum gösterdiği görülmüştür. Kinsinger ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada sosyal desteğin

travma sonrası gelişimde yordayıcı bir değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır.²²¹ Şakiroğlu'nun yapmış olduğu araştırma sonucuna göre sosyal desteğin travma sonrası gelişimde yordayıcı bir değişken olduğudur.²²² Yılmaz ve arkadaşının yapmış olduğu araştırma sonucuna göre sosyal desteğin travma sonrası gelişim de yordayıcı bir değişken olduğu ifade edilmiştir.²²³ Prati ve arkadaşının yapmış olduğu çalışma sonucuna göre de sosyal desteğin travma sonrası gelişimde yordayıcı bir değişken olduğudur.²²⁴ Kinsinger ve arkadaşları, Şakiroğlu, Yılmaz ve Prati'nin araştırmaları sosyal desteğin, bireylerin travmatik deneyimlerden olumlu yönde etkilenmesini sağlayan kritik bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu bulgular, sosyal destek mekanizmalarının güçlendirilmesinin travma sonrası gelişimi artırmada etkili olduğunu ve bireylerin iyileşme süreçlerinde destekleyici rol oynadığını doğrulamaktadır.

Literatürde sosyal destek ile travma sonrası gelişim arasında ilişkinin bulunmadığı çalışmalar da mevcuttur. Sarısoy travma sonrası gelişimin derecesi ve travma sonrası büyümeyi yordayan etmenlerin araştırıldığı 63 meme kanseri hastasıyla yaptığı araştırmada sosyal desteğin travma sonrası gelişimi yordamadığı sonucuna ulaşmıştır.²²⁵ Dürü farklı travmatik yaşantısı olan 310 katılımcıyla yaptığı çalışmada sosyal desteğin travma sonrası gelişim üzerinde etkisinin bulunmadığı yani sosyal desteğin travma sonrası gelişimi yordamadığı sonucuna ulaşmıştır.²²⁶ Gökahmetoğlu'nun yapmış olduğu çalışmada da sosyal destek ile travma sonrası gelişim arasında bir ilişki olmadığı görülmüştür.²²⁷ Sarısoy'un, Dürü'nün ve

²²¹ David P. Kinsinger vd., "Psychosocial and Sociodemographic correlates of Benefit-Finding in Mentreated for Localized Prostate Cancer", *Psycho-Oncology* 15/11 (2006), 958.

²²² Mehmet Şakiroğlu, "Posttraumatic Growth Among the 1999 Düzce Earthquake Survivors", *International Journal of Psycho-Educational Sciences* 8/3 (2019), 67.

²²³ Merve Yılmaz - Ayten Zara, "Traumatic Loss and Posttraumatic Growth: The Effect of Traumatic Loss Related Factors on Posttraumatic Growth", *Anatolian Journal of Psychiatry* 17/1 (2016), 9.

²²⁴ Gabriele Prati - Luca Pietrantonio, "Optimism, Social Support, and Coping Strategies as Factors Contributing to Posttraumatic Growth: A Metaanalysis", *Journal of Loss and Trauma* 14/3 (2009), 374.

²²⁵ Gizem Sarısoy, *Travma Sonrası Büyümenin Derecesinin Ve Travma Sonrası Büyümeyi Yordayan Etkenlerin Meme Kanserli Hastalarında İncelenmesi* (Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2012), 88.

²²⁶ Çağay Dürü, *Travma Sonrası Stres Belirtileri Ve Travma Sonrası Büyümenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi Ve Bir Model Önerisi* (Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2006), 125.

²²⁷ Gökahmetoğlu, *Algılanan Sosyal Destek Ve Yaşam Amacının Travma Sonrası Büyüme İle İlişkisi*, 50.

Gökahmetoğlu'nun çalışmalarında sosyal desteğin travma sonrası gelişimi yordamadığı görülmüştür.

Bu durum, sosyal desteğin etkisinin travma türü, bireysel farklılıklar ve araştırma yöntemlerine göre değişebileceğini göstermektedir. Bu nedenle sosyal desteğin travma sonrası gelişimdeki rolünü anlamak için daha kapsamlı ve bağlama özgü çalışmalar yapılması gerekmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan sonuçlara yer verilmiştir. Araştırmada maneviyat ile travma sonrası gelişim arasındaki sosyal desteğin aracı rolü incelenmiştir. Bunun yanı sıra araştırma kapsamında maneviyat, sosyal destek ve travma sonrası gelişim ile demografik değişkenler yani (cinsiyet, yaş, medeni durum ve eğitim düzeyi) göre farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir.

Yapılan cinsiyete ilişkin T-test analizine göre maneviyat, sosyal destek ve travma sonrası gelişim arasında anlamlı bir farklılık yoktur. “*Kadınların maneviyat düzeyleri erkeklere kıyasla daha yüksektir*”, “*Kadınların sosyal destek düzeyleri erkeklere kıyasla daha yüksektir*” ve “*Kadınların travma sonrası gelişim düzeyleri erkeklere kıyasla daha yüksektir*” şeklindeki araştırma hipotezlerinin desteklenmediği görülmektedir. Yapılan çalışmanın bulgularını destekleyen araştırmalar olduğu gibi kadın katılımcıların travma sonrası gelişim puanlarının erkek katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek olan araştırmalar da mevcuttur. Yaş değişkeni ile maneviyat ve sosyal destek arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Yaş değişkeni ile travma sonrası gelişim arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde, anlamlı farklılık vardır. Medeni duruma göre maneviyat, sosyal destek ve travma sonrası gelişimin karşılaştırılmasına ilişkin yapılan T-test analizine göre manevi yönelimde medeni duruma göre anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Evli bireylerin bekâr bireylere göre maneviyata yönelimlerinin anlamlı şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. “*Evlilerin maneviyat düzeyleri bekârlara kıyasla daha yüksektir*” hipotezinin desteklenmediği görülmektedir. Literatürde yapılan çalışmanın bulgularını destekleyen araştırmalar olduğu gibi yapılan çalışmanın bulgularını desteklemeyen araştırmalarda mevcuttur. Medeni durum değişkenine göre evli bireylerin bekâr bireylere oranla travma sonrası gelişim puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç doğrultusunda “*Evlilerin travma sonrası gelişim düzeyleri bekârlara kıyasla daha yüksektir*” şeklindeki hipotezin desteklenmediği görülmektedir. Yine literatüre baktığımızda hem kadın katılımcıların hem de erkek katılımcıların medeni durum değişkenine göre travma

sonrası gelişim puanlarının yüksek olduğu çalışmaların olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal desteğe göre de medeni durumda anlamlı farklılıklar olduğu bilgisine ulaşılmıştır. Evli bireylerin bekâr bireylere göre sosyal destek algısının anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğudur. Travma sonrası gelişim medeni durum değişkenine göre incelendiğinde evli bireylerin travma sonrası gelişimlerinin bekâr bireylerden anlamlı şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada eğitim durum değişkenine göre maneviyat, sosyal destek ve travma sonrası gelişime ilişkin yapılan ANOVA testine göre maneviyat, sosyal destek ve travma sonrası gelişim puanlarında eğitim durumuna göre anlamlı farklılıklar olmadığı yönündedir. Literatüre bakıldığında eğitim düzeyinin maneviyatı farklılaştıran bir değişken olmadığı sonucuna ulaşılan çalışmalar olduğu gibi eğitim düzeyi arttıkça maneviyatta azalma ve eğitim durumu arttıkça maneviyatta da artışın olduğu araştırmalar da mevcuttur. Yapılan çalışma bulgularına göre eğitim düzeyinin travma sonrası gelişimi farklılaştıran bir değişken olmadığı tespit edilmiştir. Yapılan çalışma bulgularını destekleyen çalışmalar olduğu gibi desteklemeye çalışmaların olduğu bilgisine ulaşılmıştır. Yapılan araştırmada korelasyon analizine göre maneviyat ile sosyal destek ve travma sonrası gelişim arasında orta düzeyde, pozitif yönlü anlamlı bir farklılık vardır. Sosyal destek ile travma sonrası gelişim arasında orta düzeyde, pozitif yönlü anlamlı bir farklılık vardır. Araştırmada aracılık analizi yapabilmek için öncelikle değişkenler arası fark korelasyon analizi ile incelenmiştir. Değişkenler arası farkı daha iyi anlayabilmek için Hayes'in Process eklentisi kullanılarak yapılan analizde maneviyat sosyal desteği doğrudan pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Sosyal destek, travma sonrası gelişimi doğrudan pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Maneviyat değişken olmaksızın travma sonrası gelişimi doğrudan pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Beta katsayıları değerlendirildiğinde, sosyal destek aracı değişken olarak modele dahil edildiğinde manevi yönelimin travma sonrası gelişimi yordamasına yönelik katsayısının azaldığı ve anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. Bununla birlikte güven aralığı alt ve üst sınır değer işaretlerinin aynı yönde olduğu görülmüştür. Çalışma sonucu sosyal destek düzeyi arttıkça travma sonrası gelişimin, maneviyat arttıkça da travma sonrası gelişimin arttığıdır. Sonuç olarak maneviyat ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkide sosyal desteğin kısmi aracı rolü olduğu tespit edilmiştir.

Travmayı etkileyen birçok değişken bulunmaktadır. Bu araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda, gelecekte yapılacak çalışmalarda travmanın türü, şiddeti, olayla doğrudan ilişkisi ve bireyin geçmiş travma öyküsü gibi faktörlerin; maneviyat ve sosyal destek ile olan etkileşimlerinin incelenmesine yönelik araştırmalar yapılabilir. Çalışmanın demografik değişkenleri cinsiyet, yaş, medeni durum ve eğitim düzeyi açısından incelenmiştir. Başka alışmalar için sosyoekonomik düzey, meslek grupları vb. gibi farklı değişkenler açısından ele alınabilir. Maneviyatın travma sonrası gelişime etkisi kültürel farklılıklara göre değişebilir. Bu açıdan farklı kültürel ve dini gruplarda benzer araştırmalar yapılabilir. Maneviyat ve sosyal desteğin etkilerinin zaman içindeki değişimini daha iyi anlayabilmek için uzunlamasına (boylamsal) alışmalar yapılması faydalı olacaktır. Bu tür araştırmalar, söz konusu değişkenlerin travma sürecindeki rolünü daha net bir biçimde ortaya koyabilir. Araştırmacılar ve manevi danışmanlık yapan uzmanlar için, bireylerin travma sonrası büyüme süreçlerini destekleyebilecek maneviyat ve sosyal destek temelli psikolojik destek programları ile müdahale çalışmaları geliştirmelerine betimsel bir zemin sağlayabilir. Travma türlerine göre alt gruplar oluşturularak karřılařtırılmalđ çalışmalar yapılabilir. Örneğin, doğal afet, istismar, trafik kazası, ani kayıp gibi farklı travma türlerine maruz kalan bireylerde maneviyat ve sosyal destek düzeyleri karşılaştırılabilir. Bu sayede hangi tür travmalarda bu iki değişkenin daha koruyucu rol oynadığı anlaşılabilir. Maneviyat temelli psikolojik müdahale programları geliştirilerek deneysel çalışmalar yapılabilir. Bu tür programlar travma sonrası gelişimi destekleyici içerikler barındırabilir ve ön test-son test kontrol gruplu desenlerle etkililiği değerlendirilebilir. Maneviyat ve sosyal destek temelli çevrim içi destek gruplarının veya mobil uygulamaların etkisi incelenebilir. Özellikle gen bireylerin yoğun dijital etkileşimleri göz önüne alındığında, teknoloji destekli müdahalelerin etkili olup olmadığını ortaya koyan çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Abay Alyüz, S. Beyza. “Sosyal Destegın Birey Yaşamında Önemi Ve Sosyal Hizmet”. *Journal of Education in Muslim Societies and Communities* 4/1 (2020), 115-134.
- Akın, Y. Dilek. “Resmi Ve Özel Genel Lise Öğrencilerinin Ailelerinden, Arkadaşlarından Ve Öğretmenlerinden Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri Açısından Kendini Kabul Düzeylerinin İncelenmesi”. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 5/2 (2005), 69-87.
- Akkaya, Çağatay. *Ortaöğretim Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek Ve Öz-Duyarlılık Düzeyi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2011.
- Aksüllü, Nihayet - Doğan, Selma. “Huzurevinde Ve Evde Yaşayan Yaşlılarda Algılanan Sosyal Destek Etkenleri İle Depresyon Arasındaki İlişki”. *Anatolian Journal of Psychiatry* 5/2 (2004), 76-84.
- Akyüz, İsmail - Kulaoğlu, Samet. “Manevi Yönelim Ve Depresyon Arasındaki İlişkinin Sosyodemografik Değişkenler Bağlamında İncelenmesi”. *Sosyal Sağlık Dergisi* 1/1 (2021), 63-80.
- Alorani, Omar Ismael - Alradaydeh, Mu’taz Fuad. “Spiritual Well-Being, Perceived Social Support, and Life Satisfaction Among University Students”. *International Journal of Adolescence and Youth* 23/3 (2018), 291-298.
- Altaş, Halime. *Palyatif Bakımda Hasta Yakınlarının Maneviyat Düzeylerinin Ölümüne Karşı Tutumlarına Etkisi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020.
- Altınsoy, Fatma. *Travmatik Deneyimi Olan Bireyler İçin Bir Travma Sonrası Büyüme Modeli*. Eskişehir: Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2020.
- Kuran-ı Kerim ve Meali*. çev. Halil Altuntaş - Muzaffer Şahin. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı, 2010.
- American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th Ed.)*. Arlington, Virginia, USA: American Psychiatric Association, 5. Basım, 2013.
- Arıkan, Gizem. *Prevalence of Traumatic Events and Determinants of Posttraumatic Growth in University Students*. Ankara: ODTÜ, Yüksek Lisans Tezi, 2007.
- Arslan, Ercan. *Tükenmişlik İle Öz Yeterlilik İnancı Arasındaki İlişkide Sosyal Destek Algısının Aracı Rolü: Akademik Personel Örneğinde Kuşaklar Arası Farklılık*. Ankara: Çankaya Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Baggini, J. “The Lost Rewards of the Spiritual Life”. *Free Inquiry* 28/4 (2008), 41-43.

- Baker, A. Alethea. "Training the Resilient Psychotherapist: What Graduate Students Need to Know About Vicarious Traumatization". *Journal of Social, Behavioral, and Health Sciences* 6/1 (2012), 1-12.
- Başer, Zülfikar. *Aileden Algılanan Sosyal Destek ile Kendini Kabul Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006.
- Başterzi, Ayşe D. "Kitlemel Travmalar Sonrası Akut Dönemde İlk Ruhsal Değerlendirme Ve Müdahale". *Psikiyatride Güncel* 8/1 (2018), 24-36.
- Bayer, Özlem. *Evlilik Doyumu Ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Desteğin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi*. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017.
- Bayın, Ümit. *Ergenlerde Affetme Ve Algılanan Sosyal Destek*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020.
- Baynal, Fatma. "Yetişkinlerde Dindarlık Ve Ruh Sağlığı İlişkisinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi". *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırma Dergisi* 4/1 (2015), 206-231.
- Bekdaş, İnas. *Suriyeli Mülteci Üniversite Öğrencilerinde Travma Sonrası Büyüme İle Manevi Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Lisansüstü Programlar Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021.
- Bozek, Agnieszka vd. "The Relationship Spirituality, Health-Related Behavior, and Psychological Well-Being". *Frontiers in Psychiatry* 11 (2020), 14.
- Bucuka, Yunus. "Engelli Çocuk Annelerinin Sosyal Destek, Yaşam Doyumu Ve Dinî Başa Çıkma Durumları". *Bingöl Araştırmaları Dergisi* 8/2 (2022), 97-124.
- Buhârî, Muhammed b. İsmâîl el-. *el-Câmi 'u's-Sahîh*. thk. Muhammed Zühayr b. Nâsır. Beyrut: Dâru Tavki'n-Necât, 2001.
- Bullinger, Hermann - Nowak, Jürgen. *Soziale Netzwerkarbeit: Eine Einführung Für Soziale Berufe*. Freiburg/Breisgau: Lambertus-Verlag, 1998.
- Büyüköztürk, Şener vd. *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi, 2013.
- Büyüköztürk, Şener. *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı İstatistik, Araştırma Desenİ Spss Uygulamaları Ve Yorum*. Ankara: Pegem Akademi, 30. Basım, 2023.
- Calhoun, Lawrence G. vd. "A Correlational Test of the Relationship Between Posttraumatic Growth, Religion, and Cognitive Processing". *Journal of Traumatic Stress* 13/3 (2000), 521-527.
- Calhoun, Lawrence G. vd. "Posttraumatic Growth and Culturally Competent Practice Lessons Learned from Around the Globe". *The Posttraumatic Growth Model Sociocultural Considerations*. 1-14. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc., 2010.
- Calhoun, Lawrence G. vd. "The Posttraumatic Growth Inventory: A Revision Integrating Existential and Spiritual Change". *Journal of Traumatic Stress* 30/1 (2017), 11-18.

- Calhoun, Lawrence G. vd. "The Role of Rumination in the Coexistence of Distress and Posttraumatic Growth Among Bereaved Japanese University Students". *Social Science Journal* 32/5 (2008), 428-444.
- Calhoun, Lawrence G. - Tedeschi, Richard G. "Beyond Recovery from Trauma: Implications for Clinical Practice and Research". *Journal of Social Issues* 54/2 (1998), 357-371.
- Calhoun, Lawrence G. - Tedeschi, Richard G. "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence". *Psychological Inquiry An International Journal for the Advancement of Psychological Theory* 15/1 (2004), 1-18.
- Calhoun, Lawrence G. - Tedeschi, Richard G. "The Foundations of Posttraumatic Growth: New Considerations". *Psychological Inquiry An International Journal for the Advancement of Psychological Theory* 15/1 (2004), 91-102.
- Calhoun, Lawrence G. - Tedeschi, Richard G. "The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma". *Journal of Traumatic Stress* 9/3 (1996), 455-471.
- Calhoun, Lawrence G. - Tedeschi, Richard G. *Trauma and Transformation: Growing in the Aftermath of Suffering*. Thousand Oaks, Kaliforniya: Sage Publications, Inc, 1. Basım, 1995.
- Carver, C. S. - Antoni, M. H. "Finding Benefit in Breast Cancer During the Year After Diagnosis Predicts Better Adjustment 5 to 8 Years After Diagnosis". *Health Psychology* 23/6 (2004), 595-598.
- Cesur, Nur. *Hemodiyaliz Hastalarında Travma Sonrası Büyüme, Din Ve Maneviyat: Karşılıklı İlişki Üzerine Nitel Bir Araştırma*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2021.
- Cirhinlioğlu, Fatma Gül - Ok, Üzeyir. "Kadınlar Mı Yoksa Erkekler Mi Daha Dindar?" *Zeitschrift für die Welt der Türken Journal of World of Turks* 3/1 (2011), 121-141.
- Cresswell, Julia. *The Oxford Dictionary of Word Origins*. New York, NY: Oxford University Press, 2. Basım, 2010.
- Çam vd. "Travma Sonrasında Ruh Sağlığı ve Hastaları Hemşireliği Yaklaşımı". *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi* 19/3 (2016).
- Çınar, Mehmet. 2022. "Maneviyyat İle Saldırganlık Arasındaki İlişkide Merhamet Ve Affediciliğin Aracı Rolü". *İlahiyat Tetkikleri Dergisi* 58/1 (ts.), 105-115.
- Çınar, Mehmet. *Travmatik Kayıp Sonrası Manevi Gelişim*. Ankara: Sonçağ Akademi, 2023.
- Çiçek, Deya Büşra. *Çocuklarda Travma Sonrası Büyümenin Yordayıcıları Üzerine Bir Literatür Taraması*. İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Yüksek Lisans Bitirme Projesi, 2021.
- Çivilidağ, Aydın. *Anadolu Lise Ve Özel Lise Öğretmenlerinin İş Tatmini, İş Stresi Ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Yönelik Bir Analiz*.

- İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2003.
- Doğan, Mebrure. *Acıdan Erdeme Yolculuk*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2. Basım, 2020.
- Doğan, Mebrure. “Psikolojik Sağlamlık İle Travma Sonrası Gelişim Arasındaki İlişkide Dinî Başa Çıkmanın Aracı Rolü”. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 65/65 (2023), 127-162.
- Doğan, Mebrure. “Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Gelişimlerinde İçsel Dini Motivasyon, Dini Başa Çıkma, Sabır Ve Şükürün Rolü”. *Turkish Studies Comperative Religious Studies* 13/25 (2018), 207-230.
- Dursun, Pınar - Söylemez, İbrahim. “Travma Sonrası Büyüme Gözden Geçirilmiş Son Model İle Kapsamlı Bir Değerlendirme”. *Türk Psikiyatri Dergisi* 31/1 (2020), 57-68.
- Dürü, Çağay. *Travma Sonrası Stres Belirtileri Ve Travma Sonrası Büyümenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi Ve Bir Model Önerisi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2006.
- Düzgüner, Sevede. *Maneviyat Algısı Ve Diğergamlıkla İlişkisi (Kan Bağışi Örneğinde Türkiye Ve Amerika Karşılaştırmalı Nitel Bir Araştırma)*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2013.
- Eker, Doğan vd. “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği’nin Gözden Geçirilmiş Formunun Faktör Yapısı, Geçerlik Ve Güvenirliği”. *Türk Psikiyatri Dergisi* 12/1 (2021), 17-25.
- Elkins, D. vd. “Toward a Humanistic Phenomenological Spirituality”. *Journal of Humanistic Psychology* 28/4 (1988), 5-18.
- Eltan, Selen - Karancı, Ayşe Nuray. “Birikimli Travma Ölçeği Kısa Formu: Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi”. *Klinik Psikoloji Dergisi* 6/1 (2021), 69-93.
- Erten, Rabia - Kocakaya, Ramazan. “Travma Sonrası Büyüme Ve Anlam: Bir Vaka Örneği”. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 31 (2020), 189-204.
- Etışken Ayaltı, Ezgi Didem - Bayraktar, Seda. “İnfertil Bireylerde Travma Sonrası Gelişimi Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi”. *International Journal of Social Sciences and Education Research* 3/4 (2017), 1216-1232.
- Eun Young, Seo - Suhye, Kwon. “The Influence of Spiritual Well-Being, Self-Esteem, and Perceived Social Support on Posttraumatic Growth Among Breast Cancer Survivors”. *Korean Oncology Nursing Society* 18/4 (2018), 232-240.
- Ezati, Elahe vd. “The Role of Spirituality and Social Support in Iranian Elderly Happiness: A Cross-Sectional Study”. *Journal of Education and Community Health* 10/1 (2023), 16-22.
- Ezberbolat, Melike - Yılmaz Özpolat, Ayşegül. “Travma Sonrası Büyüme: Travmaya İyi Yönünden Bakmak”. *Kriz Dergisi* 24/1 (2016), 1-10.

- Field, Andy. *Discovering Statistics Using Ibm Spss Statistics*. Londra: Sage Publications Ltd., 4. Basım, 2013.
- Gökahmetoğlu, Gülten. *Algılanan Sosyal Destek Ve Yaşam Amacının Travma Sonrası Büyüme İle İlişkisinin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021.
- Gökmen, Gülçin - Deniz, M. Engin. "Travma Sonrası Büyümenin Yordayıcıları Olarak Öz-Anlayış Ve Affetme". *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi* 5/2 (2020), 72-93.
- Hart, C. W. "Toward a Humanistic-Phenomenological Spirituality: Definition, Description, and Measurement". *Journal of Humanistic Psychology* 28/4 (2003), 5-18.
- Hatipoğlu, Hatice Kübranur. *Maneviyat Ölçeği Geliştirme Çalışması*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022.
- Hayes, Andrew F. *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. New York, NY: Guilford Press, 1. Basım, 2013.
- Helgeson, V.S. vd. "A meta-analytic Review of Benefit Finding and Growth." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 74/5 (2006), 797-816.
- Hernandez, Pılar vd. "Vicarious Resilience: A New Concept in Work with Those Who Survive Trauma". *Family Process* 46/2 (2007), 229-241.
- House, J. S. "Social Support and Social Structure". *Sociological Forum* 2/1 (1987), 135-146.
- Hökelekli, Hayati. *Din Psikolojisine Giriş*. İstanbul: Dem Yayınları, 2020.
- Hupcey, J. E. "Clarifying the Social Support Theory-Research Linkage". *Journal of Advanced Nursing* 27/6 (1998), 1231-1241.
- Jang, Li-ju - LaMendola, Walter F. "Social Work in Natural Disasters: The Case of Spirituality and Post-Traumatic Growth". *Advances in Social Work* 8/2 (2007), 305-316.
- Jones, E. "A Paradigm Shift in the Conceptualization of Psychological Trauma in the 20th Century". *Journal of Anxiety Disorders* 21/2 (2007), 164-175.
- Joseph, S., Linley, P. A. "Positive Adjustment to Threatening Events: An Organismic Valuing Theory of Growth Through Adversity." *Review of General Psychology* 9/3 (2005), 262-280.
- Kandemir, Fatih. "Acının Dönüştürücü Gücü Ve Dindarlık İlişkisi". *Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi* I/I/Özel sayı (2020), 209-216.
- Karakoç, Dilara - Faraj, Haydeh. "Genç Yetişkinlerde Nesne İlişkileri İle Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkide Algılanan Sosyal Destek Aracı Rolü". *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 15/2 (2022), 567-580.

- Karancı, Ayşe Nuray vd. “Yetişkinlerde Travmatik Olay Yaşama Yaygınlığı, Travma Sonrası Stres Bozukluğu Ve Travma Sonrası Gelişim’in Değerlendirilmesi”. Tübitak Ulakbim, 2009.
- Karancı, Ayşe Nuray - Gül, Ervin. “İzmir’de Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Travma Sonrası Gelişim, Yaygınlığı Ve Yordayıcılarının Model Çerçevesinde Test Edilmesi”. ODTÜ, 2014.
- Kasapoğlu, Figen. “Manevi Yönelim Ölçeği’nin Geliştirilmesi: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması”. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 16/3 (2015), 51-68.
- Kaya, Bahar - Akoğlu, Bahar. “Yetişkinlerde Travma Sonrası Büyüme İle Yaşamda Anlam Arayışı Arasındaki İlişkinin Umudun Aracı Rolü”. *Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi* 6/1 (2024), 34-58.
- Kazvîni İbn Mâce, Ebû ‘Abdillâh b. Yezîd el-. *Sünen-i İbn Mâce*. ed. Muhammed Fu’âd b. ‘Abdilbâkî. b.y.: Dâru İhyâi’l-Kütübi’l-‘Arabiyye; Fayşal ‘İsa el-Bâbî el-Halebî, ts.
- Kılıç, Fatma. *Çocuk Evlerinde Çalışan Bakım Elemanlarında Psikolojik Sermaye Algısı, İş Doyumu Ve Maneviyat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Kılıç, Gül. *Yaşlı Ve Hastalara Evde Bakım Veren Bireylerin Sosyal Destek Algıları, Bakım Yükleri Ve Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*. Şanlıurfa: Harran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018.
- Kına, Dilara. *23 Yaş Üstü Bireylerde Travma Sonrası Büyüme Düzeyinin Travmatik Yaşantı Türü, Algılanan Sosyal Destek, Dünyaya İlişkin Varsayımlar, Psikolojik Sağlamlık Ve Ruhsal Belirti Düzeyi Değişkenleri İle Yordanması*. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Kıraç, Ferdi. *Eşcinsellikle İlgili Dini-Psikolojik Algılar Ve Maneviyat (Erkek Eşcinsel Örneklem)*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2013.
- Kızıldaş, Zehra. *Travma Sonrası Gelişimde Affetme Ve Dindarlığın Yordayıcı Rolü*. Sivas: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024.
- King, Ursula. *Spirituality: Global Practices, World Religions, and Universal Principles*. Brighton; Portland, OR: SCM Press, 2001.
- Kinsinger, David P. vd. “Psychosocial and Sociodemographic correlates of Benefit-Finding in Mentreated for Localized Prostate Cancer”. *Psycho-Oncology* 15/11 (2006), 954-961.
- Koç, Deniz. “Acıdan Erdeme Yolculuk: Travma Sonrası Gelişim Psikolojisi Ve Din”. *Türk Din Psikolojisi Dergisi* 4 (2021), 221-229.
- Koç, Özlem. *Covid 19 Geçirenlerin Kişilik Özelliklerinin Travma Sonrası Stres Bozukluğu Ve Travma Sonrası Gelişim Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Topkapı Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2023.

- Kömürcü, Canan. *Diyaliz Hastaları Ve Bakım Verenlerinde Stresle Baş Etme Stratejileri, Sosyal Destek Ve Maneviyat Algısının Travma Sonrası Büyümeye Etkisinin Belirlenmesi*. Zonguldak: Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020.
- Kula, Mustafa Naci. “Zorluk Ve Sıkıntılarla Başa Çıkma Süreçlerinde Manevi Destek Örneği Olarak İnşirah Suresi Üzerine Psikolojik Analizler”. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 3/3 (2021), 9-23.
- Kumral, Selin. *Türk Kültüründe Bakım Verenlerin Sosyal Destek İhtiyaçlarını Ölçen Bir Sosyal Destek Ölçeği Geliştirme Çalışması: Bakım Vereninin Aldığı Sosyal Destek Ölçeği*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2017.
- Kutner, Michael H. vd. *Applied Linear Regression Models*. Boston, MA: McGraw-Hill/Irwin, 4. Basım, 2004.
- Lepherd, L. “Spirituality: Everyone Has It, but What Is It?” *International Journal of Nursing Practice* 21/5 (2015), 566-574.
- Li, Jingran vd. “Social Support and Spiritual Well-Being of Patients with Esophageal Cancer Aged Over 50 Years: The Mediating Role of Rumination”. *Frontiers in Psychiatry* 13 (2022), 1-8.
- Linley, P. A. - Josep, S. “Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review”. *Journal Trauma Stress* 17/1 (2004), 11-21.
- Mahdian, Zinat - Ghaffari, Majid. “The Mediating Role of Psychological Resilience, and Social Support on the Relationship Between Spiritual Well-Being and Hope in Cancer Patients”. *Fundamentals of Mental Health* 18/3 (2016), 130-138.
- Mata, Jennifer. “Sharing My Journey and Opening Spaces: Spirituality in the Classroom”. *International Journal of Children’s Spirituality* 19/2 (2014), 112-122.
- McDowell, I. *Measuring Health: A Guide to Rating Scales and Questionnaires, Third Edition*. Oxford; New York: Oxford University Press, 3. Basım, 2006.
- Meraviglia, M. G. “Critical Analysis of Spirituality and Its Empirical Indicators: Prayer and Meaning in Life”. *Journal of Holistic Nursing* 17/1 (1999), 18-33.
- Micale, M. “Hysteria and Its Historiography: A Review of Past and Present Writings”. *Wellcome Institute for the History of Medicine* 27/4 (1989), 223-247.
- Milliman, J. vd. “Workplace Spirituality and Employee Work Attitudes an Exploratory Empirical Assessment”. *College of Business, University of Colorado, Colorado Springs* 16/4 (2003), 426-447.
- Minnie, Lizane vd. “Exposure to Daily Trauma: The Experiences and Coping Mechanism of Emergency Medical Personnel. a Cross-Sectional Study”. *African Journal of Emergency Medicine* 72/1 (2015), 7.
- Muldoon, Maureen - King, Nigel. “Spirituality, Health Care and Bioethics”. *Journal of Religion and Health* 34/4 (1995), 329-349.

- Myers, J. E. vd. "The Wheel of Wellness Counseling for Wellness: A Holistic Model for Treatment Planning". *Journal of Counseling & Development* 78/3 (2000), 251-266.
- Neal, A. J. "Spirituality: The Secret in Project Management". *Industrial Management* 55/4 (2013), 10-15.
- Nouzari, Razieh vd. "Post-Traumatic Growth Among Family Caregivers of Cancer Patients and Its Association with Social Support and Hope". *International Journal of Community Based Nursing & Midwifery* 7/4 (2019), 319-328.
- Ondeck, D. M. "Religion and Spirituality". *Home Health Care Management & Practice* 14/3 (2002), 231-232.
- Özbaşaran, Ferda vd. "Turkish Nurses' Perceptions of Spirituality and Spiritual Care". *Journal of Clinical Nursing* 20/21-22 (2011), 3102-3110.
- Özbezek, B. Dilek vd. "Sosyal Desteğin Örgütsel Vatandaşlık Davranışına Etkisi Üzerine Bir Araştırma". *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* 14/4 (2021), 1276-1295.
- Özcan Arıcı, Neslihan - Arslan, Reyhan. "Travma Sonrası Stres İle Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkide Sosyal Desteğin Ve Maneviyatın Aracı Rolü". *Elektronik Sosyal Bilimler* 19/73 (2020), 299-314.
- Özcan, Zeynep. "Göçün Travmatik Etkilerini Azaltmada Sosyal Desteğin Rolü Üzerine DeneySEL Bir Araştırma". *Bilimname* 2019/37 (2019), 1002-1028.
- Özdoğan, Öznur. "Kanser Hastası Ve Ailesine Manevi Bakım". *Türkiye Klinikleri Tıbbi Onkoloji Özel* 1/13 (2020), 52-58.
- Özen, Yener. "Psikolojik Travmanın İnsanlık Kadar Eski Tarihi". *The Journal of Social Science* 3/5 (2019), 104-117.
- Özlu, Aslı vd. "Şizofreni Hastalarına Bakım Verenlerde Travma Sonrası Gelişim Ve Etkenler". *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 11/2 (2010), 89-94.
- Özyanık, Tuğba - Tarlacı, Sultan. "Toplumsal Travma Döneminde Travma Sonrası Gelişim Ve Temel İnançlardaki Sarsılmalar". *Gelişim ve Psikoloji Dergisi* 3/6 (2022), 121-142.
- Prati, Gabriele - Pietrantonio, Luca. "Optimism, Social Support, and Coping Strategies as Factors Contributing to Posttraumatic Growth: A Metaanalysis". *Journal of Loss and Trauma* 14/3 (2009), 364-388.
- Rong, Huan vd. "Spirituality as a Mediator Between Social Support and Benefit Finding Among Advanced Cancer Patients". *Cancer Nursing* 46/4 (2023), 230-237.
- Ronnie, Janoff Bulman. "Posttraumatic Growth: Three Explanatory Models". *Psychological Inquiry* 15/1 (2004), 30-34.
- Sarason, I. G. vd. "Assessing Social Support: The Social Support Questionnaire". *Journal of Personality and Social Psychology* 44/1 (1983), 127-139.

- Sarısoy, Gizem. *Travma Sonrası Büyümenin Derecesinin Ve Travma Sonrası Büyümeyi Yordayan Etkenlerin Meme Kanseri Hastalarında İncelenmesi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2012.
- Sheep, Mathew L. “Nurturing the Whole Person: The Ethics of Workplace Spirituality in a Society of Organizations”. *Journal of Business Ethics* 66/4 (2006), 357-375.
- Si Xie, Chu - Kim, Yunhwan. “Post-Traumatic Growth During Covid 19: The Role of Perceived Social Support, Personality, and Coping Strategies”. *Lund University Faculty of Social Science* 10/224 (2022), 1-17.
- Sipon, Sabora vd. “Spirituality and Social Support in Flood Victims”. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 185 (2015), 361-364.
- Sohail, Malik Muhammad vd. “Coping Through Religiosity, Spirituality and Social Support Among Muslim Chronic Hepatitis Patients”. *Journal of Religion and Health* 59/6 (2019), 3126-3140.
- Şahin, Ayşe Nur. *Psikolojik İyi Oluş Ve Maneviyat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Şakiroğlu, Mehmet. “Posttraumatic Growth Among the 1999 Düzce Earthquake Survivors”. *International Journal of Psycho-Educational Sciences* 8/3 (2019), 61-72.
- Şimşek, Cevahir. *Kanser Hastalarında Travma Sonrası Gelişim Ve Sosyal Desteğin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Medipol Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2018.
- Şimşir, Zeynep vd. “Religion and Spirituality in the Life of Individuals with Paraplegia: Spiritual Journey from Trauma to Spiritual Development”. *Spiritual Psychology and Counseling* 2/1 (2017), 89-110.
- Tabachnick, Barbara G. - Fidell, Linda S. *Pearson New International Edition Using Multivariate Statistics*. Harlow, Essex, Birleşik Krallık: Pearson Education Limited, 6. Basım, 2013.
- Tang, Bihan vd. “A Meta-Analysis of Risk Factors for Depression in Adults and Children After Natural Disasters”. *BMC Public Health* 14/1 (2014), 1-12.
- Taşkın, Büşra - Angın, Nakşide Yasemin. “Genç Yetişkinlerde Maneviyat Ve Sıkıntıya Dayanma (Erzurum Örnekleme)”. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 54/2 (2024), 234-257.
- Tedeschi, Richard G. vd. *Posttraumatic Growth Theory, Research, and Applications*, ts.
- Thoits, P. A. “Stress, Coping, and Social Support Processes: Where Are We? What Next?” *Journal of Health and Social Behavior* 35/1 (1995), 53-79.
- Toprak, Yasin. *Maneviyyat, Yaşam Amaçları Ve İyi Oluş Arasındaki İlişki*. Tokat: Tokat GaziOsmanPaşa Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2018.
- Torun, Alev. *Tükenmişlik, Aile Yapısı Ve Sosyal Destek İlişkileri Üzerine Bir İnceleme*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 1995.

- Tosyalıoğlu, Mustafa Burak. *Üniversite Öğrencilerinde Maneviyat Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021.
- Uysal, Veysel. *Türkiye’de Dindarlık ve Kadın*. İstanbul: Dem Yayınları, 1. Basım, 2006.
- Ünal, Vehbi. “Maneviyata Duyarlı Sosyal Destek”. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 25/2 (2021), 597-618.
- Wilson, J. P. - Lindy, J. D. *Trauma, Culture, and Metaphor: Pathways of Transformation and Integration*. New York: Routledge, 1. Basım, 2013.
- Yamaç, Önder. *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek ile Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki*. Konya: Selçuk Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2009.
- Yastıbaş, Cennet - Yılmaz, İmran Gökçen. “Meme Kanseri Ve Travma Sonrası Gelişim: Sistemantik Derleme”. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 13/3 (2021), 490-510.
- Yıldırım, İbrahim. “Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi Güvenirliği Ve Geçerliliği”. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 13/13 (1997), 81-87.
- Yıldız, Murat. *Ölüm Kaygısı ve Dindarlık*. İzmir: İzmir İlahiyat Vakfı Yayınları, 2014.
- Yılmaz, Banu. *İnsan Hakları Savunucularında Travma Ve Başa Çıkma*. Ankara: Kapasite Geliştirme Derneği, 2019.
- Yılmaz, Merve. *Growth Through Traumatic Loss: The Effect of Grief Related Factors, Coping and Personality on Posttraumatic Growth*. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014.
- Yılmaz, Merve - Zara, Ayten. “Traumatic Loss and Posttraumatic Growth: The Effect of Traumatic Loss Related Factors on Posttraumatic Growth”. *Anatolian Journal of Psychiatry* 17/1 (2016), 5-11.
- Yuhan, Joshua vd. “Growth After Trauma: The Role of Self-Compassion Following Hurricane Harvey”. *Trauma Care* 1/2 (2021), 119-129.
- Yumuşak, Songül. *İnmeli Hastalara Bakım Veren Bireylerde Bakım Yükünün Sosyal Destek Algısı Ve Spiritüel İyi Oluş Düzeyleri Ile İlişkisi*. Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024.
- Zembilci, Sebiha. *Alternatif Maneviyat Arayışları: Siber Maneviyat Örneği*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2017.

EKLER

Ek-1. Anket Formu

Değerli katılımcı;

Elinizdeki formda maneviyat ile travma sonrası gelişim ve sosyal desteğin aracı rolü arasındaki ilişkileri ele alan bilimsel bir çalışmada kullanılmak üzere birtakım maddeler bulunmaktadır. Yapılan işaretlemeler sonucu ortaya çıkacak olan veriler sadece bilimsel amaçlarla kullanılacak olup, kimliğinizle ilgili hiçbir bilgi istenmemektedir. Araştırmanın güvenilir ve geçerli sonuçların olabilmesi yapacağınız işaretlemelerin samimiyetine bağlıdır. Lütfen maddeleri dikkatli bir şekilde okuyup size en uygun ifadeyi işaretleyerek belirtiniz. Destek ve iş birliğinizden dolayı teşekkür ederim.

Hatice Mualla SOYTÜRK
PAÜ İlahiyat Fakültesi
İslami İlimler Enstitüsü

Birçok kişi, hayatının herhangi bir döneminde, oldukça stresli ve travmatik bir olay yaşamış ya da böyle bir olaya tanık olmuştur. Aşağıda belirtilen olaylar içinde, kendi başınızdan geçen ya da tanık olduğunuz olayları yanındaki kutuyu işaretleyerek belirtiniz. Birden fazla olay işaretleyebilirsiniz.

1.() Ciddi bir kaza, yangın ya da patlama olayı (örneğin, trafik kazası, iş kazası, çiftlik kazası, araba, uçak ya da tekne kazası)

2.() Doğal afet (örneğin, hortum, kasırga, sel baskını ya da büyük bir deprem)

3.() Aile üyelerinden biri ya da tanıdığınız bir kişi tarafından fiziksel saldırıya maruz kalmak (örneğin, dövülme, saldırıya uğrayıp soyulma, silahlı saldırı, bıçaklanma ya da silahla rehin alınma)

4.() Tanımadığınız biri tarafından fiziksel bir saldırıya maruz kalmak (örneğin, kapkaç, gasp, saldırıya uğrayıp soyulma, silahlı saldırı, bıçaklanma ya da silahla rehin alınma)

5.() Aile üyelerinden biri ya da tanıdığınız bir kişi tarafından cinsel bir saldırıya maruz kalma (örneğin, fiziksel temas içeren taciz, tecavüze teşebbüs ya da tecavüz)

6.() Tanımadığınız bir kişi tarafından cinsel bir saldırıya maruz kalmak (örneğin, fiziksel temas içeren taciz, tecavüze teşebbüs ya da tecavüz)

7.() Askeri bir çarpışma ya da savaş alanında bulunma

8.() 18 yaşından daha küçük olduğunuz bir dönemde kendinizden 5 ya da daha büyük yaşta biriyle cinsel temas (örneğin, cinsel organlarla, göğüslerle temas)

9.() Hapsedilme (örneğin, cezaevine düşme, savaş esiri olma, rehin alınma)

10.() İşkenceye maruz kalma

11.() Hayatı tehdit eden bir hastalık

12.() Sevilen ya da yakın birinin beklenmedik ölümü

13.() Bunların dışında bir travmatik olay

() 13. Maddeyi işaretlediyseniz aşağıda bu travmatik olayı kısaca anlatınız:

Cinsiyetiniz : (1) Erkek (2) Kadın

Yaşınız :

Medeni durum : (1) Evli (2) Bekâr (3) Diğer

Eğitim düzeyinin: (1) İlkokul (2) Ortaokul (3) Lise (4) Üniversite (5) Lisans
Üstü

MANEVİ YÖNELİM ÖLÇEĞİ

		1 Kesinlikle Katılmıyorum	2	3	4	5	6	7 Kesinlikle Katılıyorum
1	İlahi bir varlığa olan inancım, hayatıma anlam kazandırır.							
2	Dua ederek, kendimi inandığım şeye daha yakın hissedebilirim.							
3	İlahi bir güce olan inancım, hayattaki zorluklarla başa çıkmamda bana yardımcı olur.							
4	Dua/meditasyon bana duygusal destek sağlar.							
5	Manevi boyutla olan iletişimim, ruh sağlığıma iyi gelir.							
6	Yüce bir güç tarafından korunduğumu hissedirim.							
7	Dua/meditasyon, manevi yaşantımın önemli bir parçasıdır.							
8	Dua/meditasyonun dinginliğinde bir bütünlük duygusu yaşarım.							
9	Yüce bir gücün varlığını ruhumun derinliklerinde hissedirim.							
10	İlahi bir varlığa olan inancım davranışlarım üzerinde etkilidir.							
11	İnancım çevremdeki insanlarla iletişimimi güçlendirir.							
12	Bir kimse hayatının anlamını gerçekten ararsa, cevaplar bulabilir.							
13	İlahi bir varlık tarafından sevildiğimi hissedirim.							
14	Doğayı hayranlık içinde seyretmek manevi duygularımı güçlendirir.							
15	Bana huzur veren manevi yaşantılarım vardır.							
16	İnsanı nihai noktada, ancak sonsuz bir varlık anlayabilir.							

**ÇOK BOYUTLU ALGILANAN
SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ**

		Kesinlikle Hayır	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle Evet
1	İhtiyacım olduğunda yanımda olan özel bir insan var.									
2	Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim özel bir insan var.									
3	Ailem bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.									
4	İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden alırım.									
5	Beni gerçekten rahatlatan özel bir insan var.									
6	Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.									
7	İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenilebilirim.									
8	Sorunlarımı ailemle konuşabilirim.									
9	Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.									
10	Yaşamımda duygularıma önem veren özel bir insan var.									
11	Kararlarımı vermede ailem bana yardımcı olmaya isteklidir.									
12	Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.									

TRAVMA SONRASI GELİŞİM ENVANTERİ

		0 Böyle Bir Değişiklik Yaşamadım	1	2	3	4	5 Bu Değişikliği Aşırı Derecede Yaşadım
1	Hayatıma verdiğim değer arttı.						
2	Hayatımın kıymetini anladım.						
3	Yeni ilgi alanları geliştirdim.						
4	Kendime güvenim arttı.						
5	Manevi konuları daha iyi anladım.						
6	Zor zamanlarda başkalarına güvenebileceğimi anladım.						
7	Hayatıma yeni bir yön verdim.						
8	Kendimi diğer insanlara daha yakın hissetmeye başladım.						
9	Duygularımı ifade etme isteğim arttı.						
10	Zorluklarla başa çıkabileceğimi anladım.						
11	Hayatımı daha iyi şeyler yaparak geçirebileceğimi anladım.						
12	Olayları olduğu gibi kabullenmeyi öğrendim.						
13	Yaşadığım her günün değerini anladım.						
14	Çocuğumun hastalığından sonra benim için yeni fırsatlar doğdu.						
15	Başkalarına karşı şefkat hislerim arttı.						
16	İnsanlarla ilişkilerimde daha fazla gayret göstermeye başladım.						
17	Değişmesi gereken şeyleri değiştirmek için daha fazla gayret göstermeye başladım.						
18	Dini inancım daha da güçlendi.						
19	Düşündüğümde daha güçlü olduğumu anladım.						
20	İnsanların ne kadar iyi olduğu konusunda çok şey öğrendim.						
21	Başkalarına ihtiyacım olabileceğini kabul etmeyi öğrendim.						

Ek-2. Etik Kurul Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 26.12.2023-E.467130



T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu



Sayı : E-93803232-622.02-467130
Konu : Etik Kurul Kararı

REKTÖRLÜĞE
(İslami İlimler Enstitüsü)

İlgide kayıtlı başvurunuz 18/12/2023 tarih ve 24 -9 toplantı/karar nolu etik kurul toplantısında görüşülmüş olup, alınan karar ekte sunulmuştur.

Gereği için bilgilerinize arz ederim.

Prof. Dr. Oğuz KARADENİZ
Kurul Başkanı

Ek: Karar (1 sayfa)



T.C
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
SAYI: 68282350/2023/24

Toplantı Tarihi: 18.12.2023
Toplantı Sayısı: 24
Toplantı Saati: 16:15

192.168.18.86
284373
26.12.2023

KARAR 9- Üniversitemiz İslami İlimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı 223983005 nolu tezli yüksek lisans programı öğrencisi Hatice Mualla SOYTÜRK'ün "Maneviyat ile Travma Sonrası Gelişim Arasındaki İlişkide Sosyal Desteğin Aracı Rolü" adlı yüksek lisans tezinde kullanılmasına yönelik başvuru formu ile usul ve etik açıdan verdiği beyan ve ekler tetkik edilmiş olup; proje sahibinin, başvurusunda yer alan bilgi, belge ve taahhütnamelere uygun bilimsel davranışlar sergileyeceği kanaati oluşmuştur. İş bu karar oy birliği ile alınmıştır.