



SİVAS CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı

TRAVMA SONRASI GELİŞİMDE AFFETME VE DİNDARLIĞIN YORDAYICI ROLÜ

Yüksek Lisans Tezi

Zehra KIZILTAŞ

Sivas

Mart 2024

SİVAS CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı

**TRAVMA SONRASI GELİŞİMDE AFFETME VE
DİNDARLIĞIN YORDAYICI ROLÜ**

Yüksek Lisans Tezi

Zehra Kızıltaş

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Sema YILMAZ

Sivas

Mart 2024

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü bünyesinde hazırladığım bu Yüksek Lisans Tezinin bizzat tarafımdan ve kendi sözcüklerim ile yazılmış orijinal bir çalışma olduğunu ve bu tezde;

1- Çeşitli yazarların çalışmalarından faydalandığımda bu çalışmaların ilgili bölümlerini doğru ve net biçimde göstererek yazarlara açık biçimde atıfta bulunduğumu;

2- Yazdığım metinlerin tamamı ya da sadece bir kısmı, daha önce herhangi bir yerde yayınlanmış ise bunu da açıkça ifade ederek gösterdiğimi;

3- Başkalarına ait alıntılanan tüm verileri (tablo, grafik, şekil vb. de dâhil olmak üzere) atıflarla belirttiğimi;

4- Başka yazarların kendi kelimeleriyle alıntıladığım metinlerini, tırnak içerisinde veya farklı dizerek verdiğim yine başka yazarlara ait olup fakat kendi sözcüklerim ile ifade ettiğim hususları da istisnasız olarak kaynak göstererek belirttiğimi,

beyan ve bu etik ilkeleri ihlal etmiş olmam halinde bütün sonuçlarına katlanacağımı kabul ederim.

TEŞEKKÜR

Hayatın olağan akışı içerisinde beklenmedik sorunlar, olaylarla karşılaşabilir, maruz kalabilir veya sebep olabiliriz. Beklenmedik ve benliği derinden sarsan bu olumsuz durumlar yani travmalar her bireyde aynı etkiyi göstermemektedir. Kimi birey bu olumsuz deneyimi kendine dair olumlu bir fırsata dönüştürürken kimi birey TSSB, depresyon, anksiyete gibi olumsuz ruhsal sıkıntılar yaşayabilmektedir. Travma karşısında kişinin ön görebileceğini düşündüğü şeyler, inancı, doğruluğundan emin olduğu bilgiler sarsıntıya uğramaktadır. Bu süreçte anlam arayışına giren birey için dindarlık ve affetme ise sürece etki eden iki önemli unsurdur.

Yaşadığım bazı travmatik olaylar danışman hocamın da yönlendirmesi ile bu araştırmayı seçmemde etkili olmuştur. Konumun belirlenmesinde bana rehberlik eden ve bu araştırma için beni teşvik eden, kıymetli vaktini bana ayıran, tez yazım sürecimin her aşamasında desteğini, ilgisini esirgemeyen, danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Sema YILMAZ'a teşekkürlerimi sunarım.

Tez yazım sürecinde elinden gelen tüm desteği veren sevgili eşim Tahir'e, eğitim öğretim hayatımda her daim fazlası ile destek olan babama, yaşadığım tüm kayıpların ardından hayatımı aydınlatan gün ışığım, oğlum Meriç'e ve çalışmam da desteği olan arkadaşlarım Hatice ve Ayşegül'e sonsuz teşekkür ederim. Son olarak anket sürecinde destek olan tüm katılımcılara teşekkür ederim.

Artık yanımda olmasalar da sevgilerini her daim yanımda hissettiğim annem Ziynet'in, kardeşlerim Yunus Emre ve Zeynep Nur'un, dostluğun en derin bağlarını hissettiğim Kader'in ve 6 Şubat depreminde hayatını kaybeden tüm insanların anısına...

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	i
KISALTMALAR	iii
TABLO LİSTESİ	v
ÖZET.....	vii
ABSTRACT	ix
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	19
1. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	19
1.1. Travma Sonrası Gelişim.....	19
1.1.1. Travma Sonrası Gelişim Kavramı ve Tarihi	19
1.2 Travma Sonrası Gelişim Kuramları	22
1.2.1.Travma Sonrası Büyümenin Organizmik Değerlendirme Kuramı	22
1.2.2. Travma Sonrası Büyümenin İşlevsel Betimsel Modeli.....	23
1.2.2.1. Kendilik Algısında Yaşanan Değişim.....	24
1.2.2.2 Kişilerarası İlişkilerde Değişim	24
1.2.2.3 Yaşamın Anlamı ve Değeri Algısında Değişim.....	25
1.2.2.4 Yeni Seçenekleri Fark Etme	25
1.2.2.5 Manevi Gelişim.....	25
1.3. Affetmenin Tarihsel Süreci ve Tanımı.....	25
1.4. Affetmenin Boyutları	29
1.4.1. Başkalarını Affetme	29

1.4.2. Kendini Affetme.....	30
1.4.3. Durumu Affetme	31
1.4.4 Tanrı Tarafından Affedilme	32
1.5. Din ve Dindarlık.....	32
1.5.1 Din ve Dindarlığın Tanımı	33
İKİNCİ BÖLÜM	37
2.BULGULAR	37
2.1. Demografik Bilgiler	37
2.2. Katılımcıların Affetme, Dindarlık, Travma Sonrası Büyüme Envanterlerine Ait Veriler	41
TARTIŞMA	65
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	79
KAYNAKÇA	85
EKLER.....	97
EK 1. Ölçekler.....	97
Ek 2. Kişisel Bilgi Formu	101
Ek 3. İzin Belgeleri	103
ÖZ GEÇMİŞ.....	105



KISALTMALAR

Akt	: Aktaran
ark	: Arkadaşları
APA	: American Psychological Association (Amerikan Psikoloji Derneği)
TSGÖ	: Travma Sonrası Gelişim Ölçeği
TSB	: Travma Sonrası Büyüme
TSG	: Travma Sonrası Gelişim
TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
vd	: ve Diğerleri
vb	: ve Benzeri
DSM	: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı)
DSM-5	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition
Diğ	: Diğerleri



TABLO LİSTESİ

Tablo 1 Katılımcıların Sosyo-demografik Özellikleri.....	37
Tablo 2 Katılımcıların Yaşadıkları Travmatik olaylar	38
Tablo 3 Katılımcıların Depremden veya Herhangi Bir Doğal Afetten Kaynaklı Kayıp Yaşama Durumları	40
Tablo 4 Katılımcıların Affetme, Dindarlık, Travma Sonrası Büyüme Envanteri puanları	41
Tablo 5 Katılımcıların Affetme, Dindarlık, Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarının Kolmogorov-Smirnov Testi Sonuçlarına göre Normallik Testleri	42
Tablo 6. Katılımcıların Cinsiyetine göre Affetme, Dindarlık, Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarının Karşılaştırılması	43
Tablo 7. Katılımcıların yaşları ile Affetme, Dindarlık, Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarının Arasındaki Korelasyonlar.....	45
Tablo 8 Katılımcıların yaşları ile Affetme, Dindarlık, Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarının Arasındaki Korelasyonların Anova Testi Kullanılarak Karşılaştırılması	47
Tablo 9 Katılımcıların Medeni Haline göre, Affetme, Dindarlık, Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarının Anova Testi Sonuçlarına göre Karşılaştırılması	50
Tablo 10 Katılımcıların Eğitimin Durumunun Affetme, Motivasyonel Dindarlık, Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarının Anova Testi Sonuçlarına göre Karşılaştırılması	52
Tablo 11 Katılımcıların Depremden veya Herhangi Bir Doğal Afetten Kaynaklı Nedenlerle Yakınlarınızdan Kayıp Yaşama Veya Yaşamama Durumuna göre Affetme, Dindarlık, Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarının Bağımsız Örneklem T Testi Kullanılarak Karşılaştırılması	54
Tablo 12 Katılımcıların Travmatik Olay Üzerinden Geçen Süreye göre Affetme, Dindarlık, Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarının Karşılaştırılması	57
Tablo 13 Katılımcıların Kaybından Sonra veya Herhangi Bir Travmatik Olaya Maruz Kaldıktan Sonra Herhangi Bir Profesyonelden Manevi Danışmanlık, Psikolojik veya Psikiyatrik Destek Alma Durumuna göre Affetme, Dindarlık, Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarının Karşılaştırılması	59
Tablo 14 Katılımcıların Affetme, Dindarlık, Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarının Arasındaki Korelasyonlar	61

Tablo 15 Katılımcıların Affetme ve Dindarlık Puanlarının Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarını Çok Değişkenli Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçlarına göre Yordama Durumu	63
--	----



ÖZET

Bu araştırma herhangi bir travmaya maruz kalan, sebep olan veya şahit olan bireylerin TSG (travma sonrası gelişim) sürecinde affetme ve dindarlığın yordayıcı rolünü tespit etmek amaçlı gerçekleştirilmiştir. Ayrıca dindarlığın affetme sürecindeki etkisini tespit etmek de araştırmanın bir diğer amacı arasındadır. Bu çalışma kapsamında yetişkinlerin affetme ve TSG düzeyleri ile dindarlık ve TSG düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı da araştırılacaktır. Araştırmanın örneklemini yaşları 18 ile 72 arasında değişen 733 gönüllü kadın ve erkek katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmaya dahil olan katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Heartland Affetme Ölçeği, Motivasyonel Dindarlık Ölçeği ve Travma Sonrası Gelişim Ölçeği uygulanmıştır. Ölçekler 2023 Kasım ve Aralık ayları arasında online olarak uygulanmıştır. TSG ile çalışmamızın bağımsız (eğitim durumu, cinsiyet, profesyonel bir destek alma, yaş grubu, travmatik olayın ne zaman gerçekleştiği gibi) değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Katılımcıların cinsiyetinin TSG üzerinde bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların yaşları arttıkça TSG düzeyi de artmaktadır. Medeni hali evli olanların, medeni hali boşanmış olanlara göre daha yüksek TSG bildirdikleri bulunmuştur. Eğitim durumunun TSG üzerinde bir etkisi olmadığı bulunmuştur. Depremden ya da doğal afetten dolayı kayıp yaşayan kişilerin TSG genel puanları depremden veya herhangi bir doğal afetten kaynaklı nedenlerle yakınlarından kayıp yaşamayan katılımcıların TSG genel puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Affetmenin TSG'yi pozitif yordadığı ve TSG'in affetmeyi pozitif yordadığı bulunmuştur. Dindarlığın TSG'yi pozitif yordadığı ve TSG'nin dindarlığı pozitif yordadığı bulunmuştur. Son olarak Dindarlık ve Affetmenin TSG'i pozitif yönde etkilediği bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Travma Sonrası Gelişim, Travma, Affedicilik, Din, Dindarlık.



ABSTRACT

This research was conducted to determine the predictive role of forgiveness and religiosity in the PTG process of individuals who were exposed to, caused or witnessed any trauma. The main purpose of this research is to determine the role of religiosity in both forgiveness and PTG (post-traumatic development), as well as the role of forgiveness on PTG. Within the scope of this study, it will also be investigated whether there is a significant relationship between adults' levels of forgiveness and post-traumatic development and their levels of religiosity and post-traumatic development. The sample of the study consists of 733 volunteer male and female participants aged between 18 and 72. Personal Information Form, Heartland Forgiveness Scale, Religiosity Scale and Post-Traumatic Development Scale were administered online to the participants in the study between November and December 2023. The relationship between PTG and the independent variables of our study (such as educational status, gender, receiving professional support, age group, and when the traumatic event occurred) was examined. It was determined that the gender of the participants had no effect on PTG. As the age of the participants increases, the level of PTG also increases. It was found that those whose marital status was married reported higher PTG than those whose marital status was divorced. It was found that educational status had no effect on PTG. The PTG general scores of people who experienced loss due to earthquake or natural disaster were found to be statistically significantly higher than the PTG general scores of participants who did not experience loss of loved ones due to earthquake or any natural disaster. It was found that forgiveness positively predicted PTG and PTG positively predicted forgiveness. It was found that religiosity positively predicted post-traumatic growth and PTG positively predicted religiosity. Finally, Religiosity and Forgiveness were found to positively affect PTG.

Keywords: Psychology of Religion, Development After Trauma, Trauma, Forgiveness, Religion, Piety.



GİRİŞ

Araştırmanın Konusu

Hayat akışı içerisinde bireyler ve toplumlar; beklenmeyen doğal afet, sel, trafik kazası, sevilen birinin kaybı, savaş, cinsel veya fiziksel şiddet, taciz vb. birçok olumsuz durumlarla karşılaşabilir, şahit olabilir veya sebep olabilir. Kişinin varsayımsal dünyasını sarsan bu olumsuz durumlar kişide travma sonrası stres bozukluğu (anksiyete, depresyon, ümitsizlik vb.) gibi olumsuz duygulara sebebiyet verebilir. Aynı zamanda bireyin yaşamını tekrar gözden geçirdiği, kontrol edemediği olayların varlığını kabul edip yeni hedefler belirlediği, kendisini ve inançlarını tekrar sorguladığı ve güncellediği, sosyal ilişkilerinde değişim ve dönüşüme girmenin neticesinde birçok olumlu kazanımlar da elde edebilir.

Literatüre bakıldığı zaman travma olgusu; bilimsel olarak tanımlanmış ve psikoloji biliminde yer almış TSSB (travma sonrası stres bozukluğu), kaygı, anksiyete, depresyon gibi kişinin yaşam kalitesini bozan olumsuz etkilere sahip olabilir. Örneğin; bir birey yaşadığı travmatik bir hadiseden sonra “Bu neden benim başıma geldi? Artık hiçbir şey eskisi gibi olmayacak” gibi düşünceler içerisine girebilir, geleceğe yönelik umutlarını kaybedebilir veya hayatının bundan sonraki süreci için korku ve panik içinde ilerleyebilir (Ramos-Leal, 2013). Bu müdahaleci düşünceler kişinin dönüşüm serüveni için bir basamak görevi görebilir. Anlam bulma, kabullenme sürecinde yardımcı olabilir. Ancak bu durumun uzun sürmesi halinde bireyin dönüşüm süreci negatif sonuçlanabilmektedir.

Travma sonrası gelişim sürecinde ruminasyon (tekrar eden olumsuz düşünceler) önemli bir etki unsurudur. Ancak müdahaleci ruminasyonun uzun sürmesi halinde TSSB’ne sebep olduğu bilinmektedir. Bir suç ve suçlu hakkında olumsuz duygular üzerinde ısrar etmek mevcut duyguların daha da kötüye gitmesine sebep olur. Düşünceler olayların ortaya çıkardığı öfke ve intikam gibi duyguların üzerine

olabileceği gibi, suç ve suçluya ilişkin ayrıntılardan da oluşabilir. Bu tekrarlayan düşünceler psikolojik sağlığı olumsuz etkileyerek, öfke, depresyon ve kaygıda artışa sebep olabilir. Bu sebeple affetmenin travma sonrası gelişimde etken olan ruminasyonu ve olumsuz duyguları azalttığı görülmektedir (Schwartzemberger, 2005).

Affetme sadece ruminasyonu azaltmakla kalmamakta, öfke, intikam gibi duyguları pozitif duygulara dönüştürebilmektedir. Yapılan çalışmalar, insanların sosyal ilişkilerde bir ihlalle karşılaştıklarında sıklıkla öfke ve intikam gibi duygularla tepki verdiklerini göstermektedir. Affetme, öfke ve intikam gibi olumsuz duyguların yerini empati, şefkat veya sevgi gibi olumlu duygulara bırakması olarak kavramsallaştırılmıştır (Enright, 1996, s.113). Buradan hareketle affetme, bir ihlale karşı verilen olumsuz tepkiyi azaltmak için duygu odaklı bir başa çıkma sürecidir. Yapılan ampirik araştırmalar, affetmenin sağlık sonuçlarına olan etkisine dayanarak, bağışlamanın fizyolojik süreçlere aracılık ettiğini ileri sürmektedir. Dolaylı mekanizmalar da bağışlama-sağlık ilişkisini etkileyebilir. Sosyal destek ve din aracı rolü üstlenerek affetme sürecine katkıda bulunabilir ve dolaylı olarak sağlık üzerinde etkili olabilirler (Everett vd., 2004).

Din; hem bireyin hem toplumun düzeni ve sağlığı için kurallar koymaktadır. Bununla beraber bu kural ve düzenin bozulması halinde telafi yolları gösteren öğütleri de içerisinde barındırmaktadır. İnanç sistemi ve maneviyatın etken unsuru olan din, travma sonrasında bireylerin gelişim gösterebilecekleri alanlardan biridir. Her ne kadar affetme dinin bir getirisi (öğretisi) olarak düşünülse de dinden bağımsız olarak affetmenin TSG’de etken unsur olduğunu gösteren çalışmalar da vardır. Örneğin Sandage ve arkadaşları (2000), gerçek hayattaki ihlaller bağlamında, dindarlığın bağışlanma arayışını etkilemediğini aktarmıştır. Kişinin kendilik algısı ve sosyal ilişkilerinde affetme, etken unsur olarak var olan ilişkilerin tekrar düzenlenmesine, bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığına olumlu katkı sağlanmasına etki etmektedir.

Dini başa çıkma sürecinin, dini yönelim ve dini ilginin artmasına, travmatik olayın anlamlandırılmasına katkı sağlayarak bilişsel, duyuşsal ve davranışsal düzeyde travma sürecini olumlu etkilediğini söylemek mümkündür. Böylece süreçte yer alan

dindarlığın, bir yandan iyileştirici bir yandan geliştirici etki gösterdiği görülmektedir. Bu sayede dindarlık TSG'nin boyutlarından olan manevi gelişimi etkilemekte aynı zamanda diğer dört gelişim alanında (başkalarıyla ilişkiler, yeni fırsatlar, kişisel güçlülük, ve yaşamı takdir etme) da büyümeye yardımcı olmaktadır (Doğan, 2020).

Araştırma sonucunda travmaya dair elde edilen bulgulardan biri de kişisel farklılıklardır. Travmatik bir olaya maruz kalan bir birey ümitsizlik, hayal kırıklığı, kaygı ile karşılık verirken başka bir bireyin ise olduğu halinden daha güçlü, kendisi ve çevresi ile ilişkilerine pozitif anlamda katkıda bulunan bir gelişmeye yol açabilir (Ramos ve Leal, 2013, 13).

Travma sonrası gelişim bireyin “Ben bunu atlattıysam nelerin üstesinden gelirim” (kendilik algısı), çevresindeki insanlarla daha iyi bir iletişim hali, sevdiklerinin değerini anlama (kişiler arası ilişkiler), hayatın herhangi bir anının bile ne kadar değerli olduğunu fark etmek (yaşamın anlamı ve değerini anlama), kişinin çıktığı bu büyüme serüvenindeki keşif süreci (yeni seçenekleri fark etme), mevcut olduğu dinden aldığı güç (inanç sistemi ve maneviyat) olmak üzere beş alanda gerçekleştirdiği pozitif değişim ve gelişimlerden meydana gelmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004; Doğan, 2018).

Maruz kalınan travmadan sonra bireylerin bir kısmının, mevcut travmayı lehine çevirip ruhsal olarak olgunlaşan, hayatın farklı yönlerini keşfeden, dayanıklı bireyler olma yolunda gelişim gösterdiklerini söyleyebiliriz. Buna göre kişinin kendilik algısı ve kişiler arası ilişkilerde etken unsur olan affetme ile inanç sistemi ve maneviyatın etken unsuru olan din, travma sonrasında bireylerin gelişim gösterebilecekleri alanlardan biridir.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

TSG'ye dair ilk çalışmalar Tedeschi ve Calhoun (1995) tarafından yapılmış daha sonra TSG'nin belli olgu ve kavramlar ile olan bağlantısına dair araştırmalar yapılmıştır. Literatüre baktığımız zaman dindarlık ve TSG ilişkisi üzerine az da olsa çalışma vardır. Ancak affetme ve TSG arasındaki ilişkiye dair çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir. Affedicilik ve dinin sağlıklı iyi oluşa etkisi (Witvliet vd., 2004),

dindarlığın ve affediciliğin TSG'deki rolü (Laufer vd., 2009), affetme, din ve maneviyatın TSG aracı rolü (Schultz vd. 2010), dinin TSG sürecindeki rolü (Anastasova, 2014), olumsuz dini başa çıkma ve travma sonrası strese dair (Ochu vd, 2018), uluslararası bazı çalışmalar bulunmakta; ülkemizde ise TSG sürecinde içsel dini motivasyon, dini başa çıkma üzerine (Doğan, 2018), TSG sürecinde maneviyatın aracı rolü üzerine (Özcan ve Arslan, 2020), TSG'nin yordayıcıları olarak öz anlayış ve affetme üzerine (Gökmen ve Deniz, 2020) yapılmış araştırmalar mevcuttur. Görüldüğü üzere uluslararası çalışmalarda affetmenin TSG süreci üzerindeki yordayıcı rolü veya dindarlığın TSG süreci üzerindeki yordayıcı rolü arasındaki ilişkiye dair az da olsa çalışmaya yer verilmiştir. Ülkemizde ise dindarlık TSG ilişkisine az da olsa yer verilmesine rağmen affetme TSG arasındaki ilişkiye dair sadece bir tane çalışma (Gökmen ve Deniz, 2020) görülmektedir.

Hem dindarlık ve psikolojik iyi oluş, hem de affetme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki, aynı zamanda dinin ve affetmenin arasındaki ilişkiye dair yapılan araştırmalar mevcuttur. Dindarlık ve affetme arasında kurulan bağlantıların temeline bakıldığında, dinin insanları yaşadığı ihlallerde affetmeyi öğütlemesi nedeniyle böyle bir etkileşimin ortaya çıkması tutarlı görünmektedir. Ancak bu üç kavram (din, affetme eğilimi ve sağlık) arasındaki ilişkileri eş zamanlı olarak ve tek seferde ortaya koyan araştırmalar sınırlıdır (McCullough ve diğ., 2005).

Bu bağlamda araştırmamızın temel amacı dindarlığın hem affetme hem de TSG sürecindeki rolünün belirlenmesi, aynı zamanda affetmenin TSG sürecindeki rolünün tespit edilmesidir

Affetmenin travmaya maruz kalan bireylere yardım ve tedavi amacıyla aracılık etmesi çalışmalarda genel olarak göz ardı edilmiştir. Affetmeye odaklanamamanın bu eksikliği, birçok travmatik durum için tanımlanabilir veya suçlanabilir bir ihlalcinin bulunmamasından kaynaklanmaktadır (Witvliet, 2004: 269). Dindarlık ve TSG'ye dair ise belirli sayıda çalışma olduğu görülmüştür. Bu çalışmada yapılan araştırma sonucu, kişilerin yaşadığı bir dönüşüm olan TSG sürecinde dindarlık ve affetmenin yordayıcı rolüne dair betimsel bir dayanak olabilir. Ek olarak bu araştırmadan elde edilen sonuç,

araştırmacılar ve alanda çalışan ruh sağlığı uzmanları için bireylerin travma sonrası büyüme gösterebilmelerini sağlamaları için dindarlık ve affetme odaklı psiko-eğitim ve çalışmalar hazırlamalarına betimsel bir dayanak olabilir.

Araştırmanın Yöntemi

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma yöntemi ilgili genel bilgiler yer almaktadır. Araştırmanın modeli, verilerin toplanma şekli, çalışma grubu, Hearland Affetme Ölçeği, Dindarlık Ölçeği ve Travma Sonrası Gelişim Ölçeği ve ölçek analizlerinde kullanılan istatistiksel işlemlere yer verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Araştırmanın çalışma grubu, araştırmaya gönüllü katılım sağlayan ve travmaya maruz kalan 18 yaş üstü yetişkin kadın ve erkeklerden oluşmaktadır. Kişisel bilgi formu, Hearland Affetme Ölçeği ve Dindarlık Ölçeği ve Travma Sonrası Gelişim Ölçeği uygulanmış ve sonuçları sayısal veriler şeklinde ifade edilmiştir. Ölçekler katılımcılara online ortamda uygulanmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni travma sonrası gelişimdir. Travmatik bir olaya maruz kalan bireylerin yaş grupları, eğitim durumları, profesyonel destek (psikolojik danışmanlık, psikiyatrik danışmanlık, manevi danışmanlık) almaları, travmaya maruz kalmalarının üstünden geçen zaman, medeni durum bağımsız değişkenleri olarak kabul edilmiştir.

Bu araştırma TSG sürecinde affetme ve dindarlığın yordayıcı rolünü belirlemek amacıyla tasarlanmıştır. Sonuçlar sayısal verilerle ifade edileceği için çalışma nicel veriler ışığında sürdürülecektir. Araştırmada SPSS programı kullanılarak veriler analiz edilmiştir. Araştırmada korelasyonel/ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel/Korelasyonel tarama modeli iki veya daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını ve bu değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan bir yöntemdir (Metin, 2014).

İki bölümden oluşan araştırmanın ilk bölümünde kuramsal çerçeveye yer verilmiş; TSG, affetme ve dindarlığın kavramsal tanımlamaları ve tarihi süreç

içerisindeki gelişimi açıklanmıştır. İkinci bölümde yapılan analizlere yer verilmiştir. Analizlere dayanarak affetme ve dindarlığın TSG sürecindeki yordayıcı rolünü tespit etmek amaçlı sonuçlar tartışılmıştır. Son olarak sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir.

Araştırmanın Varsayımları

1. Bu araştırmanın varsayımı, travmatik bir olaya maruz kalan bireylere uygulanan ölçek çalışmalarında bilgi edinilmek istenen konuda sonuç vereceğidir.
2. Araştırmamıza gönüllü olarak katılan travmatik bir olaya maruz kalan yetişkin bireylerin anket formuna doğru ve içten cevap verdikleri varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- 1 Araştırma travmaya maruz kalmış 733 yetişkin bireyin görüşleri ile, 2023 Kasım-Aralık ayları arasında, online ortamda yapılmıştır.
- 2 Araştırma katılımcıların gönüllü olarak cevap verdiği kişisel bilgi formu, Heartland Affetme Ölçeği, Dindarlık Ölçeği ve Travma Sonrası Gelişim Ölçeklerinin ölçtüğü nitelikler ile, araştırma sırasında elde edilen bulgular ve ulaşılan kaynaklar ile sınırlıdır.

Araştırmanın Problemi

Araştırmamızın temel amacı travmaya maruz kalan bireylerin TSG sürecinde affetme ve dindarlığın yordayıcı bir rolünün olup olmadığıdır. Bu nedenle katılımcıların demografik verileri, travmanın yaşandığı zaman ve profesyonel destek gibi bilgiler elde edilmiş sonra katılımcıların TSG sürecinde affetme ve dindarlık durumları arasındaki ilişkiye cevap bulunmaya çalışılmıştır. Bu çalışmada ana problem, *travma sonrası büyüme sürecinde affetme ve dindarlığın etkisi var mıdır?* şeklinde belirlenmiştir. Alt problem olarak, *travmaya maruz kalan yetişkin bireylerin TSB ile demografik değişkenler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?* sorusu ele alınmıştır.

Araştırmanın Alt Problemleri

- 1 Katılımcıların yaş grubu ile travma sonrası gelişim ölçeği ve alt boyutları arasında bir ilişki var mıdır ?
- 2 Katılımcıların eğitim durumu ile travma sonrası gelişim ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır ?
- 3 Katılımcıların cinsiyetleri ile travma sonrası gelişim ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır ?
- 4 Katılımcıların medeni durumları ile travma sonrası gelişim ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır ?
- 5 Katılımcıların maruz kaldığı travmanın meydana geldiği zaman ile travma sonrası gelişim ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır ?
- 6 Travmaya maruz kalan bireylerin aldıkları psikolojik danışmanlık ile travma sonrası gelişim ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır ?
- 7 Travmaya maruz kalan bireylerin aldıkları psikiyatrik danışmanlık ile travma sonrası gelişim ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır ?
- 8 Travmaya maruz kalan bireylerin aldıkları manevi danışmanlık ile travma sonrası gelişim ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır ?
- 9 Travmatik bir olaya maruz kalmış yetişkin katılımcılara uygulanan dindarlık ölçeği ve alt boyutları ile affetme ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki, yordayıcı bir faktör var mıdır ?
- 10 Travmatik bir olaya maruz kalmış yetişkin katılımcılara uygulanan travma sonrası gelişim ölçeği ve alt boyutları ile affetme ve dindarlık

ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki, yordayıcı bir faktör var mıdır ?

Araştırma Hipotezleri

Araştırmamızın sorularına göre oluşturulan hipotezler şu şekilde belirlenmiştir.

Hipotez 1

Travmaya maruz kalan bireylerin affetme düzeyi arttıkça TSG düzeyi artar.

Hipotez 2

Travmaya maruz kalan bireylerin dindarlık düzeyi arttıkça TSG düzeyi artar.

Hipotez 3

Travmaya maruz kalan bireylerin dindarlık düzeyi arttıkça ve affetme düzeyi artmaktadır.

Hipotez 4

Travmaya maruz kalan bireylerin yaşları arttıkça TSG düzeyleri artmaktadır.

Hipotez 5

Travmaya maruz kalan bireylerin eğitim düzeyleri yükseldikçe TSG düzeyleri yükselmektedir.

Hipotez 6

Travmaya maruz kalan kadınların TSG düzeyleri travmaya maruz kalan erkeklerin TSG düzeylerinden yüksektir.

Hipotez 7

Travmaya maruz kalan bireylerin medeni durumlarına göre evli ve boşanmış olanların TSG düzeyleri bekarlardan yüksektir.

Hipotez 8

Travmatik olayın üzerinden geçen zaman arttıkça TSG düzeyleri artar.

Hipotez 9

Travmaya maruz kalan bireylerden psikiyatrik destek alanların TSG düzeyi almayanlardan yüksektir.

Hipotez 10

Travmaya maruz kalan bireylerden psikolojik destek alanların TSG düzeyi almayanlardan yüksektir.

Hipotez 11

Travmaya maruz kalan bireylerden manevi destek alanların TSG düzeyi almayanlardan yüksektir.

Hipotez 12

Travmaya maruz kalan bireylerin yaşı arttıkça affetme düzeyleri artmaktadır.

Hipotez 13

Travmaya maruz kalan bireylerin eğitim düzeyleri yükseldikçe affetme düzeyleri yükselmektedir.

Hipotez 14

Travmaya maruz kalan kadınların affetme düzeyleri travmaya maruz kalan erkeklerin affetme düzeylerinden yüksektir.

Hipotez 15

Travmaya maruz kalan bireylerin medeni durumlarına göre evli ve boşanmış olanların affetme düzeyleri bekarlardan yüksektir.

Hipotez 16

Travmatik olayın üzerinden geçen zaman arttıkça affetme düzeyleri artar.

Hipotez 17

Travmaya maruz kalan bireylerden psikiyatrik destek alanların affetme düzeyi almayanlardan yüksektir.

Hipotez 18

Travmaya maruz kalan bireylerden psikolojik destek alanların affetme düzeyi almayanlardan yüksektir.

Hipotez 19

Travmaya maruz kalan bireylerden manevi destek alanların affetme düzeyi almayanlardan yüksektir.

Hipotez 20

Travmaya maruz kalan bireylerin yaşı arttıkça dindarlık düzeyleri artmaktadır.

Hipotez 21

Travmaya maruz kalan bireylerin eğitim düzeyleri yükseldikçe dindarlık düzeyleri yükselmektedir.

Hipotez 22

Travmaya maruz kalan kadınların dindarlık düzeyleri travmaya maruz kalan erkeklerin dindarlık düzeylerinden yüksektir.

Hipotez 23

Travmaya maruz kalan bireylerin medeni durumlarına göre evli ve boşanmış olanların dindarlık düzeyleri bekarlardan yüksektir.

Hipotez 24

Travmaya maruz kalan bireylerden psikiyatrik destek alanların dindarlık düzeyi almayanlardan yüksektir.

Hipotez 25

Travmaya maruz kalan bireylerden psikolojik destek alanların dindarlık düzeyi almayanlardan yüksektir.

Hipotez 26

Travmaya maruz kalan bireylerden manevi destek alanların dindarlık düzeyi almayanlardan yüksektir.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu herhangi bir travmaya maruz kalmış, 18 yaşından büyük yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Veriler çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen katılımcılardan online anket formu ile toplanmıştır. Kartopu örnekleme yöntemi kullanılarak, travmaya maruz kalmış 733 yetişkin katılımcıya ulaşılmış ve katılımcılar üzerinden değerlendirilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin %75,44'ünün kadın, %24,56'sının erkek olduğu, %20,05'inin 18-23 yaş arasında, %29,06'sının 24-29 yaş arasında, %19,92'sinin 30-34 yaş arasında, %30,97'sinin 35 yaş ve üzerinde olduğu, en genç 18, en yaşlı 72 yaşında olan katılımcıların yaş ortalamasının $31,71 \pm 9,43$ olduğu görülmektedir. Medeni durumlarına göre katılımcıların %42,56'sı bekar, %54,84'ü evli, %2,59'u boşanmıştır. Eğitim düzeylerine göre katılımcıların %6,82'si ilköğretim mezunu ve altı, %24,28'i lise mezunu, %56,75'i üniversite mezunu, %12,14'ü lisansüstü mezunudur. 71 katılımcının travmaya maruz kaldığı zaman dilimi 0-3 ay içerisinde gerçekleşmiş, 22 katılımcının 3-6 ay, 163 katılımcının 6-12 ay, 119 katılımcının 1-3 yıl, 358 katılımcının 3 yıl ve üstü zaman dilimi olarak tespit edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcılar hakkında bilgi elde etmek için araştırmacı tarafından oluşturulmuş Kişisel Bilgi Formu, Dürü (2006) tarafından Türkçeye uyarlanan ve geliştirilen Travma Sonrası Büyüme Ölçeği, Uysal (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan ve geliştirilen Motivasyonel Dindarlık Ölçeği, Bugay ve Demir (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Heartland Affetme Ölçeği araçları kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı ve tez danışmanı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formunda yer alan 16 maddelik travmatik (doğal afet, kaza, fiziksel ve cinsel saldırı, cinsel istismar, çatışma veya savaş bölgesinde bulunma, hayati tehlikesi olan hastalık veya yaralanma, ani-şiddet içeren ölüm, yakın birinin beklenmedik ölümü vb) olaylara; maruz kalma, tanık olma veya sebep olma durumları sorulmuştur. Listesinde yer alan maddeler evet ya da hayır şeklinde cevaplanmıştır. Bunla beraber travmaya maruz kalan yetişkinlerin yaşı, cinsiyeti, medeni durumları, eğitim durumları, travmayı ne zaman yaşadıkları, manevi, psikolojik ve psikiyatrik destek alıp almadıkları sorulmuştur.

Bu formda katılımcılara ek olarak açık uçlu bir soru sorulmuştur. Katılımcıların travmaları ile ilgili dile getirmek istedikleri bir şey var ise paylaşımları istenmiştir. Katılımcıların cevapları bulgularla ilgili alanlara eklenmiştir.

Heartland Affetme Ölçeği (Heartland Forgiveness Scale)

Heartland Affetme ölçeği Thompson ve ark. (2005), tarafından bireylerin affetme eğilimlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Bu ölçek 7'li Likert tipi 18 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçeğin kendini, başkalarını ve durumu affetmek olmak üzere üç alt boyutu

bulunmaktadır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirliği için yapılan çalışmalar sonucunda, test tekrar test katsayısı kendini affetme alt ölçeği için .83, başkasını affetme için .72, durumu affetme alt boyutu için .73 ve toplam puan için .77 olarak hesaplanmıştır. Cronbach α katsayıları da sırasıyla .75, .78, .79 ve toplam puan için .86 olarak rapor edilmiştir. Ayrıca ölçeğin ölçüt bağlantılı geçerliğini hesaplamak için kullanılan ölçeklerle arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre affetme ruminasyon, düşmanlık ve öç alma ile olumsuz bir ilişkili bulunmuştur (Thompson vd., 2005).

Ölçeğin Türk kültürü için çeviri ve uyarlama çalışması Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach α iç tutarlılık katsayısı kendini affetme alt ölçeği için .64, başkalarını affetme alt ölçeği için .79 ve durumu

affetmek alt ölçeği için .76 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tümü için Cronbach α değeri ise .81 olarak hesaplanmıştır. Daha sonra daha büyük bir örnekleme ölçeğin psikometrik özellikleri Bugay, Demir ve Delevi (2012) tarafından incelenerek ölçeğin orijinal 3 faktörlü yapısının Türk örnekleme için uygunluğu test edilmiş ve Doğrulayıcı Faktör Analizi uyum değerleri yeterli düzeyde bulunmuştur. Ölçekte bulunan 2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15 ve 17 maddeler ters puanlanmaktadır. 1,2,3,4,5,6 maddeler kendini affetme boyutu, 7,8,9,10,11,12 maddeler başkalarını affetme ve 13,14,15,16,17 maddeler ise durumu affetme alt boyutunu oluşturmaktadır.

Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (Posttraumatic Growth Inventory, PTGI)

Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından geliştirilen ve Dürü (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek travmatik yaşantı sonrası büyümeyi ölçen, 21 maddelik 6'lı Likert tipi (0-5) bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçekte en düşük puan 0 ve en yüksek puan 105'tir. Artan puanlar, bireyin travmatik yaşantı karşısında büyüme düzeyinin arttığını göstermektedir. Ölçeğin orijinalinde (Tedeschi - Calhoun 1996), Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının .90 olduğu belirtilmektedir. Alt ölçeklerin iç tutarlılığı ise .66 ile .85 arasında değişmektedir. Test-tekrar test güvenirliği için yapılan çalışmada $r=.71$ olarak bulunmuştur. Ayrıca orijinal ölçeğin iyimserlik, dinsel katılım, dışadönüklük, deneyimlere açıklık, uyumluluk ve vicdanlılık gibi değişkenlerle pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu ifade edilmiştir. Geçerlik çalışması için yapılan faktör analizinde ise orijinal ölçeğin beş alt boyutu olduğu (başkalarıyla ilişkiler, yeni fırsatlar, kişisel güçlülük, manevi değişim ve yaşamı takdir etme) tespit edilmiştir. Türkçe 'ye uyarlanan ölçeğin ise Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır. Faktör analizi ile 5 alt boyutu (kişiler arası ilişkilerde olumlu değişim, yeni olanakların farkına varılması, yaşamın değerini anlama, kişisel dayanıklılığın artması, maneviyatın güçlenmesi) belirlenen ölçeğin alt testlerinin iç tutarlılığı Cronbach Alpha yöntemi kullanılarak .67 ile .85 arasında saptanmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Işıklı ve Dürü (2006) tarafından gerçekleştirilmiş olup ölçek güvenirliğine Cronbach Alpha yöntemi ile bakılmıştır. Buna göre özgün çalışmayla uyumlu beş faktörlü yapıya sahip ölçeğin iç tutarlık katsayısı .93 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik

çalışmasından elde edilen sonuçlar, tatmin edici düzeyde psikometrik özelliklere ve ölçeğin travmatik yaşam olaylarının ardından gerçekleşebilecek olumlu değişimi değerlendirebilme gücüne sahip olduğuna işaret etmektedir. Kağan, vd., (2012), ölçeğin Türkçe versiyonunun normal toplumda hiyerarşik faktör yapısını incelemek için yaptıkları çalışmada, ölçeğin yapısal eşitlik modellemesini test etmiş ve ölçeğin 3 faktörlü halinin Türkçe için daha geçerli olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Buna göre ölçeğin üç alt ölçeği bulunmaktadır. “Benlik algısındaki değişim” alt ölçeği 10 maddeden oluşmaktadır, “yaşam felsefesinde değişim” alt ölçeği 6 maddeden oluşmaktadır, “ilişkilerde değişim” alt ölçeği ise 5 maddeden oluşmaktadır. Alt ölçekler için iç tutarlıklar 0.78, 0.77 ve 0.77 olarak bulunmuştur. Bütün maddeler için ise iç tutarlık katsayısı 0.92’dir. Bu çalışmada hesaplanan Cronbach Alpha katsayısı ise tüm ölçek için .94’ tür.

Motivasyonel Dindarlık Ölçeği

Katılımcıların dindarlık algılarını ölçmek için Grom, Hellmeister ve Zwingmann (1998) tarafından geliştirilen ve Apaydın (2010) tarafından tercüme edilen Münchner Motivasyonel Dindarlık Envanteri kullanılmıştır. Motivasyonel Dindarlık Ölçeği’nin daha önce yapılan ve dindarlığın iki boyutunu oluşturan tutum ve davranışları ölçen 20 ifade esas alınmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini sorgulamak amacıyla 2011 yılında 828 kişilik bir örneklem üzerinde gerçekleştirilen faktör analizi sonuçlarına göre de iki boyutlu yapıya ulaşılmıştır. Bu çalışmada da yapılan faktör analizi sonucunda KMO değeri (0,961, $p=,000$) olarak tespit edilmiştir. Toplam 398 kişilik örneklem üzerinde gerçekleştirilen Faktör ve İç tutarlılık (Factor & Reliability) analizi sonuçlarına göre, anket formunda sunulan 20 sorudan 18 tanesinin üç boyut altında kümelendiği ve toplam varyansın %74’ünü açıkladığı görülmüştür. Ölçeğin güvenilirliğini ifade eden Cronbach's Alpha’nın (0,964) değerinin de oldukça yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların dini eğilimleri belirlemek için kullanılan dindarlık ölçeğinden alınan puan (ortalama) yükseldikçe dindarlık eğiliminin arttığı kabul edilmektedir. Bu duruma göre (1) en düşük dindarlık tutumunu yansıtırken; (5) en yüksek dini eğilimi temsil etmektedir.

Veri Toplama Süreci ve Etik Kurul İzni

Araştırmada e-posta anket tekniği kullanılmıştır. Katılım için gerekli kriterleri taşıyan gönüllü katılımcılara Google Forms üzerinden hazırlanan anket formu ulaştırılarak online olarak katılımları sağlanmıştır. Bununla birlikte anket katılımcıların formdaki bütün soruları cevaplayacakları şekilde düzenlenmiştir. Anket formu araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Heartland Affetme Ölçeği, Travma Sonrası Gelişim Ölçeği ve Dindarlık Ölçeği ile oluşturulmuştur. Heartland Affetme Ölçeği için Aslı Bugay'dan, Travma Sonrası Gelişim Ölçeği için Çağay Dürü'den, Dindarlık Ölçeği için Veysel Uysal'dan gerekli ölçek izinleri alınmıştır. Etik kurul başvurusu yapılmış, çalışma ayrıntılı bir şekilde açıklanmış ve çalışma için gerekli etik kurul izni alınmıştır. Veriler 2023 Kasım-Aralık ayları içerisinde toplanmıştır. Online ortamda 733 katılımcı anketi doldurmayı kabul etmiştir. Katılımcılara kişisel bilgilerinin üçüncü kişilerle paylaşılmayacağı, gizli tutulacağı ve katılımlarının tamamen gönüllülük esasına dayandığı, istedikleri zaman çalışmadan ayrılacakları bildirilmiştir.

Travma Sonrası Gelişimde Affetme ve Dindarlığın Yordayıcı Rolü ile İlgili Literatür Örnekleri

Witvliet vd. (2004) yapmış oldukları çalışmada, TSSB tanısı olan 213 gazideki affedici eğilim ve dini tepki tepkilerinin zihinsel ve fiziksel sağlıkla olan ilişkilerini incelemişlerdir. Dini başa çıkmanın depresyon, anksiyete ve TSSB belirtilerinin şiddetini azalttığı sonucuna ulaşmışlardır. Aynı zamanda başkalarını affetme güçlüğünün, depresyon ve TSSB belirtilerinin sürekliliğiyle ilişkili olduğu bulunmuştur.

Schultz vd., (2010) yaptığı çalışma kişilerarası ilişkilerde yaşanan kırılganlıklardan sonra meydana gelen travma sonrası gelişim sürecinde affetme, din ve maneviyatın aracı rolünü incelemek amaçlı yapılmıştır. 146 kişi üzerinde yapılan çalışmada affetmenin travma sonrası gelişim süreciyle pozitif ilişkili olduğu, din ve maneviyatın da bu sürece aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Ancak affetmemenin büyümeyi olumsuz etkilediğine dair ilişki benzer olarak bulunmamıştır. Dini ve manevi etkilerin olumlu

katkı sağlayarak bireylerin ihlale karşı nasıl tepki vereceğini şekillendirdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Anastasova (2014) Travma Sonrası Başa Çıkma Dinin Rolünü Anlamak: Dayanıklılık, Travma Sonrası Büyüme ve Başa Çıkma Mekanizmalarındaki Farklılıklar adlı çalışmada dindar ve dindar olmayan insanlar arasındaki başa çıkmadaki olası farklılıklar hakkında derinlemesine bilgi edinmek için vaka çalışmalarının kullanıldığı bir araştırma yapılmıştır. Bu araştırmanın sonucunda dindar ve dindar olmayan katılımcılar arasında iyileşme süresinde herhangi bir farklılık bulunmasa da; bireysel düzeyde din, travmayla baş etme sürecinde rol oynamıştır. Bu araştırma verileri sonucunda göre dindar bireyler için dini başa çıkmanın çok önemli bir strateji olduğu vurgulanmıştır.

Ochu, ve diğ. (2018) Liberya İç Savaşı'ndan (1989-2003) kurtulan yetişkinler arasında dini başa çıkma, bağışlama ve travma sonrası sonuçları (travma sonrası stres ve büyüme) üzerine incelenen çalışma, 2011 yılında Liberya'daki mülteci kampından işe alınan 407 yetişkin üzerinde yapılmıştır. Erkeklerle kıyasla, kadınlar daha düşük düzeyde pozitif dini başa çıkma, bağışlama ve travma sonrası algılanan büyüme bildirdiği tespit edilmiştir. Ancak olumsuz dini başa çıkma ve travma sonrası stres arasındaki ilişkide cinsiyete dair bir farklılık tespit edilmemiştir.

Mahmut Akyüz (2017)'nin Meme Kanseri Tanılı Hastalarda, Dindarlık Düzeyi ile Psikolojik Dayanıklılık ve Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkinin Araştırılması ‘‘ adlı araştırması meme kanseri teşhisi konulan, cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyi olarak denk 138 kadın örneklemeyle yapılmıştır. Çalışmanın amacı travmatik bir deneyim olan meme kanseri teşhisli hastalarda dindarlık düzeyi ile travma sonrası büyüme aynı zamanda meme kanseri hastalarının psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın sonucunda dindarlık düzeyi, psikolojik dayanıklılık, genel sağlık anketi ve umutsuzluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Dindarlık düzeyi ile travma sonrası büyüme arasında, dindarlık arttıkça TSB'nin arttığı pozitif bir ilişki saptanmıştır. Çalışmanın diğer alanı olan dindarlık ve dayanıklılık arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır

Doğan (2018) 'ın Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Gelişimlerinde İçsel Dini Motivasyon, Dini Başa Çıkma, Sabır ve Şükrün Rolü çalışmasına Afyon Kocatepe Üniversitesinin çeşitli fakültelerinde öğrenim görmekte olan öğrenciler arasından tesadüfi örnekleme yoluyla seçilen 445 öğrenci katılmıştır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise dini başa çıkma, sabır ve şükür değişkenlerinin travma sonrası gelişim üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırma dini/manevi hayatın unsurlarından içsel dini motivasyon, dini başa çıkma, sabır ve şükrün üniversite öğrencilerinin travma sonrası gelişimleri üzerindeki olumlu etkilerini nicel yöntemle ortaya koymuştur.

Özcan ve Arslan (2020)'ın "Travma Sonrası Stres ile Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkide Sosyal Desteğin ve Maneviyatın Aracı Rolü" adlı çalışması İstanbul ilinde yaşayan 723 kişinin (473 kadın, 250 erkek) katılımı ile yapılmıştır. Araştırma sonucunda, travma sonrası stres seviyesi yüksek olan grup hakkında, travmatik stres düzeyi ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide verilen sosyal destek ve manevi yönelimin aracılık ettiği tespit edilmiştir.

Gökmen ve Deniz (2020) 'in "Travma Sonrası Büyümenin Yordayıcıları Olarak Öz-Anlayış ve Affetme" adlı çalışmaları 18 ile 60 yaş arası 204 yetişkin kişi ile yapılmıştır. (147 kadın, 57 erkek). Bu araştırmanın amacı öz-anlayış ve affetme duygularının travma sonrası gelişim üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesidir. Bu araştırmalar sonucunda affetme ve travma sonrası gelişim arasında orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırma ile alakalı puanlar incelendiğinde, öz-anlayış ve affetmenin travma sonrası gelişimi olumlu yönde yordadığı görülmektedir.

Erşahin (2020)'nin yaptığı araştırmada 805 Suriyeli sığınmacıya travmaya maruz kalma, TSSB, TSG, başa çıkma tarzları, dindarlık faktörlerini ölçen anketler tanımlanmıştır. Mevcut olan TSG modelinde eğitim ve dinin toplumsal sosyal destek sağlamasına yardımcı olmasından dolayı TSG ile pozitif ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir.

Lee ve Kim (2021)'in Koreli Hristiyan Genç Yetişkinlerin Dindarlığı Travma Sonrası Gelişimi Etkiliyor: Bağışlama ve Minnettarlığın Aracılık Etkileri adlı çalışmaları

Kore'deki 296 Hristiyan gencin katılımı ile yapılmıştır. Bu çalışma Koreli genç yetişkinlerin dindarlığı ile travma sonrası gelişimleri arasında oluşan ilişkinin affetme ve minnettarlığının etkilerini incelemiştir. Sonuçlar dindarlığın affetme ve şükran yoluyla travma sonrası gelişimi yordadığını göstermektedir. Affetme ve minnettarlığın travma sonrası gelişim ve dindarlığın ilişkisinde kısmi olarak aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.



BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Travma Sonrası Gelişim

Travma sonrası gelişim kavramını tam olarak anlayabilmek için, travma kavramına ve tarihine bakmamız gerekmektedir. Araştırmada ilk olarak travma kavramının tarihi ve tanımını ele aldıktan sonra, travma sonrası gelişim kavramı ele alınmıştır.

1.1.1. Travma Sonrası Gelişim Kavramı ve Tarihi

TSG kavramının temelleri Tedeschi ve Calhoun tarafından 1995 yıllarında atılsada, travma kavramının tarihi M.Ö 1500’lü yıllara kadar dayanır. Travma (trauma) kavramı Persçe ve Sanskritçe “açık delik” anlamına gelmektedir. Bu açık delik bedendeki bir kırılma veya aynı şekilde ruhun bütünlüğünü etkileyen ani bir değişim ve dönüşümü ifade etmektedir. Bu dönüşüm, bütünlük halinden ani bir değişimle delikli bir hale geçiş yapmayı göstermektedir (Wilson ve Lindy, 2013). Oluşan bu deliği daha derin ifade eden bir diğer anlamı ise Yunanca “tere” kelime kökeninden gelen travmanın “yara” anlamına gelmesidir. Bu yaralanmalar sosyal alışkanlıklar ve dünya görüşüne dair düşüncelerimizde etki sahibi olup yaşadığımız yakın ilişkilerde kendisini gösterir ve hasarlara neden olur (Maté, 2022, 30).

Travma kavramının tarihi M.Ö 1500’lü yıllara kadar dayanıyor olmasına rağmen insan üzerindeki etkisi ve varlığının kabulü uzun yıllar tartışma konusu olmuştur. 1870’li yıllara kadar olan zaman diliminde travmanın psikolojik bir etki yapabileceği düşünülmemiştir. Travma ile başa çıkamayan bireyin bunu zamana yayması halinde bu yaranın iyileşebileceği, üstesinden gelebileceği, eğer gelemiyorsa zaten psikolojik bozukluğa yatkın olduğu veya aile geçmişi ile alakalı olduğu görüşü hakimdi. Sonuç olarak iki yaklaşıma göre de yaşadığı travmanın olumsuz etkilerinden birey sorumlu

tutulmuştur. 1870'ten sonra ise 1. Dünya Savaşı, 2. Dünya savaşı da dahil olmak üzere savaştan dönen askerlerin bir sıkıntı yaşadığı ancak yine de bu sıkıntının daha önceki yaşamları ile bir bağlantısı olabileceği görüşü hakimdi. Vietnam Savaşının olduğu dönemde tanı daha da gelişmeye başladı ve ilk kez resmi olarak 1980'de DSM-III tarafından kabul edildi. Bu kabulden sonra, travma sonucunda oluşan olumsuz duygular travmanın kendisine bağlandı ve böylece bireyler yaşadıkları olumsuz duyguların suçluluğu ve sorumluluğundan kurtuldu (Jones, 2006).

1980'de DSM-III'ün kabulü ile travma kavramı ele alındı ve kavramın tanımlaması 1994'te DSM IV tarafından yayımlandı. DSM IV travmayı; yaşanan, tanık olunan veya karşılaşılan bir olay, ölüm ciddi bir yaralanma, kişinin kendisi veya bir başkasının fiziksel bütünlüğüne yönelik tehditlere korku, çaresizlik veya şok gibi duyguların eşlik etmesi olarak tanımlamıştır. Ancak DSM5'de (APA, 2013) Amerikan Psikoloji Birliği tarafından yapılan güncel tanıma göre travma; Bireyin bizzat kendisinin ölüm, yaralanma, cinsel veya fiziksel bir saldırı ile karşılaşması ve bu maddelerin tehdit unsuru olması aynı şekilde bireyin bizzat bunları yaşayanlara şahitlik etmesi, bir yakınının başına geldiğini duyması, olayların tekrarına maruz kalacak detayları çok fazla görmesi olarak tanımlanmıştır (Wakefield, 2016, 16-17).

Belirtti olumsuz olayların sebep olduğu travmalar kişide korku, kaygı, fiziksel saldırının bir sonucu olarak meydana gelen endişe, üzüntü, depresyon, suçluluk öfke, sinirlilik vb. duygusal tepkilere sebep olabilir. Ani ve beklenmedik olaylarda kişi bu durumu kabul etmekte zorlanabilir veya uyuşukluk hissedebilir. Olayı tekrar tekrar deneyimlediği ruminasyonlar yaşayabilir. Fiziksel olarak yorgun hissedebilir, kas gerginliği ve ağrısı gibi semptomlar yaşayabilir. Ancak bu durum travmalar sonucu her birey için aynı sonucu vermemektedir. Travmayı tanımlayan durum yaşanan olay değil bu olumsuz olayı yaşayan kişide oluşturduğu etkidir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Örneğin Holokost gibi geçmişte yaşanan tarihi olaylar, olayı yaşayan bir grup insanın dünyasını paramparça ederken, diğer grupta hiçbir etki oluşturmamıştır (Tedeschi ve Calhoun, 1999). Aynı şekilde şu an resmiyette soykırım olarak adlandırılmasa da 2023 yılında İsrail'in Gazze'ye yaptığı soykırım karşısında olayı

yaşayan ve şahit olan bir kısım insan için bu olay travmatik etkiler bırakırken, başka bir kısım için hiçbir şey ifade etmemektedir. Görüldüğü üzere Holokost veya Gazze'de yaşanan insanlık dramının sonuçları kişiden kişiye değişkenlik göstermektedir. Dolayısıyla travmayı tanımlayan durum olayın kendisi değil kişide bıraktığı etkidir. Travma sonrası büyüme sürecini anlamlandırmak adına sürecin temelini oluşturan travma kavramını biraz daha açmaya çalışacağız.

Travma'nın bireyde meydana getirdiği etkiyi betimlemek gerekirse; birey yaşadığı, maruz kaldığı veya sebebi olduğu negatif olayla ani, sismik bir sarsıntı ile adeta depreme maruz kalır. Bu deprem kontrol edebileceğini düşündüğü durumları kontrol edemeyeceğine, hayatını öngöremeyeceğine dair bireyde derin bir sarsıntı, çaresizlik hissi oluşturur. Bu sarsıntı belki de bireyin yaşamında koca bir enkaz meydana getirebilir (Calhoun ve Tedeschi, 1999; Janoff Bulman, 1992).

TSG'de ise birey yaşadığı sarsıntıdan kendi lehine pozitif sonuçlar çıkarmaktadır. Janoff (2006)'a göre TSG'yi anlamak için travmanın doğasını iyi kavramak gereklidir. Meydana gelen olumsuz deneyimi travmaya dönüştüren şey kişinin yaşadığı olumsuz olaylar değil, kişinin ön göremediği durumların veya olayların kişide meydana getirdiği içsel düzensizlik ve parçalanmadır. Bireyin yaşadığı travmatik deneyim ve parçalanma ne kadar büyükse bireyin TSG düzeyide o kadar büyük olur.

Travmalardan sonra kişinin olumlu değişimler yaşayabilme ihtimali yeni değildir. Birçok yazar ve şairin çalışmaları aynı zamanda yapılan felsefi araştırmalar, bireyin yaşadığı sıkıntıların anlamını bulmaya yönelik girişimler içermektedir. Daha da kökene indiğimiz zaman en eski dinlerden biri olan Yahudiliğin sonrasında ise Hristiyanlık, İslam, Hinduizm ve Budizm'de bireyin yaşadığı sıkıntıların pozitif çıkarımlara döneceğine dair unsurlar bulunur. 20. yy. geldiğimizde ise topluluk psikiyatristi olarak isimlendirilen Caplan, beraberinde Maslow ve Yalom'un da bireyin yaşadığı krizlerle başa çıkması ve bunun sonucu olarak psikolojik bir gelişim gösterebileceğine dair çalışmalar yapılmıştır. 1980'lerden sonra atılan adımlar özellikle de 1990'lardan sonra travmanın etkilerine dair ilgi yoğunlaşmıştır. Konuya duyulan ilgi ve bu dönemde artan çalışmaların katkısıyla travmadan sonra yaşanan mücadeleden iyi

sonuçlar alınabileceğine dair az da olsa bir literatür oluşmuştur (Tedeschi ve Calhoun, 1995; Tedeschi ve Calhoun, 1996).

Kişinin ölüm riski, kontrol edemediği durumlar için duyduğu çaresizlik duygusu bu olumlu değişimin başlangıç sürecinin önemli bir unsuru olarak kabul görmektedir. Bu olumsuz deneyimlerle mücadele sürecinin katkısıyla, bireyi olaydan önceki halinden daha yüksek bir işlevsellik düzeyine çıkaracak değişiklikler ortaya çıkabilir. Ortaya çıkan olumlu değişiklikler travma sonrası büyüme, travma sonrası gelişim, strese bağlı büyüme, algılanan faydalar, olumlu yan ürünler, olumlu uyum sağlama, çatışmaya bağlı büyüme olarak anlamlandırılmıştır (Linley ve Joseph, 2004). Çalışmamız boyunca bu olumlu değişiklikleri ifade etmek için genel olarak kullanılan TSG terimini kullanacağız.

TSG'nin en genel ve sık kullanılan tanımı maruz kalınan travmatik yaşantı ile başa çıkmak için gösterilen psikolojik ve bilişsel mücadelenin bir ürünü olan olumlu değişim ve dönüşümdür (Tedeschi ve Calhoun, 2004, 2).

1.2 Travma Sonrası Gelişim Kuramları

Araştırmada travma sonrası gelişim alanlarına dair iki farklı kuram yaklaşımı ele alınacaktır; bu yaklaşımlardan biri Joseph ve Linley (2005) tarafından oluşturulan pozitif psikoloji temelli organizmik değerlendirme kuramıdır. Diğer i se Calhoun ve Tedeschi (1998) tarafından geliştirilen beş boyutlu kuram işlevsel betimsel modelidir.

1.2.1.Travma Sonrası Büyümenin Organizmik Değerlendirme Kuramı

Organizmik değerlendirme kuramı Joseph ve Linley (2005) tarafından pozitif psikoloji temel alınarak oluşturulmuştur. Kurama göre birey yaratılışı gereği kendisi için neyin iyi neyin kötü olduğunu bilme eğilimi içindedir. Aynı zamanda birey yaratılışı gereği kendi psikolojik iyi oluşunu muhafaza etme eğilimindedir.

Dört aşamada gelişen bu süreçte bireyin karşılaştığı travmatik olay karşısında varsayımsal dünyası sarsılmaktadır. İçsel motivasyonun bir getirisi olarak birey ortaya çıkan yeni varsayımları yeniden bir bütün haline getirmeye (tamamlanma) alışmaktadır. Hayata dair sorgulamaların yapıldığı bu ilk basamaktan sonra yaşanan olayı özümseme

sürecine girer. Bireyin yaratılışında var olan uyum sürecine girebilmesi için; çevrenin de desteğini alarak önceki varsayımları ile travma arasında bir uyum yakalamaya veya yeni şemalar ile varsayımsal dünyası arasında uyum yakalamaya çalışır. Daha sonraki süreçte kişi ruminasyon yaşamakta olayların neden ve nasıl olduğunu sorgulamaktadır. Eğer bu sorgulama süreci pozitif bir uyum ile sonuçlanırsa TSG tamamlanmış olur. Ancak pozitif uyumdan bireyin bir mutluluk elde edeceği iddia edilmemektedir. Birey hayat akışında bu gerçeklerinde olduğunu kabul ederek bir tür bilgelik seviyesine ulaşır. Son aşamada ise güçlü yönlerini keşfeden birey, yaşamın anlamını daha iyi algılamış, amaçlar edinmiştir. Böylece psikolojik olarak iyi oluşu deneyimlemektedir (Joseph ve Linley, 2005; Dürü, 2006).

1.2.2. Travma Sonrası Büyümenin İşlevsel Betimsel Modeli

Calhoun ve Tedeschi tarafından geliştirilen kuram TSG sürecinin gerçekleşmesi için umutlu olma, iyimserlik, dışadönüklük ve deneyimlere açık olma gibi özelliklerin süreçte bireye katkı sağlayacağını ifade etmiştir. Böylece kişi yeni duruma uyum sağlayabilecek ve değişen durumu algılayıp harekete geçecektir. Aynı zamanda İşlevsel Betimsel Modele göre bireyin sosyal çevresinin desteğinin, özellikle yas gibi durumlarda sık yaşanan ruminasyonun süreci desteklediği bildirilmektedir. Kurama dair bir diğer önemli husus ise; hayatta kalanın travma sonrası acısı (sıkıntı) ve TSG temelde birbirine ayrılmaz bir şekilde bağlı olmasıdır (Calhoun ve Tedeschi, 1998).

Özetle bahsedecek olursak kişilik özellikleri, istemsiz (müdahaleci) ve istemli (kasıtlı) ruminasyon ve tüm bunlara ek olarak köprü görevi üstlenen sosyal destek ile birey; yeni amaçlar, inançlar ve davranış biçimleri oluşturur. Böylece birey hem bir süreç hem bir sonuç olan TSG sürecini deneyimleyebilir (Cann vd., 2010).

TSG sürecini genel bir tanımla toparlayacak olursak, TSG bireyin travma sonrası yeni gerçeklikle mücadelesidir. Bu mücadele sürecinin getirisi olarak kişide bazı alanlarda değişimler olmaktadır. Tedeschi ve Calhoun, İşlevsel Betimsel Modelin bir ürünü olarak aktardıkları TSG sürecinin beş alanda gerçekleştiğini aktarmaktadır. Bu beş alan; kişinin kendisine dair algı dünyasındaki değişim, sosyal ilişkilerindeki pozitif değişim, hayatının değerini anlama, yaşamının farklı seçeneklerini de fark etme, inanç

sisteminin tekrar revize edilmesinden oluşmaktadır. Kişi travma sonrası büyüme sürecinin sonucunda bu alandan bir veya birkaçında büyüme gösterebilir. Kişinin bir veya birkaçını deneyimlediği bu beş boyut adeta travmanın sebep olduğu sarsıntı ve enkazın yeniden inşasının bir ürünüdür (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

1.2.2.1. Kendilik Algısında Yaşanan Değişim

Yapılan araştırmalara göre travma yaşayan bireylerin yaşamayanlara göre daha fazla gelişim gösterdiği bildirilmiştir. Travmatik olay aynı zamanda kişinin kırılabilirliği ile yüzleştiği, ölüm veya daha büyük olaylar karşısında çaresiz hissettiği, öngöremediği kişisel ve çevresel faktörleri içerir. Bireyler genel olarak yaşanan travmatik olayın etkisi ile kendi yaşam hikayesini gözden geçirme fırsatı yakalar. Yaşanan travmatik olaydan sonra varsayımsal dünyası sarsılan birey tecrübe ettiği olumsuz durumla başa çıkabildiği için olumlu yönde bir dönüşüm yaşar. Travması ile başa çıkan birey yeni bir beni keşfederek daha önce kendisinde fark etmediği gücü bulabilir, hayatta kontrolü dışında gerçekleşen olaylarında olduğunu fark edebilir. Sürecin sonunda birey kendine güvende artış, duygularını daha iyi tanıyıp ifade etme, bireysel gücünün farkına varma, olumsuzluklarla başa çıkabilme hatta değiştirmesi gereken şeyleri değiştirebilme gibi pozitif yönde gelişim göstermektedir (Calhoun ve Tedeschi, 1996; Tedeschi ve Calhoun, 2004).

1.2.2.2 Kişilerarası İlişkilerde Değişim

Travma sonrasında birey yaşadığı olumsuz olaylarla başa çıkabilmek için ailesinden, arkadaşlarından yardım ve destek alabilir. Çevresinde bulunan kişilerin kıymetini anlayabilir, onlarla empati yapabilir ve daha sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilir. Örneğin yapılan bazı çalışmalarda kişiler arası ilişkilerde gelişim yaşayan bireyler sosyal çevresine daha çok değer verdiklerini, benzer sıkıntılar yaşayan bireylere karşı daha yardımsever olduklarını ve daha yakın ilişkiler kurabildiklerini aktarmıştır (Tedeschi ve Calhoun, 1996).

1.2.2.3 Yaşamın Anlamı ve Değeri Algısında Değişim

Bu alanda gelişim gösteren birey hayatın anlamının ve öneminin daha çok farkına varır. Rutin şeylerin bile ne kadar değerli olduğunu fark eder ve hayata karşı müteşekkik olur. Örneğin her güne başlamanın kıymetini bilir ve yaşamın bir sonunun olduğunu fark ederek önceliklerini değiştirirler. Travma ile mücadele eden bireylerin büyük bir kısmı bu alanda gelişim göstermektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1996).

Kanser hastaları örnekleminde araştırılan bir çalışmada hastaların yaşamın anlamı ve değerine dair bakış açılarının değiştiği saptanmıştır. Çalışmada hastaların yaşamın değerini fark ettiklerini, yaşamın insana verilen bir ödül olduğunu düşündükleri ve yaşam tarzlarının değiştiğini öne sürmüştür (Zwahlen vd., 2009).

1.2.2.4 Yeni Seçenekleri Fark Etme

Birey bu alanda travmatik yaşam sonuçları üzerinde kontrol sahibi olmadığını fark eder. Bununla beraber hayata dair yaptığı seçimler üzerindeki etkisinin farkına varır. Böylece yaşama dair geçmiş varsayımları ve temelleri değiştiren yeni seçenekleri fark eder, travmadan önce var olmayan yeni olasılıklar ve fırsatları keşfeder (Tedeschi ve Calhoun, 1996).

1.2.2.5 Manevi Gelişim

Daha yüksek bir güce, dini varlığa olan inanç, travma sonrasında artabilir veya azalabilir. Aynı zamanda bireyin yüksek bir güce duyduğu inanç anlam bulma sürecine aracı olarak travma ile başa çıkmasına katkıda bulunabilir. Bununla birlikte, dindar olmayan insanlar veya inançsız insanlar da manevi alanda büyüme deneyimleyebilirler. Bu süreç sadece güçlü bir dini bağa sahip olanlar için geçerli değildir. Varoluşsal sorunlarla olan mücadele de bu kapsamda değerlendirilebilir (Calhoun ve Tedeschi, 2001; Tedeschi ve Calhoun, 2004).

1.3. Affetmenin Tarihsel Süreci ve Tanımı

Affetme yüzyıllardır erdemler ve ahlâkla bağlantılı olarak filozofların ve aynı zamanda ilahiyat alanı ile ilgilenen düşünürlerin yer verdiği konularda ve 1932'yle

beraber psikoloji biliminin de içerisinde bulunmaktadır. Toplumsal ilişkilere faydası ve ahlaki boyutu olarak felsefe ve sosyolojide, toplumsal ilişkilerin yanı sıra bireyin Tanrı ile arasındaki ilişkisi af ve tövbe bağlamında ilahiyat alanında ele alınmıştır. Psikoloji alanında ise affetmenin diğer disiplinlere göre oldukça yeni olduğu görülmektedir (Ayten, 2014).

Psikoloji bilimlerinde oldukça yeni olan affetmenin tarihine dair kopukluklar olsa da kabataslak bahsedecek olursak; 1932'yle 1980 yılları arasını kapsayan makale ve çalışmaların bulunduğu birinci dönem ile 1980'den sonrasını kapsayan affetmenin daha yoğun bir şekilde ele alındığı ikinci bir dönem olarak ayrıldığını görmekteyiz. Birinci döneme dair en çarpıcı çalışma Emerson (1964)'un affetme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelediği teorik çalışmasıdır. Bu ilgili çalışma ilgili dönemde yapılan ruh sağlığına dair ilk bilimsel çalışma olarak kabul görmektedir. Affetmenin nadir ele alındığı birinci dönemden sonra 1980'lerle beraber yapılan çalışmalar hız kazanmıştır. 2000'li yıllara gelindiğinde ise sosyal psikoloji, klinik psikoloji ve gelişimsel psikoloji alanında oldukça önemli çalışmalara rastlanmıştır (McCullough vd., 2000).

Bu bilgiler sonucunda affetmenin tarihine dair çeşitli belirsizlikler ve kopukluklar olduğunu görmekteyiz. Bunların yanı sıra affetmeye dair bir diğer belirsizlik ise affetmenin tanımıdır.

Afv arapça kökenli bir kelimedir. Sözlükte affetmek; silip ortadan kaldırmak, fazlalıklardan arınmak, imha etmek, kazımak, yok etmek gibi anlamlara gelirken hukukta affetme kavramı genellikle, “kötülük ve haksızlık edeni, suç ve günah işleyeni bağışlama, cezalandırmaktan vazgeçmek” anlamlarında kullanılmaktadır (bk. Râgıb el-İsfahânî, ez-Zerî'a, 344; Lisânü'l-'Arab, “afv” md.).

Literatüre baktığımızda eski İngilizcede affetmenin tanımının da Arapça kökeni ile aynı doğrultuda bir anlam ifade ettiğini görmekteyiz. Eski İngilizcede affetmek kelimesinin kökenine bakıldığında "iddialardan vazgeçmek ve kırgınlığı sona erdirmek" anlamına geldiği aktarılmaktadır. Droll bu tanıma eşdeğer olarak; hatalı ve incitici davranışta bulunan kişiye karşı bireyin karşılık vermekten vazgeçmesi ve olayla alakalı dışardan bir müdahalenin suçluyu cezalandırmamasını istemesi, olumsuz izlenimlerin ve

duyguların da azalması olarak tanımlamıştır. Kısacası affeden kişinin hatalı kişiye dair olumsuz duygu ve düşüncelerinin azalması, bireyi terk etmesi, içsel bir düşünce değişimiyle bağışlamayı tercih etmesidir (Droll, 1984, 97). Aynı şekilde Hargrave ve Sells affetme kavramını; bireyin hata yapan kişiye karşı öfkesinin olumsuz duygularının ve kırgınlığın sonlandırılması olarak değerlendirmiştir (Hargrave ve Sells, 1997, 42).

North (1987)'de ise Droll (1984)'den farklı olarak affetmenin ahlaki boyutu üzerinde durmuş, kişinin ahlaki ve bilişsel gelişim göstererek affetme sürecini gerçekleştirdiğini aktarmıştır. Affetmeyi, hatanın varlığının kabulünün şart olduğu, kişinin kendi isteği ile karşı tarafı affettikten sonra onu önceki yerine tekrar oturtması süreci olarak tanımlamıştır. Bunun aslında zihinsel bir kabul, ahlaki ve kişisel bir gelişimi içinde barındırdığını ifade etmiştir. Çünkü affeden kişi ona karşı hata yapan ahlaken ondan aşağıda bulunan kişiye merhamet etmiş, kendi benliğinin arzularına boyun eğmemiş ve süreç sonunda onu tekrar eski yerine koyarak intikam duygusundan uzak bir cesaret örneği ve gelişim göstermiştir.

Enright (1996, 107)'ya göre affetmede birey kendisine yapılan kötülüğe rağmen karşıdaki kişinin hatasını kabul eder ve içinde bulunduğu olumsuz duyguların yerini kalıcı olmak kaydıyla şefkat, empati gibi pozitif duygulara bırakır.

Affedicilik kavramının unutmak (öfkenin zaman içerisinde geçmesi), uzlaşma, görmezden gelme gibi kavramlarla karıştırılması söz konusu olsa da aslında bu kavramlar affedicilikten uzaktır. Üçüncü bir kişinin aracılığıyla yaşanan sıkıntının değerlendirilmesi veya müdahalesi ile sonuçlandırılması da affetme değildir (Horsbrugh, 1974).

Affetmenin barışmak veya uzlaşmak olmadığı konusunu biraz daha açacak olursak; hayatın akışı gereği bireysel veya toplumsal sorunlarda bireyler karşı karşıya gelip bir arada yaşayabilir. Sorunların tekrar gündeme gelmemesi konusunda bir anlaşmada bulunabilir. Barışmak için uzlaşma şarttır ama affetmek için uzlaşma ya da ilişkileri tekrar devam ettirmeye gerek yoktur. Evlilik bazında örnek verecek olursak eşlerden biri diğerine karşı bir hata yaptığında ilişkiyi sonlandırmak yerine aile bütünlüğünü sarsmamak için evliliğe devam edilebilir. Burada ikili bir uzlaşma söz

konusudur. Mağdur olan tarafın öfkesi ve kırgınlığı devam edebilir. Ya da zamanla konu unutulabilir ama affetme durumu gerçekleşmemiştir (Fincham, 2000).

Uzlaşma ve affetme kavramları ile alakalı olan karışıklık; unutmak ve affetmek kavramları arasında da karşımıza çıkmaktadır. Unutmada; yaşanan mağduriyetin zaman aşımına uğraması durumu vardır. Kişi yaşanan mağduriyeti unuttur veya zamanla üstü örtülür. Affetme söz konusu olduğunda ise kişi aslında yaşadığı olayı unutmaz, tüm kırgınlıklarına rağmen farkında olarak kırgınlığının yerini pozitif düşüncelere kendi isteğiyle bırakır. Bu affetme sürecinden sonra uzlaşma da affetmenin beraberinde gelebilir (Enright vd., 1998).

Bu görüşü destekler nitelikte Dowrick de suçun kalıcılığına değinmiş ve unutmanın affetme sürecinin sonuçlanması için mümkün olmadığı fikri üzerinde durmuştur. Dowrick'e göre affetme; bireyin yaşadığı olayın ve mağduriyetin farkında olarak hissettiği olumsuz duygularından ve öfkesinden vazgeçmesi ile gerçekleşir (Dowrick, 2000).

McCullough ise bireyin hissettiği olumsuz duyguların bireyin kendisine ve çevresine verdiği zarara değinmiştir. Bireyin pozitif anlamda bir tercihi olarak affetmeyi mağdur olan kişinin kendisi ve çevresi için olumsuz duyguları bir kenara bırakıp yerine şefkat, empati gibi pozitif duyguları içine alması olarak değerlendirmiştir. Birey intikamdan vazgeçerek bu olumsuz duygunun yükünü atarken aynı zamanda suçluyu affederek ona ikinci bir şans tanır ki bu da toplumsal ilişkilerin olumluya dönmesinde katkıda bulunabilir (McCullough, 2000).

Pargament ise affetmeyi bir süreç olarak ele almakta ve bireyde ilişkisel, duyuşsal ve bilişsel düzeyde bir gelişim olduğunu ifade etmektedir. Yapılan olumsuz davranışlar mağdur bireyde doğal olarak kızgınlık, kırgınlık ve öfke gibi duyguları meydana getirir. Birey radikal bir değişim ve dönüşümün aracısı olan affetme sürecini gerçekleştirerek büyük bir başarı ve gelişim göstermektedir (Pargament, 1997).

Tüm bu tanımlardan yola çıkarak görüyoruz ki affetme süreci ile alakalı farklı farklı görüşler mevcuttur. Bu görüşleri de ele alarak ortak bir tanım yapacak olursak;

Affetme en güncel haliyle mağdur olan kişinin var olan hatayı kabul edip, kendi tercihi doğrultusunda suçluya karşı hissettiği olumsuz duygulardan vazgeçerek yerini daha pozitif olumlu duygulara bırakması sürecidir. Gönüllü olarak evrilen bu duygular bir uzlaşma değil kişinin kendisine zarar veren suçluya dair olumsuz duygularını kasıtlı olarak terk etmesidir (APA, 2018).

1.4. Affetmenin Boyutları

Affetme süreci ile alakalı çoğu teori ve araştırma bir başkasını affetmeye yönelik çalışmalardır. Ancak Enright ve İnsani Gelişme Çalışma Grubu kapsamlı klinik araştırmalara dayanarak “affetme üçlüsü” modelini önerirler. Bu modelde affetmenin suçluya karşı olduğu gibi aynı zamanda kişinin kendisine de olabileceğini ve affedilmenin de affetmek kadar önemli bir unsur olduğuna dikkat çekmişlerdir (Enright vd.,1996, 107).

Affetme üçlüsünün bir alt boyutu olan durumu affetme ise Thompson ve ark., (2005) tarafından ele alınmıştır. Bireyin yaşadığı herhangi bir hastalık, doğal bir afet, depresyon, sel, fırtına gibi insanın kontrolü dahilinde olmayan durumlar bireyin öfkelenmesine sebebiyet vermekte, kişinin varsayımsal dünyasında sarsıntı meydana getirmektedir. Kişi beklemediği ani sarsıntılar karşısında oluşan bu travmatik olaylara karşı öfke ve umutsuzluk gibi duygular hissetmekte bunun sonucu olarak ruhsal ve fiziksel zarar görmektedir. Bu olumsuz tepkilerin değişerek nötr ya da olumlu duygulara çevrilme süreci ise durumu affetme olarak tanımlanmıştır. Thompson ve arkadaşları yapmış oldukları çalışmada durumu affetmeyi affetme üçlüsünün bir alt boyutu olarak ele almıştır (Thompson vd., 2005).

1.4.1. Başkalarını Affetme

Bireyin kendisine dair yapılan hatadan dolayı bir veya birkaç kişiyi affettiği süreç McCullough, Worthington ve Rachal (1997)'göre insanın yaratılışında var olan kendiliğinden gelişen bir süreçtir. Bireyin intikamdan vazgeçmesi, inciten kişi ile ilişkileri daha pozitif bir hale getirmek için kendi isteğiyle bu süreci gerçekleştirmesidir.

Bu değişimin sonucunda bireyin incindiği kişiden uzaklaşma eğilimi azalır, öfke ve intikam duygusunun yerini uzlaşma ve iyi niyet alır.

Ancak kişiler arası affetme süreci en az iki kişi arasında meydana gelen bir süreçtir. Bundan dolayı incinen kişinin geçirdiği süreçte önceden var olan ilişkinin, yapılan hatanın ve hatalı kişinin belirleyici etkisi vardır.

1.4.2. Kendini Affetme

Yaptığımız hatalar onları fark ettiğimizde kendimize yönelik suçluluk, utanç, kızgınlık vb. duyguların oluşmasına sebebiyet verebilir. Enright (1996, 116-117) başkalarını affetmeye dair yaptığı tanımın benzer aşamalarını kişinin kendisini affetme süreci içinde geçerli olduğu fikrini savunmuştur. Kişi yaptığı hatanın farkında olarak kendisine sevgi ve merhametle yaklaşp kendisine yönelik öfkesini ve olumsuz duygularını yenmelidir. Aynı şekilde başkasını affetme sürecinde birey nasıl hatalı kişiden uzaklaşma isteğinden vaz geçiyorsa, kendisini affederek de kendisine yabancılaşmaktan kurtulmuş olur.

Kendini affetme süreci ile başkalarını affetme süreci; düşünmeden yapılan bilinçli bir çaba olmaları nedeniyle birbirleri ile benzerlikler göstermektedir. Bahsi geçen benzerliğin olmasının yanı sıra, kendini affetmenin tamamen kişinin özüne dönük veya içsel süreçleri de içermesi nedeniyle birçok farklı yöne sahip olduğu da aşıkardır. Başkalarını affetmede suçun şekli davranış odaklıdır. Kendini affetmede ise düşünce ve duygular da duruma dâhil olabilir; başkalarını affetmede affetme odağı karşısındakine zarar vermeme iken kendini affetmede ise hem kendine hem başkasına zarar vermeme odak noktası olabilir. Sınırlar, kaçınma odağı, intikam odağı ve affetmemenin sonuçları açısından da kendini affetme başkalarını affetmeden ayrılabilmektedir (Horsbrugh, 1974).

Kendini affetmenin kişisel yararı üzerinde duran Worthington (2006, 188), kendini affetmeyi bir başa çıkma tarzı olarak değerlendirilmektedir. Birey kendini affederek ona acı veren duygularla daha güçlü başa çıkabilir. Ancak bu süreç başkasını affetmekten daha sancılı ve zordur. Başkasını affetme sürecinde hatalı kişiye karşı

olumsuz duygularla başa çıkarken, kendini affetme sürecinde hem suçlu hem de affedici rolü oynamak zorunda olmak bireyi karmaşık bir sürece itmektedir.

1.4.3. Durumu Affetme

Deprem gibi insan gücünün etkisinin olmadığı doğal afetlerin, kişinin varsayımlarını yıkan öfke ve sorgulamalarına sebebiyet verdiğine değinmiştik (Thompson vd., 2005).

6 Şubat 2023'te arka arkaya yaşanan iki deprem sonrasında eski Diyanet İşleri Başkanı Mehmet Görmez'in: "Depremzedelerin gönlü naz makâmındadır. Onlar Allah'a karşı kırık, devlete karşı öfkeli hissedebilir." açıklaması tepki çekmiş ve Allah'ın kula karşı suç işlemesi veya kulun onu affetmesi gibi bir durumun olmadığı dile getirilmiştir. Oysaki birey Allah'a karşı küsebilir, öfkelenebilir bu durum doğru olsun veya olmasın arkasında yatan duyguyu araştırmak gerekir (*Milat Gazetesi*, "Depremzedelerin Gönlü Naz Makamındadır" (2 Mart 2023), 1.).

Buradan hareketle kişi "Bu benim başıma neden geldi?" vb. düşüncelerle Tanrıya karşı kırgın hissetse dahi bu durum affetmekten farklıdır. Çünkü bütün inanışlarda olduğu gibi kişinin yaratıcıyı affetmesi söz konusu değildir ancak yaratıcı kulu affedebilir. Bu bakış açısına dayanarak olumsuz duyguların nötr ya da olumluya dönmesi yaratıcıya değil yaşanan durumlara yönelik gerçekleşir (Thompson vd., 2005).

Örneğin çocukluk çağında cinsel veya fiziksel bir istismara maruz kalan kişiler örnekleminde yapılan bir çalışmada TSSB ile durumları affetme arasında negatif korelasyonlu bir ilişki bulunmuştur (Heinze, 2005).

Buradan da hareketle araştırmacılar, affetmeyi kişilerin varsayımsal dünyasında sarsıntı meydana getiren travmatik olaylar sonrası ortaya çıkan olumsuz duygularla mücadele süreci olarak tanımlamışlardır. Durumu affetme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin, kendini ve başkasını affetme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiden daha yüksek olduğu aktarmışlardır (Thompson vd.,2005).

1.4.4 Tanrı Tarafından Affedilme

Birey bir başkasını affettiğinde nasıl o kişinin rahatlamasına ve gelişim göstermesine katkıda bulunuyorsa, Tanrı tarafından af dileyen kişi de rahatlayıp gelişim gösterebilir. Dinler, insanın hem tanrı ile ilişkisinde hem de diğer toplumsal ilişkilerinde sağlıklı bir zemin oluşturmayı hedefler. Bu ilişkilerin sarsıntıya uğraması durumunda tekrar düzelmesine zemin hazırlayıp affetmeyi ve af dilemeyi öğütler. Tanrı'dan yaptığı hatalar için af dileyen birey Tanrı ile olan ilişkisinde yeni bir başlangıç yaptığını düşünür (Ayten, 2014). Nasıl ki başkalarını affetme sürecinde karşı tarafın tüm hataları göz önüne alınarak yeni bir başlangıca niyet ediliyorsa, Tanrı tarafından affedilmede böyledir. Hatayı görmezden gelme değil hataya rağmen yeni ve temiz bir sayfa açma önemli bir ortak özellik olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak başkalarını affetme sürecinde affeden kişinin de bir mücadelesi söz konusudur.

Amerika'da yaşayan Hristiyan yaşlılar örnekleminde yapılan bir araştırmada Tanrı tarafından affedildiğine inanan bireylerin, başkalarını affetme oranı arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Aynı zamanda başkalarını affetme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin, Tanrı tarafından affedildiğini düşünen bireylerin psikolojik iyi oluşlarından yüksek olduğu aktarılmıştır. Bunun sebebi başkalarını affetme sürecinde bireyin öfke ve kızgınlık gibi duygular ile baş ederken, af dileme sürecinde suçluluk ve pişmanlık ile baş etmesi olarak ifade edilmiştir. Eğer Tanrı affederse suçluluk ve pişmanlık hafifler (Krause – Ellison, 2003).

1.5. Din ve Dindarlık

Bireyin yaratıcı ile sosyal hayatı arasındaki dengeyi sağlayan yegane unsur dindir. Dinin insan üzerindeki bu yaptırımını onun tercihlerini ve bakış açısını etkileyerek daha sağlıklı toplumsal ilişkiler hedefler. Ancak dinin koymuş olduğu kurallar herkes için aynı oranda etki gücüne sahip değildir. Araştırmanın bu bölümünde din ve dindarlığın tanımı ele alınarak. Dinin ve dindarlığın bireyin psikolojisi ve sosyal hayatı üzerindeki etkisi incelenmiştir.

1.5.1 Din ve Dindarlığın Tanımı

Litaratüre göre din olgusu çok eski tarihlerden beri varlığını göstermektedir. Kültürel tarih bize Hindu, Yunan, Hıristiyan ve (sözde) ilkel dinlerden bahseder. Tarihçilerin var olduğunu iddia ettikleri üzerine araştırmalar yaptığı bu dinler, din olgusunun kültür dünyasında var olduğunu gösterir. O halde din kavramı: İlahi veya aşkın olan, tabiat üstü bir güç ve bu güce bağlı olarak gerçekleştirilen ibadetler, ritüeller ve semboller ile bireyin hayatını şekillendiren etken güçtür (Köse, 1997, 160). İslam ansiklopedisinde ise din “Allah ile kul arasındaki münasebetleri düzenleyen kanun, nizam ve bir yol” şeklinde tanımlanır (Tümer, 1994, 213).

Yapılan tanımlamalara ek olarak dine farklı yaklaşımlarda söz konusudur. Örneğin Geertz (1973) ise dini, insanlarda güçlü, kapsayıcı ve uzun soluklu ruh halleri oluşturan bir sembol sistemi olarak tanımlar (akt. Akyüz, 2017, 14). Çeşitli fenomenleri içinde barındıran din, içerisinde birçok çeşitli tanımlamaların olduğu bir kavramdır. Bu yüzden net ve evrensel bir tanımlamanın yapılması zordur. Buna ek olarak din hem bireysel hemde toplumsal açıdan geniş bir etkiye sahiptir. İnsanların davranışlarının biçimi, iç alemindeki ahenk ve yönünü belirlemedeki denge sağlayıcı rolü sebebi aynı zamanda hayatı anlamlandırma misyonuna sahip olması din kavramının güçlü bir rehber olduğunu göstermektedir (Karacoşkun, 2004).

Psikolojide ise dinin insan ve toplum üzerindeki geniş etkisi tartışmalara yol açmıştır. Bu tartışmalar psikoloji biliminin dine olan yaklaşımın da bazı farklılıklar içermesine sebep olmuştur. Kimi ekollere göre dinin insan üstünde olumsuz bir etkisinin olduğu düşünülmüş veya görmezden gelinmiştir. Kimi ekollere göre ise bireyin karşılaştığı olumsuzluklar karşısında teselli fonksiyonu haricinde bir etkisinin olmadığını savunmuştur. Tüm bu yaklaşımların haricinde diğer psikologlar dini güçlü bir anlam arayışı, kontrol kaynağı, bireyin direncini arttıran, olgunlaşma sürecini destekleyen bir motivasyon kaynağı olarak görülmüştür (Ayten, 2010; Ayten, 2012).

Dinin anlam arayışı ve olgunlaştırma sürecine katkılarını biraz daha açacak olursak. Kişi acı ile yüzleşip, bu durum ile mücadele etmeye karar verdiğinde dini bir başa çıkma aracı olarak kullanarak Tanrı'ya sığınabilir, sabredip, rıza gösterebilir.

Bunun sonucunda ise bireyin yaşadığı dini tecrübeler manevi gelişimine sebep olabilir. Aynı zamanda bireyin yaşadığı travmadan sonra varoluşsal sorulara cevap bulma sürecinde din yardımcı bir işleve sahiptir (Doğan, 2020, 140).

Aynı zamanda din, insanın var olan potansiyelinin en üst seviyeye çıkmasında, ruhsal yönünün gelişmesinde, ahlaki tutum ve davranışlarının şekillenmesinde önemli bir motivasyon kaynağıdır. Bireyi motive eden, hayatına değer ve anlam katıp şekillendiren birçok unsur vardır. Ancak din yaşamın her yönüyle rahatlama ve memnuniyet sağlayan, hayatı tümüyle etki altına alıp şekil veren en önemli motivasyon kaynağıdır. Dinin insana sunduğu motive edici yönü iki kısımda gerçekleşmektedir. Kişi bir yanıyla yararlı olan şeyleri yapmaya teşvik edilirken bir yanıyla zararlı ve kötü olan şeylerden uzak durmaya davet edilir. Bu yönüyle din hem bireysel hem sosyal alanda önemli bir motivasyon kaynağı olarak görülmektedir (Güven, 2011).

Bu bağlamda soyut bir gerçeklik olan din, bireyin duygu, düşünce ve davranış biçimini etkileyen bir yapıdır. Dindarlık ise dinin bireyin hayatına aktarılmış şeklidir (Köse - Ayten, 2012: 109). Ancak genel bir tanımla ifade etmek gerekirse kişinin mensup olduğu dine; inanç, ibadet ve sembollere dair kabul ve derinlemesine meşguliyet göstermesi olarak ifade edebiliriz. Dindar kişi mensubu olduğu dinin sembollerini, ilke ve prensiplerini kabul eden, bu tutumları davranışları ile sergileyen kişidir. Dinin bireyin yaşamında görülen her bir yansıması dindarlık olarak kabul edilebilir (Kurt, 2009, 2).

Dinin bireyin yaşamına yansımasının bir ürünü olan dindarlık aynı zamanda dinin kişi üzerinde ne denli etkili olduğunu göstermektedir. Bu anlamda kişinin dindarlığı, başa çıkma sürecinde etkili olan en önemli faktörlerden biridir. Kişinin dindarlık seviyesi arttıkça başa çıkma sürecinde dini etkinliklere başvurma eğilimi de artmaktadır. Dinî başa çıkma yönelimi üzerinde sosyoekonomik durum, cinsiyet, yaş, ırk, eğitim, kişilik yapısı ve dini yönelim gibi pek çok faktör etki sahibidir. Örneğin, yapılan birçok çalışma kadınların dinî başa çıkma etkinliklerine daha çok başvurduğunu göstermektedir. Yaş arttıkça dinî başa çıkma etkinliklerinde de artış görülmektedir. Sosyo-ekonomik durum ile de başa çıkma süreci üzerinde anlamlı bir ilişki vardır.

Kişinin gücünün sınırlı, kaynaklarının yetersiz olduğu durumlarda dinî başa çıkma önemli bir etkidir (Aytan, 2012).

Ayrıca din, insanın kendisini ve karşısındakini affetme sürecinde kişiye yardımcı olur ve bu süreci kolaylaştıracak örnekler sunar. Kutsal kitaplar affetmeyi destekler, barış ve uzlaşmayı tavsiye eden hitaplar içerir. Dinin affetme sürecini desteklediği farklı durumlar vardır. Dinlerin amaçlarından bir tanesi; kişinin Tanrı ile arasının iyi olmasıyla birlikte insanların birbirleri ile olan ilişkilerinin de kuvvetli olmasıdır. Bu nedenle din hem insan ile Tanrı arasındaki bağın hem de insanların birbirleri ile arasındaki bağın zarar görmesi halinde kesin bir çözüm yolu olarak affetmeyi sunar. Tanrıdan af isteyen ve bu isteğinin gerçekleştiğini düşünen kişi O'nunla ilişkisinin kuvvetlendiğini ve yenilendiğini düşünür. Aynı durum insanlar arasındaki ilişkilerde de geçerli olur (Aytan 2014).



İKİNCİ BÖLÜM

2.BULGULAR

2.1. Demografik Bilgiler

Bu başlık altında katılımcıların cinsiyeti, yaş grubu, medeni hali, eğitim durumu, katılımcıların yaşadığı travmatik olaylar, travmatik olayın meydana geliş zamanı, deprem veya herhangi bir doğal afetten kayıp yaşama durumu, kaybedilen kişinin yakınlık derecesi, kayıptan sonra destek alma ile ilgili bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1 Katılımcıların Sosyo-demografik Özellikleri

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	553	75,44
Erkek	180	24,56
Yaş Ortalaması	31,71±9,43	
Yaş grubu		
18-23 yaş	147	20,05
24-29 yaş	213	29,06
30-34 yaş	146	19,92
35 yaş ve üstü	227	30,97
Medeni Durum		
Bekar	312	42,56
Evli	402	54,84
Boşanmış	19	2,59
Eğitim Durumu		
İlköğretim ve altı	50	6,82
Lise	178	24,28
Üniversite	416	56,75
Lisansüstü	89	12,14

Tablo 1’de katılımcıların sosyo-demografik özellikleri verilmiştir. Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin %75,44’ünün kadın, %24,56’sının erkek olduğu, %20,05’inin 18-23 yaş arasında, %29,06’sının 24-29 yaş arasında, %19,92’sinin

30-34 yaş arasında, %30,97'sinin 35 yaş ve üzerinde olduğu, en genç 18 en yaşlı 66 yaşında olan katılımcıların yaş ortalamasının $31,71 \pm 9,43$ olduğu görülmektedir. Medeni durumlarına göre katılımcıların %42,56'sı bekar, %54,84'ü evli, %2,59'u boşanmıştır. Eğitim düzeylerine göre katılımcıların %6,82'si ilköğretim mezunu ve altı, %24,28'i lise mezunu, %56,75'i üniversite mezunu, %12,14'ü lisansüstü mezunudur.

Tablo 2 Katılımcıların Yaşadıkları Travmatik olaylar

Yaşanan Travmatik Olaylar	Sayı (n)	Yüzde (%)
Yakın bir akrabam, ailem, arkadaşım ya da benim için önemli kişilerden biri vefat etti.	485	66,17
Yakın bir akraba, arkadaş ya da sevdiğim kişilerden biri çok ciddi bir sağlık sorunu yaşadı.	422	57,57
Benim için önemli olan bir ilişki sona erdi.	247	33,70
Yaşadığım yer deprem nedeniyle ciddi derecede hasar gördü.	195	26,60
Bir arkadaş ya da aile üyesinin önemli düzeyde bir şiddete maruz kaldığına tanık oldum.	174	23,74
Muhtemel ölüm ya da ciddi bedensel yaralanmaya yol açabilecek bir durumla karşılaştığımı hissettim.	164	22,37
Bana çok yakın ve sevdiğim kişilerden biri önemli düzeyde yaralanmaya yol açan bir kaza yaşadı.	161	21,96
Yaşadığım yer, yangın ya da diğer doğal nedenlerden ciddi derecede hasar gördü.	123	16,78
Çok ciddi bir sağlık sorunu yaşadım.	107	14,60
Ciddi bir fiziksel şiddetin kurbanı oldum.	52	7,09
Bana yakın bir kişinin ciddi düzeyde fiziksel istismarına maruz kaldım.	50	6,82
Cinsel şiddete maruz kaldım.	42	5,73
Askeri bir çatışma ya da savaş alanında görev yaptım.	23	3,14
Birinin önemli düzeyde yaralanmasına yol açacak bir kazaya neden oldum.	17	2,32
Travmatik olayın meydana geliş zamanı		
0-3 ay	71	9,69
3-6 ay	22	3,00
6-12 ay	163	22,24
1-3 yıl	119	16,23
3 yıl üstü	358	48,84

Tablo 2 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin yaşadığı travmatik olaylara verdikleri yanıtlar %66,17 “Yakın bir akrabam, ailem, arkadaşım ya da benim için önemli kişilerden biri vefat etti.”, %57,57 “Yakın bir akraba, arkadaş ya da sevdiğim

kişilerden biri çok ciddi bir sağlık sorunu yaşadı.”, %33,70 “Benim için önemli olan bir ilişki sona erdi.”, %26,60 “Yaşadığım yer deprem nedeniyle ciddi derecede hasar gördü.”, %23,74 “Bir arkadaş ya da aile üyesinin önemli düzeyde bir şiddete maruz kaldığına tanık oldum.”, %22,37 “Muhtemel ölüm ya da ciddi bedensel yaralanmaya yol açabilecek bir durumla karşılaştığımı hissettim.”, %21,96 “Bana çok yakın ve sevdiğim kişilerden biri önemli düzeyde yaralanmaya yol açan bir kaza yaşadı.”, %16,78 “Yaşadığım yer, yangın ya da diğer doğal nedenlerden ciddi derecede hasar gördü.”, %14,60 “Çok ciddi bir sağlık sorunu yaşadım.”, %7,09 “Ciddi bir fiziksel şiddetin kurbanı oldum.”, %6,82 “Bana yakın bir kişinin ciddi düzeyde fiziksel istismarına maruz kaldım.”, %6,82 “Cinsel şiddete maruz kaldım.”, %3,14 “Askeri bir çatışma ya da savaş alanında görev yaptım.”, %2,32 “Birinin önemli düzeyde yaralanmasına yol açacak bir kazaya neden oldum.” şeklindedir. Katılımcıların %9,69’unun travmatik olayı 0-3 ay önce, %3’ünün travmatik olayı 3-6 ay önce, %22,24’ünün travmatik olayı 6-12 ay önce, %16,23’ünün travmatik olayı 1-3 yıl önce, %48,84’ünün travmatik olayı 3 yıl veya daha önce yaşadıkları tespit edilmiştir.

Tablo 3 Katılımcıların Depremden veya Herhangi Bir Doğal Afetten Kaynaklı Kayıp Yaşama Durumları

Depremden veya herhangi bir doğal afetten kaynaklı kayıp yaşayan ya da yaşamayan	Sayı (n)	Yüzde (%)
Evet	217	29,60
Hayır	516	70,40
Kaybedilen kişi (n=217)		
Aile bireyi	15	6,91
Kardeş	13	5,99
Uzak akraba	9	4,15
Yakın Akraba	89	41,01
Yakın Arkadaş	91	41,94
Kayıptan sonra destek alma durumu (n=217)		
Bir yardım almadım	177	81,57
Manevi Danışmanlık	6	2,76
Psikiyatrik yardım/ İlaç kullanımı	13	5,99
Psikoterapi ve ilaç yardımı bir arada	7	3,23
Psikoterapi/ Psikolojik danışma	14	6,45

Tablo 3'te katılımcıların depremde veya herhangi bir doğal afetten kaynaklı kayıp yaşama durumları verilmiştir. Tablo 3 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin %29,60'unun depremde veya herhangi bir doğal afetten kaynaklı kayıp yaşadığı, %70,40'ının depremde veya herhangi bir doğal afetten kaynaklı kayıp yaşamadığı, kayıp yaşayan katılımcıların %6,91'inin aile bireyini, %5,99'unun kardeşini, %4,15'inin uzak akrabasını, %41,01'inin yakın akrabasını, %41,94'ünün yakın arkadaşını kaybettiği, %81,57'sinin kayıptan sonra bir destek aldığı, %2,76'sının kayıptan sonra manevi danışmanlık aldığı, %5,99'unun kayıptan sonra psikiyatrik yardım aldığı veya ilaç kullandığı, %3,23'ünün psikoterapi ve ilaç yardımını bir arada aldığı, %6,45'inin psikoterapi veya psikolojik danışmanlık aldığı tespit edilmiştir.

2.2. Katılımcıların Affetme, Dindarlık, Travma Sonrası Büyüme Envanterlerine Ait Veriler

Tablo 4 Katılımcıların Affetme, Dindarlık, Travma Sonrası Büyüme Envanteri puanları

	N	$\bar{x}$	S	Min	Max
Affetme Toplam Puanı	733	79,08	15,86	29	126
Kendini Affetme	733	26,94	6,44	6	42
Başkalarını Affetme	733	25,19	7,83	6	42
Durumu Affetme	733	26,94	6,58	6	42
Dindarlık Toplam Puanı	733	115,80	20,99	28	140
Güç ve güven kaynağı olarak Tanrı ile ilişki	733	62,07	13,24	14	70
Adalet odaklı denetim	733	11,30	4,11	4	20
İşbirlikçi denetim	733	7,89	2,18	2	10
Prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk	733	34,54	6,88	8	40
Travma Sonrası Gelişim Toplam Puanı	733	76,79	15,24	25	105
Benlik algısında değişim	733	38,71	7,73	11	50
Yaşam felsefesinde değişim	733	22,59	5,12	6	30
Başkalarıyla ilişkilerde değişim	733	15,49	4,78	5	25

Tablo 4’te katılımcıların Affetme, Dindarlık, Travma Sonrası Büyüme Envanteri puanları verilmiştir. Tablo 4 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin Affetme Ölçeğine ait kendini affetme alt boyutundan ortalama $26,94 \pm 6,44$ puan, en az 6, en fazla 42 puan, başkalarını affetme alt boyutundan ortalama $25,19 \pm 7,83$ puan, en az 6, en fazla 42 puan, durumu affetme alt boyutundan ortalama $26,94 \pm 6,58$ puan, en az 6, en fazla 42 puan, Affetme genelinden ortalama $79,08 \pm 15,86$ puan, en az 29, en fazla 126 puan aldıkları tespit edilmiştir. Araştırmaya katılanların Dindarlık Ölçeğine ait güç ve güven kaynağı olarak Tanrı ile ilişki alt boyutundan ortalama $62,07 \pm 13,24$ puan, en az 14, en fazla 70 puan, adalet odaklı denetim alt boyutundan ortalama $11,30 \pm 4,11$ puan, en az 4, en fazla 20 puan, işbirlikçi denetim alt boyutundan ortalama $7,89 \pm 2,18$ puan, en az 2, en fazla 10 puan, prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk alt boyutundan ortalama $34,54 \pm 6,88$ puan, en az 8, en fazla 40 puan ve Dindarlık Ölçeği genelinden ortalama $115,80 \pm 20,99$ puan, en az 28, en fazla 140 puan aldıkları tespit edilmiştir.

Katılımcıların Travma Sonrası Büyüme Envanterine ait benlik algısında değişim alt boyutundan ortalama $38,71 \pm 7,73$ puan, en az 11, en fazla 50 puan, yaşam

felsefesinde değişim alt boyutundan ortalama $22,59 \pm 5,12$ puan, en az 6, en fazla 30 puan, başkalarıyla ilişkilerde değişim alt boyutundan ortalama $15,49 \pm 4,78$ puan, en az 5, en fazla 25 puan ve Travma Sonrası Büyüme Envanteri genelinden ortalama $76,79 \pm 15,24$ puan, en az 25, en fazla 105 puan aldıkları tespit edilmiştir.

Tablo 5 Katılımcıların Affetme, Dindarlık, Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarının Kolmogorov-Smirnov Testi Sonuçlarına göre Normallik Testleri

	Kolmogorov-Smirnov			Çarpıklık	Basıklık
	İst.	Sd	P		
Affetme Toplam Puanı	0,047	733	0,001	0,068	0,330
Kendini Affetme	0,054	733	0,000	-0,047	-0,134
Başkalarını Affetme	0,055	733	0,000	-0,137	-0,292
Durumu Affetme	0,067	733	0,000	-0,041	0,151
Dindarlık Toplam Puanı	0,225	733	0,000	-2,172	4,875
Güç ve güven kaynağı olarak Tanrı ile ilişki	0,275	733	0,000	-1,228	1,456
Adalet odaklı denetim	0,076	733	0,000	0,125	-0,603
İşbirlikçi denetim	0,185	733	0,000	-0,969	0,312
Prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk	0,214	733	0,000	-1,895	3,467
Travma Sonrası Büyüme Toplam Puanı	0,042	733	0,004	-0,448	0,317
Benlik algısında değişim	0,072	733	0,000	-0,677	0,377
Yaşam felsefesinde değişim	0,085	733	0,000	-0,536	-0,060
Başkalarıyla ilişkilerde değişim	0,068	733	0,000	-0,066	-0,411

Tablo 5'te araştırmadaki katılımcıların Affetme, Dindarlık, Travma Sonrası Büyüme Envanteri puanlarının normallik testlerine ilişkin Kolmogorov-Smirnov testi ve çarpıklık-basıklık katsayılarına yer verilmiştir.

Tablo 5'te verilen Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına göre katılımcıların Affetme, Dindarlık, Travma Sonrası Büyüme Envanteri puanlarının normal dağılıma uymadığı belirlenmiş ancak çarpıklık ve basıklık katsayılarının $\pm 1,5$ aralığında olmasından dolayı verilerin normal dağılım gösterdiği saptanmıştır. Bu bağlamda araştırma hipotezlerinin test edilmesi için parametrik hipotez testleri kullanılmıştır.

Tablo 6. Katılımcıların Cinsiyetine göre Affetme, Dindarlık, Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarının Karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	S	T	P
Affetme Toplam Puanı	Kadın	553	78,01	15,52	-3,205	0,001
	Erkek	180	82,35	16,51		*
Kendini Affetme	Kadın	553	26,62	6,43	-2,385	0,017
	Erkek	180	27,93	6,38		*
Başkalarını Affetme	Kadın	553	24,96	7,72	-1,418	0,157
	Erkek	180	25,91	8,17		
Durumu Affetme	Kadın	553	26,44	6,52	-3,694	0,000
	Erkek	180	28,51	6,57		*
Dindarlık Toplam Puanı	Kadın	553	117,42	19,24	3,694	0,000
	Erkek	180	110,83	25,05		*
Güç ve güven kaynağı olarak Tanrı ile ilişki	Kadın	553	63,21	12,00	4,131	0,000
	Erkek	180	58,57	16,00		*
Adalet odaklı denetim	Kadın	553	11,48	4,04	2,074	0,038
	Erkek	180	10,75	4,27		*
İşbirlikçi denetim	Kadın	553	7,91	2,14	0,388	0,698
	Erkek	180	7,84	2,30		
Prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk	Kadın	553	34,82	6,59	1,958	0,051
	Erkek	180	33,67	7,66		
Travma Sonrası Büyüme Toplam Puanı	Kadın	553	76,85	14,95	0,188	0,851
	Erkek	180	76,61	16,15		
Benlik algısında değişim	Kadın	553	38,76	7,64	0,293	0,769
	Erkek	180	38,56	8,03		
Yaşam felsefesinde değişim	Kadın	553	22,75	5,00	1,473	0,141
	Erkek	180	22,11	5,46		
Başkalarıyla ilişkilerde değişim	Kadın	553	15,34	4,72	-1,452	0,147
	Erkek	180	15,94	4,95		

* $p<0,05$

Tablo 6’da katılımcıların cinsiyetine göre Affetme, Dindarlık, Travma Sonrası Büyüme Envanteri puanları bağımsız örneklem t testi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Tablo 6 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetine göre Affetme genel puanları ve ölçeğe ait kendini affetme ve durumu affetme alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Erkek katılımcıların kendini affetme, durumu affetme puanları ile Affetme genel puanları,

kadın katılımcıların kendini affetme, durumu affetme puanları ve Affetme genel puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların cinsiyetine göre Dindarlık genel puanları ve ölçeğe ait güç ve güven kaynağı olarak Tanrı ile ilişki ve adalet odaklı denetim alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Kadın katılımcıların güç ve güven kaynağı olarak Tanrı ile ilişki, adalet odaklı denetim puanları ve Dindarlık genel puanları erkek katılımcıların güç ve güven kaynağı olarak Tanrı ile ilişki, adalet odaklı denetim ve Dindarlık genel puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılanların cinsiyetine göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri genel puanları ile benlik algısında değişim, yaşam felsefesinde değişim ve başkalarıyla ilişkilerde değişim alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Kadın ve erkek katılımcıların benlik algısında değişim, yaşam felsefesinde değişim ve başkalarıyla ilişkilerde değişim puanları ile Travma Sonrası Büyüme Envanteri genel puanları benzer bulunmuştur.

Tablo 7. Katılımcıların yaşları ile Affetme, Dindarlık, Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarının Arasındaki Korelasyonlar

	Yaş	
Affetme Toplam Puanı	R	0,211
	P	0,000*
Kendini Affetme	R	0,133
	P	0,000*
Başkalarını Affetme	R	0,157
	P	0,000*
Durumu Affetme	R	0,191
	P	0,000*
Dindarlık Toplam Puanı	R	0,079
	P	0,034*
Güç ve güven kaynağı olarak Tanrı ile ilişki	R	0,114
	P	0,002*
Adalet odaklı denetim	R	-0,209
	P	0,000*
İşbirlikçi denetim	R	0,108
	P	0,003*
Prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk	R	0,111
	P	0,003*
Travma Sonrası Büyüme Toplam Puanı	R	0,072
	P	0,053
Benlik algısında değişim	R	0,087
	P	0,019*
Yaşam felsefesinde değişim	R	0,007
	P	0,850
Başkalarıyla ilişkilerde değişim	R	0,081
	P	0,029*

* $p < 0,05$

Tablo 7’de katılımcıların yaşları ile Affetme, Dindarlık, Travma Sonrası Büyüme Envanteri puanlarının arasındaki korelasyonlar verilmiştir. Tablo 7 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin yaşları ile Affetme genel puanları, kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme alt ölçek puanları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Katılımcıların yaşları arttıkça, kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme puanları ile Affetme genel puanları artmaktadır.

Katılımcıların yaşları ile Dindarlık genel puanları ve ölçeğe ait güç ve güven kaynağı olarak Tanrı ile ilişki, işbirlikçi denetim, prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk alt ölçek puanları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon, katılımcıların yaşları ile Dindarlık alt boyutu olan adalet odaklı denetim alt ölçek puanları arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Buna göre katılımcıların yaşları arttıkça, güç ve güven kaynağı olarak Tanrı ile ilişki, işbirlikçi denetim, prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk ve Dindarlık genel puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artmakta, adalet odaklı denetim puanları ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azalmaktadır söylenebilir.

Araştırmaya katılanların yaşları ile Travma Sonrası Büyüme Envanterine ait benlik algısında değişim ve başkalarıyla ilişkilerde değişim alt ölçek puanları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Katılımcıların yaşları arttıkça, benlik algısında değişim ve başkalarıyla ilişkilerde değişim puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde arttığı söylenebilir.

Tablo 8 Katılımcıların yaşları ile Affetme, Dindarlık, Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarının Arasındaki Korelasyonların Anova Testi Kullanılarak Karşılaştırılması

	Yaş grubu	n	$\bar{x}$	S	Min	Max	F	P	Fark
Affetme Toplam Puanı	18-23 yaş	147	73,52	15,70	34	115	11,759	0,000*	1-4
	24-29 yaş	213	78,37	14,90	32	118			
	30-34 yaş	146	79,30	14,60	29	124			
	35 yaş ve üstü	227	83,20	16,52	32	126			
Kendini Affetme	18-23 yaş	147	25,42	6,95	9	42	5,201	0,001*	1-4
	24-29 yaş	213	26,99	6,27	6	41			
	30-34 yaş	146	26,67	6,21	12	42			
	35 yaş ve üstü	227	28,06	6,21	6	42			
Başkalarını Affetme	18-23 yaş	147	23,27	7,74	6	42	6,014	0,000*	1-4
	24-29 yaş	213	24,89	7,75	6	42			
	30-34 yaş	146	25,23	7,72	6	42			
	35 yaş ve üstü	227	26,70	7,80	6	42			
Durumu Affetme	18-23 yaş	147	24,84	6,71	9	42	9,785	0,000*	1-4
	24-29 yaş	213	26,50	6,30	6	42			
	30-34 yaş	146	27,40	6,04	7	42			
	35 yaş ve üstü	227	28,43	6,73	6	42			
Dindarlık Toplam Puanı	18-23 yaş	147	109,59	24,98	28	140	5,726	0,001*	1-2
	24-29 yaş	213	117,28	19,88	30	140			1-3
	30-34 yaş	146	118,58	15,18	52	140			1-4
	35 yaş ve üstü	227	116,66	21,75	28	140			
Güç ve güven Kaynağı olarak Tanrı ile ilişki	18-23 yaş	147	57,12	15,73	14	70	9,273	0,000*	1-2
	24-29 yaş	213	62,98	12,64	14	70			1-3
	30-34 yaş	146	64,32	9,17	14	70			1-4
	35 yaş ve üstü	227	63,00	13,52	14	70			
Adalet odaklı Denetim	18-23 yaş	147	12,65	4,05	4	20	11,338	0,000*	1-3
	24-29 yaş	213	11,68	4,01	4	20			1-4
	30-34 yaş	146	10,97	4,14	4	20			
	35 yaş ve üstü	227	10,28	3,94	4	20			
İşbirlikçi Denetim	18-23 yaş	147	7,41	2,28	2	10	3,177	0,024*	1-4
	24-29 yaş	213	7,94	2,03	2	10			
	30-34 yaş	146	7,99	2,09	2	10			
	35 yaş ve üstü	227	8,10	2,27	2	10			
Prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk	18-23 yaş	147	32,41	7,76	8	40	6,355	0,000*	1-2
	24-29 yaş	213	34,69	6,45	8	40			1-3
	30-34 yaş	146	35,30	5,74	8	40			1-4
	35 yaş ve üstü	227	35,29	7,10	8	40			
Travma Sonrası Büyüme Toplam Puanı	18-23 yaş	147	73,18	16,43	25	105	3,587	0,014*	1-2
	24-29 yaş	213	78,14	14,65	33	105			1-3
	30-34 yaş	146	77,18	15,17	25	105			1-4
	35 yaş ve üstü	227	77,61	14,77	29	105			

Benlik algısında değişim	18-23 yaş	147	36,64	8,36	11	50	4,541	0,004*	1-2
	24-29 yaş	213	39,36	7,35	18	50			1-3
	30-34 yaş	146	38,95	7,45	11	50			1-4
	35 yaş ve üstü	227	39,29	7,66	11	50			
Yaşam felsefesinde değişim	18-23 yaş	147	21,76	5,19	6	30	2,465	0,061	
	24-29 yaş	213	23,21	4,83	10	30			
	30-34 yaş	146	22,77	5,15	7	30			
	35 yaş ve üstü	227	22,44	5,27	6	30			
Başkalarıyla ilişkilerde değişim	18-23 yaş	147	14,78	5,02	5	25	1,615	0,184	
	24-29 yaş	213	15,57	4,83	5	25			
	30-34 yaş	146	15,47	4,83	5	25			
	35 yaş ve üstü	227	15,89	4,52	5	25			

* $p < 0,05$

Tablo 8’de katılımcıların yaş gruplarına göre Affetme, Dindarlık, Travma Sonrası Büyüme Envanteri puanları Anova testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 8 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin yaş grubuna göre Affetme genel puanları ve ölçeğe ait kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Yaşı 35 ve üzerinde olan katılımcıların kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme ve Affetme genel puanları, yaşı 18-23 arasında olan katılımcıların kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme ve Affetme genel puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların yaş grubuna göre Dindarlık genel puanları ve ölçeğe ait güç ve güven kaynağı olarak Tanrı ile ilişki, adalet odaklı denetim, işbirlikçi denetim, prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). 18-23 yaş arasında olan katılımcıların güç ve güven kaynağı olarak Tanrı ile ilişki, prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk ve motivasyonel dindarlık ölçeği genel puanları, 24-29 yaş arasında, 30-34 yaş arasında ve 35 yaş üzerinde olan katılımcıların güç ve güven kaynağı olarak Tanrı ile ilişki, prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk ve Dindarlık genel puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük, 18-23 yaş arasında olan katılımcıların adalet odaklı denetim puanları, 30-34 yaş arasında olan ve 35 yaş üzerinde olan katılımcıların adalet odaklı denetim puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek, 18-23 yaş

arasında olan katılımcıların işbirlikçi denetim puanları, 35 yaş üzerinde olan katılımcıların İşbirlikçi denetim puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılanların yaş grubuna göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri genel puanları ile benlik algısında değişim alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). 18-23 yaş arasında olan katılımcıların benlik algısında değişim ve Travma Sonrası Büyüme Envanteri genel puanları, 24-29 yaş arasında, 30-34 yaş arasında ve 35 yaş üzerinde olan katılımcıların benlik algısında değişim ve Travma Sonrası Büyüme Envanteri genel puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Tablo 9 Katılımcıların Medeni Haline göre, Affetme, Dindarlık, Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarının Anova Testi Sonuçlarına göre Karşılaştırılması

	Medeni hali	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	P	Fark
Affetme Toplam Puanı	Bekar	312	76,94	15,62	32	126	5,406	0,005*	1-3
	Evli	402	80,51	15,65	29	126			
	Boşanmış	19	83,89	20,33	45	115			
Kendini Affetme	Bekar	312	26,30	6,60	6	42	3,254	0,039*	1-3
	Evli	402	27,34	6,26	6	42			
	Boşanmış	19	28,95	6,49	20	41			
Başkalarını Affetme	Bekar	312	24,50	7,48	6	42	2,131	0,120	
	Evli	402	25,70	7,99	6	42			
	Boşanmış	19	25,84	9,60	6	39			
Durumu Affetme	Bekar	312	26,14	6,75	6	42	4,680	0,010*	1-3
	Evli	402	27,47	6,35	6	42			
	Boşanmış	19	29,11	7,34	17	41			
Dindarlık Toplam Puanı	Bekar	312	112,41	24,40	28	140	10,629	0,000*	1-3
	Evli	402	118,89	17,03	28	140			
	Boşanmış	19	106,32	25,81	50	140			
Güç ve güven kaynağı olarak Tanrı ile ilişki	Bekar	312	59,21	15,29	14	70	17,801	0,000*	1-3
	Evli	402	64,61	10,60	14	70			
	Boşanmış	19	55,47	15,76	28	70			
Adalet odaklı denetim	Bekar	312	12,39	4,08	4	20	20,951	0,000*	1-2
	Evli	402	10,44	3,92	4	20			
	Boşanmış	19	11,58	4,31	4	20			
İşbirlikçi denetim	Bekar	312	7,65	2,26	2	10	3,825	0,022*	2-3
	Evli	402	8,09	2,10	2	10			
	Boşanmış	19	7,58	2,19	3	10			
Prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk	Bekar	312	33,15	7,54	8	40	14,666	0,000*	2-3
	Evli	402	35,75	5,92	8	40			
	Boşanmış	19	31,68	9,40	10	40			
Travma Sonrası Büyüme Toplam Puanı	Bekar	312	75,54	15,92	25	105	2,504	0,082	
	Evli	402	77,90	14,67	25	105			
	Boşanmış	19	73,74	14,40	52	105			
Benlik algısında değişim	Bekar	312	37,86	8,07	11	50	4,818	0,008*	2-3
	Evli	402	39,48	7,42	11	50			
	Boşanmış	19	36,32	6,97	25	50			
Yaşam felsefesinde değişim	Bekar	312	22,58	5,13	6	30	0,167	0,847	
	Evli	402	22,57	5,16	6	30			
	Boşanmış	19	23,26	4,09	14	30			
Başkalarıyla ilişkilerde değişim	Bekar	312	15,11	5,04	5	25	2,905	0,055	
	Evli	402	15,85	4,51	5	25			
	Boşanmış	19	14,16	5,47	5	25			

* $p < 0,05$

Tablo 9’da katılımcıların medeni haline göre Affetme, Dindarlık, Travma Sonrası Büyüme Envanteri puanları Anova testi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Tablo 9 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin medeni haline göre Affetme genel puanları ve ölçeğe ait kendini affetme ve durumu affetme alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Medeni hali boşanmış olan katılımcıların kendini affetme, durumu affetme puanları ile Affetme genel puanları, medeni hali bekar olan katılımcıların kendini affetme, durumu affetme puanları ve Affetme genel puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların medeni haline göre Dindarlık genel puanları ve ölçeğe ait güç ve güven kaynağı olarak Tanrı ile ilişki, adalet odaklı denetim, işbirlikçi denetim, prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Medeni hali boşanmış olan katılımcıların güç ve güven kaynağı olarak Tanrı ile ilişki ve Dindarlık genel puanları, medeni hali bekar olan ve evli olan katılımcıların güç ve güven kaynağı olarak Tanrı ile ilişki ve Dindarlık genel puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük, medeni hali bekar olan katılımcıların adalet odaklı denetim puanları, medeni hali evli olan katılımcıların adalet odaklı denetim puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek, medeni hali evli olan katılımcıların İşbirlikçi denetim, prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk puanları, medeni hali boşanmış olan katılımcıların işbirlikçi denetim, prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Medeni hallerine göre katılımcı bireylerin Travma Sonrası Büyüme Envanterine ait benlik algısında değişim puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Evli katılımcıların benlik algısında değişim puanları, medeni hali boşanmış olan katılımcıların benlik algısında değişim puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 10 Katılımcıların Eğitimin Durumunun Affetme, Motivasyonel Dindarlık, Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarının Anova Testi Sonuçlarına göre Karşılaştırılması

	Eğitim	n	$\bar{X}$	S	Min	Max	F	P	Fark
Affetme Toplam Puanı	İlköğretim ve altı	50	80,52	16,30	40	118	2,11 ₁	0,097	
	Lise	178	76,73	15,55	29	115			
	Üniversite	416	79,43	15,88	32	126			
	Lisansüstü	89	81,33	15,86	32	124			
Kendini Affetme	İlköğretim ve altı	50	26,22	6,01	12	38	3,72 ₁	0,011*	2-4
	Lise	178	25,72	6,01	9	39			
	Üniversite	416	27,31	6,59	6	42			
	Lisansüstü	89	28,06	6,46	6	42			
Başkalarını Affetme	İlköğretim ve altı	50	27,40	8,05	6	41	1,48 ₅	0,217	
	Lise	178	24,82	8,41	6	42			
	Üniversite	416	25,09	7,72	6	42			
	Lisansüstü	89	25,19	6,94	7	40			
Durumu Affetme	İlköğretim ve altı	50	26,90	6,54	10	42	1,69 ₈	0,166	
	Lise	178	26,19	6,67	7	42			
	Üniversite	416	27,03	6,54	6	42			
	Lisansüstü	89	28,08	6,57	8	42			
Dindarlık Toplam Puanı	İlköğretim ve altı	50	117,7 ₀	22,81	40	140	2,70 ₇	0,044*	1-4
	Lise	178	114,1 ₃	21,58	28	140			3-4
	Üniversite	416	117,3 ₀	19,51	30	140			
	Lisansüstü	89	111,1 ₂	24,57	28	135			
Güç ve güven kaynağı olarak Tanrı ile ilişki	İlköğretim ve altı	50	63,52	14,53	14	70	3,51 ₈	0,015*	1-4
	Lise	178	60,78	13,79	14	70			3-4
	Üniversite	416	63,15	11,95	14	70			
	Lisansüstü	89	58,82	16,21	14	70			
Adalet odaklı denetim	İlköğretim ve altı	50	10,70	3,58	4	20	0,50 ₉	0,676	
	Lise	178	11,51	4,41	4	20			
	Üniversite	416	11,30	4,13	4	20			
	Lisansüstü	89	11,25	3,63	4	19			
İşbirlikçi denetim	İlköğretim ve altı	50	7,90	2,60	2	10	0,15 ₃	0,927	
	Lise	178	7,80	2,13	2	10			
	Üniversite	416	7,94	2,14	2	10			
	Lisansüstü	89	7,88	2,22	2	10			

Prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk	İlköğretim ve altı	50	35,58	7,25	12	40	2,266	0,080
	Lise	178	34,04	7,42	8	40		
	Üniversite	416	34,91	6,40	8	40		
	Lisansüstü	89	33,18	7,57	8	40		
Travma Sonrası Büyüme Envanteri Toplam Puanı	İlköğretim ve altı	50	79,06	18,55	29	105	0,574	0,632
	Lise	178	75,92	16,48	25	105		
	Üniversite	416	76,83	14,34	28	105		
	Lisansüstü	89	77,09	14,84	33	105		
Benlik algısında değişim	İlköğretim ve altı	50	40,12	9,61	16	50	0,667	0,572
	Lise	178	38,43	8,55	11	50		
	Üniversite	416	38,62	7,24	11	50		
	Lisansüstü	89	38,89	7,08	18	50		
Yaşam felsefesinde değişim	İlköğretim ve altı	50	22,86	6,29	6	30	0,409	0,746
	Lise	178	22,24	5,22	6	30		
	Üniversite	416	22,67	4,85	6	30		
	Lisansüstü	89	22,79	5,46	10	30		
Başkalarıyla ilişkilerde değişim	İlköğretim ve altı	50	16,08	4,75	5	25	0,411	0,745
	Lise	178	15,26	5,04	5	25		
	Üniversite	416	15,53	4,64	5	25		
	Lisansüstü	89	15,42	4,95	5	25		

* $p<0,05$

Tablo 10’da katılımcıların eğitime göre Affetme, Dindarlık, Travma Sonrası Büyüme Envanteri puanları Anova testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 10 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin eğitime göre Affetme Ölçeğine ait kendini affetme alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Lisansüstü mezunu olan katılımcıların kendini affetme puanları, lise mezunu katılımcıların kendini affetme puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların eğitime göre Dindarlık genel puanları ve ölçeğe ait güç ve güven kaynağı olarak Tanrı ile ilişki alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Lisansüstü mezunu olan katılımcıların güç ve güven kaynağı olarak Tanrı ile ilişki ve Dindarlık genel puanları, üniversite mezunu olan ve ilköğretim mezunu veya daha alt eğitim düzeyine sahip olan katılımcıların güç ve güven kaynağı olarak Tanrı ile ilişki ve Dindarlık genel puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Araştırmaya katılanların eğitimine göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri genel puanları, benlik algısında değişim, yaşam felsefesinde değişim ve başkalarıyla ilişkilerde değişim alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Eğitim düzeyleri fark etmeksizin katılımcıların benlik algısında değişim, yaşam felsefesinde değişim ve başkalarıyla ilişkilerde değişim puanları ile Travma Sonrası Büyüme Envanteri genel puanları benzerdir.

Tablo 11 Katılımcıların Depremden veya Herhangi Bir Doğal Afetten Kaynaklı Nedenlerle Yakınlarınızdan Kayıp Yaşama Veya Yaşamama Durumuna göre Affetme, Dindarlık, Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarının Bağımsız Örneklem T Testi Kullanılarak Karşılaştırılması

	Kayıp yaşama	n	$\bar{x}$	S	t	P
Affetme Toplam Puanı	Evet	217	80,47	15,19	1,536	0,125
	Hayır	516	78,50	16,12		
Kendini Affetme	Evet	217	27,00	5,69	0,169	0,866
	Hayır	516	26,92	6,73		
Bşkalarını Affetme	Evet	217	26,21	7,90	2,292	0,022*
	Hayır	516	24,76	7,78		
Durumu Affetme	Evet	217	27,25	6,28	0,812	0,417
	Hayır	516	26,82	6,71		
Dindarlık Toplam Puanı	Evet	217	117,32	19,99	1,266	0,206
	Hayır	516	115,17	21,39		
Güç ve güven kaynağı olarak Tanrı ile ilişki	Evet	217	62,81	12,62	0,978	0,328
	Hayır	516	61,76	13,49		
Adalet odaklı denetim	Evet	217	11,23	3,96	-0,318	0,751
	Hayır	516	11,33	4,17		
İşbirlikçi denetim	Evet	217	7,87	2,24	-0,182	0,856
	Hayır	516	7,90	2,15		
Prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk	Evet	217	35,41	6,18	2,232	0,026*
	Hayır	516	34,17	7,13		
Travma Sonrası Büyüme Toplam Puanı	Evet	217	79,33	14,52	2,942	0,003*
	Hayır	516	75,72	15,43		
Benlik algısında değişim	Evet	217	40,05	7,24	3,066	0,002*
	Hayır	516	38,14	7,87		
Yaşam felsefesinde değişim	Evet	217	23,10	5,03	1,728	0,084
	Hayır	516	22,38	5,15		
Bşkalarıyla ilişkilerde değişim	Evet	217	16,18	4,77	2,561	0,011*
	Hayır	516	15,20	4,76		

* $p<0,05$

Tablo 11’de katılımcıların depremde veya herhangi bir doğal afetden kaynaklı nedenlerle yakınlarından kayıp yaşama durumuna göre Affetme, Dindarlık, Travma Sonrası Büyüme Envanteri puanları bağımsız örneklem t testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 11 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin depremde veya herhangi bir doğal afetden kaynaklı nedenlerle yakınlarından kayıp yaşama durumuna göre Affetme Ölçeğine ait başkalarını affetme alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Depremde veya herhangi bir doğal afetden kaynaklı nedenlerle yakınlarından kayıp yaşayan katılımcıların başkalarını affetme puanları, depremde veya herhangi bir doğal afetden kaynaklı nedenlerle yakınlarından kayıp yaşamayan katılımcıların başkalarını affetme puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcı bireylerin depremde veya herhangi bir doğal afetden kaynaklı nedenlerle yakınlarından kayıp yaşama durumuna göre Dindarlık Ölçeğine ait prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Depremde veya herhangi bir doğal afetden kaynaklı nedenlerle yakınlarından kayıp yaşayan katılımcıların prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk puanları, depremde veya herhangi bir doğal afetden kaynaklı nedenlerle yakınlarından kayıp yaşamayan katılımcıların prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların depremde veya herhangi bir doğal afetden kaynaklı nedenlerle yakınlarından kayıp yaşama durumuna göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri genel puanları, benlik algısında değişim ve başkalarıyla ilişkilerde değişim alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Depremde veya herhangi bir doğal afetden kaynaklı nedenlerle yakınlarından kayıp yaşayan katılımcıların benlik algısında değişim, başkalarıyla ilişkilerde değişim ve Travma Sonrası Büyüme Envanteri genel puanları, depremde veya herhangi bir doğal afetden kaynaklı nedenlerle yakınlarından kayıp yaşamayan katılımcıların benlik

algısında değişim, başkalarıyla ilişkilerde değişim ve Travma Sonrası Büyüme Envanteri genel puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.



Tablo 12 Katılımcıların Travmatik Olay Üzerinden Geçen Süreye göre Affetme, Dindarlık, Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarının Karşılaştırılması

	Süre	n	$\bar{X}$	S	Min	Max	F	P
Affetme Toplam Puanı	0-3 ay	71	79,76	13,20	47	114	0,946	0,437
	3-6 ay	22	82,18	15,39	62	119		
	6-12 ay	163	79,04	14,63	42	114		
	1-3 yıl	119	76,77	16,51	43	126		
	3 yıl üstü	358	79,54	16,67	29	125		
Kendini Affetme	0-3 ay	71	26,96	5,81	6	42	1,180	0,318
	3-6 ay	22	27,45	7,57	12	40		
	6-12 ay	163	27,56	5,74	15	42		
	1-3 yıl	119	25,91	7,21	12	42		
	3 yıl üstü	358	26,97	6,50	6	42		
Başkalarını Affetme	0-3 ay	71	25,54	8,19	6	42	0,562	0,690
	3-6 ay	22	26,32	7,43	13	39		
	6-12 ay	163	24,92	7,63	8	42		
	1-3 yıl	119	24,43	7,77	6	42		
	3 yıl üstü	358	25,43	7,92	6	42		
Durumu Affetme	0-3 ay	71	27,27	5,80	12	42	0,698	0,593
	3-6 ay	22	28,41	6,00	19	42		
	6-12 ay	163	26,56	6,22	6	42		
	1-3 yıl	119	26,44	6,51	9	42		
	3 yıl üstü	358	27,13	6,95	6	42		
Dindarlık Toplam Puanı	0-3 ay	71	116,08	21,67	28	140	0,513	0,726
	3-6 ay	22	120,77	11,65	85	136		
	6-12 ay	163	116,60	19,75	30	140		
	1-3 yıl	119	114,41	21,72	32	140		
	3 yıl üstü	358	115,54	21,64	28	140		
Güç ve güven kaynağı olarak Tanrı ile ilişki	0-3 ay	71	63,14	13,18	14	70	0,874	0,479
	3-6 ay	22	65,86	6,93	42	70		
	6-12 ay	163	62,35	12,73	14	70		
	1-3 yıl	119	60,79	14,01	14	70		
	3 yıl üstü	358	61,93	13,50	14	70		
Adalet odaklı denetim	0-3 ay	71	10,72	3,87	4	20	0,904	0,461
	3-6 ay	22	10,59	4,43	4	20		
	6-12 ay	163	11,66	4,04	4	20		
	1-3 yıl	119	11,48	4,20	4	20		
	3 yıl üstü	358	11,24	4,13	4	20		
İşbirlikçi Denetim	0-3 ay	71	7,69	2,23	2	10	0,496	0,739
	3-6 ay	22	8,14	2,10	3	10		
	6-12 ay	163	7,85	2,08	2	10		
	1-3 yıl	119	7,76	2,40	2	10		
	3 yıl üstü	358	7,98	2,15	2	10		
Prososyal ve dini-entelektüel	0-3 ay	71	34,54	7,15	8	40	0,406	0,805
	3-6 ay	22	36,18	4,60	24	40		

sorumluluk	6-12 ay	163	34,75	6,28	8	40		
	1-3 yıl	119	34,38	6,58	12	40		
	3 yıl üstü	358	34,39	7,31	8	40		
Travma Sonrası Büyüme Envanteri Toplam Puanı	0-3 ay	71	78,80	16,22	32	105	1,020	0,396
	3-6 ay	22	76,41	13,34	58	101		
	6-12 ay	163	76,44	14,15	30	105		
	1-3 yıl	119	74,65	16,61	25	105		
	3 yıl üstü	358	77,29	15,15	25	105		
	0-3 ay	71	39,21	8,30	16	50		
Benlik algısında değişim	3-6 ay	22	39,86	6,56	30	50	0,903	0,462
	6-12 ay	163	38,62	7,30	17	50		
	1-3 yıl	119	37,60	8,53	12	50		
	3 yıl üstü	358	38,95	7,60	11	50		
	0-3 ay	71	23,17	4,99	10	30		
Yaşam felsefesinde değişim	3-6 ay	22	21,68	5,34	10	30	0,853	0,492
	6-12 ay	163	22,36	4,90	8	30		
	1-3 yıl	119	22,14	5,47	6	30		
	3 yıl üstü	358	22,79	5,12	6	30		
	0-3 ay	71	16,42	4,85	6	25		
Başkalarıyla ilişkilerde değişim	3-6 ay	22	14,86	5,51	5	23	1,229	0,297
	6-12 ay	163	15,46	4,76	5	25		
	1-3 yıl	119	14,91	4,92	5	25		
	3 yıl üstü	358	15,55	4,68	5	25		

(p>0,05)

Tablo 12 incelendiğinde katılımcıların travmatik olay üzerinden geçen süreye göre Heartland Affetme Ölçeği, Motivasyonel Dindarlık Ölçeği, Travma Sonrası Büyüme Envanteri puanlarının arasında istatistiksel olarak anlamlı farkların olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Tablo 13 Katılımcıların Kaybından Sonra veya Herhangi Bir Travmatik Olaya Maruz Kaldıktan Sonra Herhangi Bir Profesyonelden Manevi Danışmanlık, Psikolojik veya Psikiyatrik Destek Alma Durumuna göre Affetme, Dindarlık, Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarının Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	s	Min	Max	F	p	Fark
Affetme Toplam Puanı	Yardım almayanlar	177	79,93	15,12	32	117	1,373	0,244	
	Manevi Danışmanlık alanlar	6	73,33	16,46	47	93			
	Psikiyatrik yardım/ İlaç kullanımı	13	83,23	16,52	52	109			
	Psikoterapi ve ilaç yardımı	7	90,71	13,01	72	114			
	Psikoterapi/ Psikolojik Danışmanlık alanlar	14	82,64	14,27	64	112			
Kendini Affetme	Yardım almayanlar	177	26,81	5,69	6	42	0,510	0,728	
	Manevi Danışmanlık alanlar	6	26,33	4,46	21	33			
	Psikiyatrik yardım/ İlaç kullanımı	13	27,69	5,56	17	37			
	Psikoterapi ve ilaç yardımı bir arada	7	29,43	5,62	24	40			
	Psikoterapi/ Psikolojik danışma	14	27,86	6,56	14	38			
Başkalarını Affetme	Bir yardım almadım	177	25,98	7,89	7	42	0,781	0,539	
	Manevi Danışmanlık	6	23,00	11,64	8	42			
	Psikiyatrik yardım/ İlaç kullanımı	13	27,23	7,15	17	40			
	Psikoterapi ve ilaç yardımı bir arada	7	29,00	3,65	24	34			
	Psikoterapi/ Psikolojik danışma	14	28,21	8,49	15	40			
Durumu Affetme	Bir yardım almadım	177	27,14	6,27	11	42	1,697	0,152	
	Manevi Danışmanlık	6	24,00	6,72	13	34			
	Psikiyatrik yardım/ İlaç kullanımı	13	28,31	7,25	16	39			
	Psikoterapi ve ilaç yardımı bir arada	7	32,29	5,38	24	40			
	Psikoterapi/ Psikolojik danışma	14	26,57	4,85	18	34			
Dindarlık Toplam Puanı	Yardım almayanlar	177	118,29	18,98	30	140	2,496	0,044*	2-4
	Manevi Danışmanlık alanlar	6	126,50	7,12	113	134			
	Psikiyatrik yardım/ İlaç kullanımı	13	110,77	23,82	45	131			
	Psikoterapi ve ilaç yardımı bir arada	7	97,86	30,33	34	117			
	Psikoterapi/ Psikolojik danışma	14	116,93	22,32	48	135			
Güç ve güven kaynağı olarak Tanrı ile ilişki	Yardım almayanlar	177	63,14	12,16	14	70	1,550	0,189	
	Manevi Danışmanlık alanlar	6	68,50	2,35	64	70			
	Psikiyatrik yardım/ İlaç kullanımı	13	60,54	13,78	23	70			
	Psikoterapi ve ilaç yardımı bir arada	7	52,86	19,15	14	70			
	Psikoterapi/ Psikolojik danışma	14	63,29	14,90	14	70			
Adalet odaklı denetim	Yardım almayanlar	177	11,42	4,02	4	20	0,960	0,430	
	Manevi Danışmanlık alanlar	6	11,17	3,92	6	17			
	Psikiyatrik yardım/ İlaç kullanımı	13	9,54	2,90	4	15			
	Psikoterapi ve ilaç yardımı bir arada	7	9,71	4,19	4	15			
	Psikoterapi/ Psikolojik danışma	14	11,07	3,85	4	18			
İşbirlikçi denetim	Yardım almayanlar	177	7,93	2,18	2	10	1,697	0,152	
	Manevi Danışmanlık alanlar	6	8,83	1,60	6	10			
	Psikiyatrik yardım/ İlaç kullanımı	13	6,77	2,62	2	10			

Prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk	Psikoterapi ve ilaç yardımı bir arada	7	6,71	2,87	2	10	2,987	0,020*	2-4
	Psikoterapi/ Psikolojik danışma	14	8,29	2,37	2	10			
	Yardım almayanlar	177	35,79	5,93	8	40			
	Manevi Danışmanlık alanlar	6	38,00	1,67	36	40			
	Psikiyatrik yardım/ İlaç kullanımı	13	33,92	7,66	16	40			
	Psikoterapi ve ilaç yardımı bir arada	7	28,57	7,35	14	35			
	Psikoterapi/ Psikolojik danışma	14	34,29	6,65	20	40			
Travma Sonrası Büyüme Toplam Puanı	Yardım almayanlar	177	78,70	14,38	33	105	1,142	0,338	
	Manevi Danışmanlık alanlar	6	89,17	14,84	64	105			
	Psikiyatrik yardım/ İlaç kullanımı	13	78,00	14,23	52	101			
	Psikoterapi ve ilaç yardımı bir arada	7	80,43	13,18	63	98			
	Psikoterapi/ Psikolojik danışma	14	83,79	16,67	58	105			
Benlik algısında değişim	Yardım almayanlar	177	39,88	7,22	18	50	0,393	0,814	
	Manevi Danışmanlık alanlar	6	43,00	7,43	30	50			
	Psikiyatrik yardım/ İlaç kullanımı	13	39,92	7,86	28	50			
	Psikoterapi ve ilaç yardımı bir arada	7	39,57	5,38	30	46			
	Psikoterapi/ Psikolojik danışma	14	41,36	8,23	28	50			
Yaşam felsefesinde değişim	Yardım almayanlar	177	22,93	5,04	8	30	0,686	0,602	
	Manevi Danışmanlık alanlar	6	26,00	3,85	20	30			
	Psikiyatrik yardım/ İlaç kullanımı	13	22,77	5,04	14	30			
	Psikoterapi ve ilaç yardımı bir arada	7	23,57	5,47	16	30			
	Psikoterapi/ Psikolojik danışma	14	24,00	5,26	11	30			
Başkalarıyla ilişkilerde değişim	Yardım almayanlar	177	15,89	4,75	5	25	2,243	0,066	
	Manevi Danışmanlık alanlar	6	20,17	4,02	14	25			
	Psikiyatrik yardım/ İlaç kullanımı	13	15,31	4,05	10	23			
	Psikoterapi ve ilaç yardımı bir arada	7	17,29	5,50	8	23			
	Psikoterapi/ Psikolojik danışma	14	18,43	4,67	8	25			

* $p<0,05$

Tablo 13’de katılımcıların kaybindan sonra veya herhangi bir travmatik olaya maruz kaldıktan sonra herhangi bir profesyonelden manevi danışmanlık, psikolojik veya psikiyatrik destek alma durumuna göre Affetme, Dindarlık, Travma Sonrası Büyüme Envanteri puanlarının karşılaştırılması verilmiştir.

Tablo 13’e göre katılımcıların kaybindan sonra veya herhangi bir travmatik olaya maruz kaldıktan sonra herhangi bir profesyonelden manevi danışmanlık, psikolojik veya psikiyatrik destek alma durumuna göre Affetme, Dindarlık, Travma Sonrası Büyüme Envanteri puanlarının arasında istatistiksel olarak anlamlı farkların olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Katılımcıların katılımcıların kaybindan sonra veya herhangi bir travmatik olaya maruz kaldıktan sonra herhangi bir profesyonelden manevi danışmanlık, psikolojik veya

psikiyatrik destek alma durumuna göre Dindarlık puanı genelinden ve ölçekteki prososyal ve dini-entelektüel sorumluluktan aldıkları puanların arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Kaybından sonra manevi danışmanlık alanların Dindarlık puanı genelinden ve ölçekteki prososyal ve dini-entelektüel sorumluluktan aldıkları puanlar, psikoterapi ve ilaç yardımı alanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 14 Katılımcıların Affetme, Dindarlık, Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarının Arasındaki Korelasyonlar

		Benlik algısında değişim	Yaşam felsefesinde değişim	Başkalarıyla ilişkilerde değişim	Travma Sonrası Büyüme Envanteri
Affetme Toplam Puanı	R	0,328	0,235	0,195	0,306
	P	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
	N	733	733	733	733
Kendini Affetme	R	0,233	0,247	0,129	0,242
	P	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
	N	733	733	733	733
Başkalarını Affetme	R	0,213	0,082	0,158	0,185
	P	0,000*	0,027*	0,000*	0,000*
	N	733	733	733	733
Durumu Affetme	R	0,308	0,226	0,155	0,281
	P	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
	N	733	733	733	733
Dindarlık Toplam Puanı	R	0,408	0,245	0,233	0,362
	P	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
	N	733	733	733	733
Güç ve güven kaynağı olarak Tanrı ile ilişki	R	0,426	0,254	0,212	0,368
	P	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
	N	733	733	733	733
Adalet odaklı denetim	R	-0,116	-0,038	0,041	-0,059
	P	0,002*	0,302	0,271	0,110
	N	733	733	733	733
İşbirlikçi denetim	R	0,255	0,143	0,149	0,224
	P	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
	N	733	733	733	733
Prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk	R	0,414	0,237	0,230	0,362
	P	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
	N	733	733	733	733

* $p<0,05$

Tablo 14'te katılımcıların Affetme, Dindarlık, Travma Sonrası Büyüme Envanteri puanlarının arasındaki korelasyonlar verilmiştir.

Tablo 14 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin Affetme genel puanları ve ölçeğe ait kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme alt ölçek puanları ile Travma Sonrası Büyüme Envanteri genel puanları, benlik algısında değişim, yaşam felsefesinde değişim ve başkalarıyla ilişkilerde değişim alt ölçek puanları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Araştırmaya katılan bireylerin Travma Sonrası Büyüme Envanteri genel puanları, benlik algısında değişim, yaşam felsefesinde değişim ve başkalarıyla ilişkilerde değişim puanları arttıkça, kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme puanları ile Affetme genel puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artmaktadır.

Katılımcı bireylerin Dindarlık genel puanları ve ölçeğe ait güç ve güven kaynağı olarak Tanrı ile ilişki, işbirlikçi denetim, prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk alt ölçek puanları ile Travma Sonrası Büyüme Envanteri genel puanları, benlik algısında değişim, yaşam felsefesinde değişim ve başkalarıyla ilişkilerde değişim alt ölçek puanları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Katılımcıların Travma Sonrası Büyüme Envanteri genel puanları, benlik algısında değişim, yaşam felsefesinde değişim ve Başkalarıyla ilişkilerde değişim puanları arttıkça, Dindarlık Ölçeği genel puanları ve ölçeğe ait güç ve güven kaynağı olarak Tanrı ile ilişki, işbirlikçi denetim, prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk alt ölçek puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artmaktadır. Katılımcıların benlik algısında değişim puanları ile adalet odaklı denetim puanları arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Katılımcıların adalet odaklı denetim puanları arttıkça, benlik algısında değişim puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azalmaktadır.

Tablo 15 Katılımcıların Affetme ve Dindarlık Puanlarının Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarını Çok Değişkenli Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçlarına göre Yordama Durumu

	Std. Olm. B	Std. S.H.	Std. Beta	T	P	F p	R ² DüzR ²
(Sabit)	28,23	3,96		7,125	0,000*		
Kendini Affetme	0,28	0,09	0,12	3,123	0,002*		
Başkalarını Affetme	0,11	0,07	0,06	1,539	0,124		
Durumu Affetme	0,38	0,10	0,17	3,894	0,000*	29,364	0,221
Güç ve güven kaynağı olarak Tanrı ile ilişki	0,19	0,07	0,17	2,859	0,004*	0,000*	0,213
Adalet odaklı denetim	0,01	0,13	0,00	0,062	0,950		
İşbirlikçi denetim	0,20	0,28	0,03	0,710	0,478		
Prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk	0,41	0,13	0,18	3,246	0,001*		

* $p < 0,05$

Tablo 15 katılımcıların Affetme genel ve Dindarlık genel puanlarının Travma Sonrası Büyüme Envanteri puanlarını yordama durumu için çok değişkenli doğrusal regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 15'e göre katılımcıların Affetme Ölçeğindeki kendini affetme ($\beta=0,12$; $p<0,05$) ve durumu affetme ($\beta=0,17$; $p<0,05$) boyutundan aldıkları puanların Travma Sonrası Büyüme Envanteri puanlarını istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların Dindarlık Ölçeğindeki güç ve güven kaynağı olarak Tanrı ile ilişki ($\beta=0,17$; $p<0,0$) ve prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk ($\beta=0,18$; $p<0,05$) alt boyutlarından aldıkları puanların Travma Sonrası Büyüme Envanteri puanlarını istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yordadığı tespit edilmiştir.



TARTIşMA

Bu bölümde araştırmamızda elde ettiğimiz bulgular ile dindarlığın ve affetmenin TSG üzerindeki etkisinin belirlenmesi, aynı zamanda affetmenin TSG üzerindeki etkisinin belirlenmesine dair sorular tartışılmıştır.

Travma Sonrası Büyüme Ölçeğine Ait Bulguların Tartışılması

Tablo 6’da araştırmada yer alan katılımcıların cinsiyetine göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri genel puanları ile benlik algısında değişim, yaşam felsefesinde değişim ve başkalarıyla ilişkilerde değişim alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Kadın ve erkek katılımcıların Travma Sonrası Büyüme Envanteri genel puanları benzer bulunmuştur.

Tedeschi ve Calhoun (1996)’da yapmış oldukları araştırmada kadınların erkeklerden daha fazla TSG gösterdiklerini tespit etmiştir. Dürü (2006) tarafından yürütölen çalışmada cinsiyetin travma sonrası gelişim düzeyinde etkisinin zayıf bir şekilde gözleendiğı aktarılmıştır. Benzer şekilde Doğan (2020) tarafından şehit aileleri örnekleminde yapılan çalışmada cinsiyet travma sonrası gelişim üzerinde bir farklılığa sebep olmadığı aktarılmıştır.

Linley ve Joseph (2004), Tedeschi ve Calhoun (1996) ile paralel bir hipotezde bulunmuştur. Ancak araştırma sonucunda kadınların erkeklere oranla daha fazla TSG gösterdiklerine dair hipotezleri doğrulanmamıştır. Yürütölen meta-analiz çalışmasında cinsiyetin TSG üzerinde bir etkisinin olmadığını tespit etmiştir. Çalışmamızın var olan bulgular ile paralellik gösterdiği görölmektedir.

Araştırmamızda ulaşılan sonuca göre *travmaya maruz kalan kadınların TSG düzeyleri travmaya maruz kalan erkeklerin TSG düzeylerinden yüksektir* şeklindeki 6. Hipotezi doğrulanmamıştır.

Tablo 7’de araştırmaya katılanların yaşları ile Travma Sonrası Büyüme Envanterine ait benlik algısında değişim ve başkalarıyla ilişkilerde değişim alt ölçek

puanları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Katılımcıların yaşları arttıkça, benlik algısında değişim ve başkalarıyla ilişkilerde değişim puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artmaktadır.

Tablo 8 incelendiğinde araştırmaya katılanların yaş grubuna göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri genel puanları ile benlik algısında değişim alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). 18-23 yaş arasında olan katılımcıların benlik algısında değişim ve Travma Sonrası Büyüme Envanteri genel puanları, 24-29 yaş arasında, 30-34 yaş arasında ve 35 yaş üzerinde olan katılımcıların benlik algısında değişim ve Travma Sonrası Büyüme Envanteri genel puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Manne vd. (2004) 20-70 yaş arası yetişkin bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada yaş ile TSG ilişkisinin negatif olduğunu, yaş arttıkça TSG'nin buna bağlı olarak düştüğünü aktarmıştır. Benzer şekilde Tedeschi ve Calhoun (1996) yapmış olduğu çalışmada yaş ile TSG üzerinde anlamlı bir ilişki olmadığını aktarmıştır.

Ancak Haspolat (2019)'ın travmatik yaşantısı olan, 19-77 yaş arası, 246 kişi örnekleminde yapmış olduğu çalışmada yaş arttıkça TSG'nin de arttığını aktarılmış. Çalışmayı doğrular nitelikte bir diğer bulgu ise Doğan (2020)'nin yaptığı çalışmadır. Doğan (2020)'nin yapmış olduğu çalışma üniversite öğrencilerinde içsel dinî motivasyon, dinî başa çıkma, sabır ve şükürün TSG'yi yordamadaki rolünü tespit etmektedir. 445 üniversite öğrencisi örnekleminde yapılan çalışmada da yaş arttıkça beraberinde TSG'ninde arttığı tespit edilmiştir. Araştırmamız bu bulgular ile paralellik göstermektedir.

Araştırmamızda yer alan *travmaya maruz kalan bireylerin yaşları arttıkça TSG düzeyleri artmaktadır* şeklindeki 4. hipotezimizin doğrulandığı görülmektedir.

Tablo 9 incelendiğinde medeni hallerine göre katılımcı bireylerin Travma Sonrası Büyüme Envanterine ait benlik algısında değişim alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Medeni hali evli olan katılımcıların benlik algısında değişim puanları, medeni hali boşanmış olan

katılımcıların benlik algısında değişim puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Literatürde medeni durumu evli olanların TSG'yi desteklediğine dair görüşler genellikle sosyal destek bünyesinde yer almaktadır (Calhoun ve diğ., 2010).

Doğan (2020) yapmış olduğu çalışmada, evlilerin boşanan bireylere göre daha yüksek düzeyde TSG gösterdiklerini aktarmıştır. Araştırmada en düşük puanı bekarlar almıştır. Araştırmamızda, evlilerin boşanan bireylere göre yüksek düzeyde büyüme bildirdiği yönündeki bulgu Doğan (2020)'nin çalışmasının bulgularıyla paralellik göstermektedir. Aynı zamanda *travmaya maruz kalan bireylerin medeni durumlarına göre evli ve boşanmış olanların TSG düzeyleri bekarlardan yüksektir* şeklindeki 7. hipotezimizi doğrulamaktadır.

Tablo 10'a göre araştırmaya katılanların eğitime göre, Travma Sonrası Büyüme Envanteri genel puanları, benlik algısında değişim, yaşam felsefesinde değişim ve başkalarıyla ilişkilerde değişim alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Eğitim düzeyleri fark etmeksizin katılımcıların benlik algısında değişim, yaşam felsefesinde değişim ve başkalarıyla ilişkilerde değişim puanları ile Travma Sonrası Büyüme Envanteri genel puanları benzerdir.

Gökhan (2019)'un yaptığı çalışmada eğitim seviyesi arttıkça TSG seviyesinin düştüğünü aktarmaktadır. Ancak Linley ve Joseph (2004)'de yapmış oldukları meta-analiz araştırmasında eğitim seviyesi arttıkça TSG seviyesinin de arttığını aktarmışlardır. He vd. (2013) araştırmalarında eğitim ile TSG arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Araştırmada ulaşılan sonuç bu bulgular ile ters düşmekte eğitim seviyesi ile TSG arasında olumlu veya olumsuz bir ilişki tespit edilememiştir. Bunun sebebi 733 katılımcıdan 505 katılımcının üniversite ve lisansüstü düzeyde olması ile ilişkilendirildi. Araştırma sonucumuzun *travmaya maruz kalan bireylerin eğitim düzeyleri yükseldikçe TSG düzeyleri yükselmektedir* şeklindeki 5. hipotezi doğrulamadığı görülmektedir.

Tablo 11 incelendiğinde katılımcıların depremden veya herhangi bir doğal afetten kaynaklı nedenlerle yakınlarından kayıp yaşayan katılımcıların Travma Sonrası Büyüme Envanteri genel puanları, depremden veya herhangi bir doğal afetten kaynaklı nedenlerle yakınlarından kayıp yaşamayan katılımcıların Travma Sonrası Büyüme Envanteri genel puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur

Travmatik olayın yoğunluğu TSG'yi etkileyebilir. Ancak travmatik olayın yoğunluğu belli bir yoğunluğun üstündeysen (Örn. Uzun süren işkenceler veya uzun süreli taciz) insanların TSG gösterme olasılığı azalmakta olumsuz sonuçlar bildirme olasılığı yüksektir. Arasında eğrisel bir ilişki olduğunu bildirmiştir. Dolayısı ile gelişim faktörü olayın kendisinden çok bireyde bıraktığı etki üzerinden daha çok ilişkilendirilebilir (Tedeschi vd. 2018: 35). Josep ve Linley (2004) ise Travmatik olaya maruz kalma düzeyinin orta düzeyde olması halinde daha yüksek TSG gösterildiğini aktarmıştır.

Çalışmamızda elde ettiğimiz sonuca göre depremin ani ve beklenmedik olması, kişide bir dönüşüm gerçekleştiremeyecek kadar yüzeysel olmaması aynı zamanda TSG bildirmemeye sebep olan uzun süreli travmatik olaylarla benzerlik göstermemesi sebebi ile literatür ile paralel görülmektedir.

Tablo 12. incelendiğinde katılımcıların travmatik olay üzerinden geçen süreye göre Affetme, Dindarlık, Travma Sonrası Büyüme Envanteri puanlarının arasında istatistiksel olarak anlamlı farkların olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Su ve Chen (2005) yapmış oldukları çalışmada, travma öncesi psikolojik faktörlerin, TSG üzerindeki etkisini incelemişlerdir. 810 Tayvanlı lisans öğrencisi örnekleminde bir temel anket ve 2. Temel anket kullanıldı. İki anket arasında geçen süre üç hafta olan araştırmada travma yaşayan 110 katılımcının verileri kullanılmıştır. Katılımcıların %68,2 'si geçen sürede olumlu değişiklik gösterdiklerini bildirmişlerdir.

Doğan (2020) 159 şehit ailesi örnekleminde yapmış olduğu çalışmada; dini başa çıkma, içsel dini motivasyon ve dindarlığın TSG üzerindeki yordayıcı rolünü

incelemiştir. Yapmış olduğu çalışmada, travmatik olayın üzerinden geçen zaman ile TSG arasında pozitif bir ilişki olmadığını aktarmıştır.

Yaşanan travmatik olayın üzerinden geçen süre ile TSG'nin ilişkisine dair tutarsızlıkların iki faktöre bağlı olabileceği düşünülmektedir. İlk olarak TSG'nin seyir sürecinde bireysel değişiklikler olması, ikincisi ise bazı olaylar üzerinden geçen zamanın değişiklikleri ortaya çıkarmak için yeterince uzun olamaması olarak aktarılmaktadır (Tedeschi vd. 2018). Araştırma sonucumuz travmaya maruz kalan *bireylerin travmatik olayın üzerinden geçen zaman arttıkça TSG düzeyleri artar* şeklindeki 8. hipotezi doğrulamamaktadır.

Tablo 13'e göre katılımcıların kaybindan sonra veya herhangi bir travmatik olaya maruz kaldıktan sonra herhangi bir profesyonelden manevi danışmanlık, psikolojik veya psikiyatrik destek alma durumuna göre Dindarlık Ölçeği genelinden ve ölçekteki prososyal ve dini-entelektüel sorumluluktan aldıkları puanların arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Kaybindan sonra manevi danışmanlık alanların Dindarlık Ölçeği genelinden ve ölçekteki prososyal ve dini-entelektüel sorumluluktan aldıkları puanlar, psikoterapi ve ilaç yardımı alanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Yılmaz (2016) yapmış olduğu çalışmada manevi bakımı bir din ve inanç desteği olarak aktarmaktadır. Hastanede tedavi altında olan hastalara manevi ve psikolojik destek sağlamak amaçlı yaklaşık 100 hastaya ve onlara refakatçilik eden yakınlarına 10 hafta boyunca bibliyoterapi uygulanmıştır. Allah sevgisi, şükür, sabır, umut ve dua gibi olgular üzerinden görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Yapılan araştırmada hastaların daha iyi başa çıkma, daha yüksek hayat memnuniyeti ve farklı bakış açıları geliştirdikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Yıldırım (2019) İstanbul Mecidiyeköy'de depresyon, kaygı ve panik atak tanısı almış gönüllü katılımcılar arasından seçilen 5 kişi ile yapılan psikoterapi görüşmelerini incelemiştir. Bu araştırma manevi danışmanlık modeli olan "İhsan" modelinin (Şirin,2013) psikolojik rahatsızlıkları olan bireylerde, bu rahatsızlıklarının giderilmesinde etkili olup olmadığının ölçülmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma

sonucunda İhsan Modeli ile manevi danışmanlık uygulamalarının depresyon, anksiyete ve panik atak problemi yaşayan 5 örneklemin depresyon ve kaygı düzeyleri ile panik atak nöbetlerinde anlamlı bir azalma olduğu gözlenmiştir. Çalışmamızın Yılmaz (2016) ve Yıldırım (2019) ile paralellik gösterdiği görülmektedir.

Araştırmamızın *travmaya maruz kalan bireylerden manevi destek alanların TSG düzeyi almayanlardan yüksektir* şeklindeki 11. hipotezi doğruladığı görülmektedir.

Tablo 14'ye göre katılımcı bireylerin Dindarlık Ölçeği genel puanları ile Travma Sonrası Büyüme Envanteri genel puanları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Katılımcıların Travma Sonrası Büyüme Envanteri genel puanları arttıkça, Dindarlık Ölçeği genel puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artmaktadır.

Pargament vd. (1990), kişinin dindarlığının artmasının anlam bulmanın artmasına yol açabileceğini belirtmektedir. Bu durum olumsuz duygular ile daha kolay başa çıkılabilmesine yardımcı olur. Benzer nitelikte Linley ve Joseph (2004), yapmış oldukları meta-analiz araştırmalarında dini faaliyetler ve dindarlığın TSG ile pozitif yönde ilişkili olduğunu aktarmışlardır.

Dindarlık ve TSG arasında tersi bir ilişkinin varlığına dair araştırmalar da mevcuttur. Pressman vd, (1990) yapmış oldukları araştırmada TSG gösteren kişilerin, dini inancındaki değişikliklerden ve aynı zamanda dinin birçok insan için anlam bulma sürecine katkı sağlayarak TSG verdiği katkıya dair pozitif bulgular aktarmıştır.

Çalışmamızdaki bulgular, *travmaya maruz kalan bireylerin dindarlık düzeyi arttıkça ile TSG düzeyi artar* şeklindeki 2. hipotezi doğrulamaktadır.

Tablo 14 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin Affetme Ölçeği genel puanları ile Travma Sonrası Büyüme Envanteri genel puanları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Araştırmaya katılan bireylerin Travma Sonrası Büyüme Envanteri genel puanları arttıkça, Affetme Ölçeği genel puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artmaktadır.

Affetme ile TSG arasındaki ilişkiye ilişkin çoğu çalışma pozitif bir ilişki bulmuştur. Örneğin Amaranggani ve Dewi (2022) olumsuz çocukluk deneyimi yaşayan yetişkinler üzerinde yapmış olduğu çalışmada affetmenin TSG'yi pozitif anlamlı bir ilişkide yordadığını aktarmıştır.

Arslan (2017), tarafından genç yetişkinlerin olumsuz duygular ile başa çıkmasında, affetme ve farkındalığın psikolojik esnekliği destekleyebileceği ve buna dayanarak yaşadıkları olumsuz duyguların üstesinden gelebilecekleri ifade edilmiştir.

Martinčeková ve John (2017), 60 yaşlı anneden oluşan bir örnekleme affetme ile TSG arasında güçlü bir pozitif ilişkili olduğunu aktarmışlardır. Aynı şekilde Gökmen ve Deniz (2020), öz anlayış ve affetme puanı arttıkça TSG puanının da arttığını, öz anlayış ve affetmenin TSG'i pozitif yordadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Çalışmamızda ulaşılan sonucun araştırmalar ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Aynı zamanda *travmaya maruz kalan bireylerin affetme düzeyi arttıkça TSG düzeyi artar* şeklindeki 1. hipotezimizi doğrulamaktadır. Aynı zamanda TSG'in de affetme sürecinde yordayıcı rol olabileceğini de göstermektedir.

Tablo 15'e göre katılımcıların Heartland Affetme Ölçeğindeki kendini affetme ($\beta=0,12$; $p<0,05$) ve durumu affetme ($\beta=0,17$; $p<0,05$) boyutundan aldıkları puanların Travma Sonrası Büyüme Envanteri puanlarını istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların Motivasyonel Dindarlık Ölçeğindeki güç ve güven kaynağı olarak Tanrı ile ilişki ($\beta=0,17$; $p<0,0$) ve prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk ($\beta=0,18$; $p<0,05$) alt boyutlarından aldıkları puanların Travma Sonrası Büyüme Envanteri puanlarını istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yordadığı tespit edilmiştir.

Dindarlık ve affetme eğilimi arasındaki ilişkilere aynı zamanda dinin ve affetmenin iyi oluş ile olan bağımsız değişkenlerine dair bulgular vardır. Dinin, insanları sosyal çevreleri ile olan ilişkide affetmeye teşvik etmesi sebebi ile sağlıklı iyi oluş üzerinde etkisi vardır. Ancak din, affetme ve psikolojik sağlığı eş zamanlı olarak doğrudan ortaya koyan araştırmalar sınırlıdır (McCullough vd , 2005).

Bu durumu sebebini dindarlık ve travma sonrası gelişimin affetme gibi ortak bir bileşeni olduğundan dindarlığın affetmeyi arttırdığını yönünde yorumlamaktadır.

Fox ve Thomas (2008) Müslüman, Hristiyan ve Yahudi yetişkinler örneğinde yürüttükleri araştırmada dindar olduklarını aktaranların, seküler olduklarını aktaranlara oranla tutumsal açıdan daha yüksek düzeyde affetme oranı bildirdikleri tespit edilmiştir. Ek olarak dindarlığın kişinin bağlı bulunduğu din ve gruplardan daha etkili bir şekilde TSG yordadığı aktarılmıştır. Ulaşılan sonuç *affetme düzeyi ve dindarlık düzeyi arttıkça TSG düzeyi artar* şeklindeki 1. ve 2. hipotezlerimizi doğrulamaktadır.

Heartland Affedicilik Ölçeğine Ait Bulguların Tartışılması

Tablo 6’da katılımcıların cinsiyetine göre Affetme, Dindarlık, Travma Sonrası Büyüme Envanteri puanları incelendiğinde; araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetine göre Affetme genel puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Erkek katılımcıların Affetme genel puanları, kadın katılımcıların Affetme genel puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Cinsiyetin affetme ile ilişkili olduğuna dair belli çalışmalar vardır. Miller vd. (2008) cinsiyeti affetmeye etkisine dair geniş kapsamlı bir araştırma yapmıştır. Yapılan çalışmada cinsiyet ve affetme arasındaki ilişkiyi inceleyen 70 araştırma ele alınmıştır. Ulaşılan sonuca göre, kadınların erkeklerden daha yüksek bir affetme eğilimine sahip olduğu görülmüştür.

Şahin (2013)’ün yapmış olduğu çalışma, eğitim fakültesinde öğrenim gören 327 öğrencinin örnekleminde gerçekleştirilmiştir. Affedicilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmasında cinsiyet farklılığının anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 6 incelendiğinde, sonucun Miller vd. (2008)’in yaptığı araştırmayı doğrulamadığı görülmüştür. Aynı şekilde araştırma sonucumuz Şahin (2013)’ün çalışması ile paralellik göstermektedir. Yapılan araştırmaları incelediğimizde sonuçların farklılık arzemesi sebeple cinsiyetin affetme üzerinde bir farklılığa neden olmadığını

düşünmekteyiz. Eğitim seviyesi, yaş ve yaşanan olay türü gibi demografik unsurların sonuçları etkileyebileceğini düşünmekteyiz. Ancak çalışmamızda ulaşılan sonucun *travmaya maruz kalan kadınların affetme düzeyleri travmaya maruz kalan erkeklerin affetme düzeylerinden yüksektir* şeklindeki 14. hipotezi doğrulamadığı görülmektedir.

Tablo 7 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin yaşları ile Affetme genel puanları, kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme alt ölçek puanları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Katılımcıların yaşları arttıkça, kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme puanları ile Affetme genel puanları artmaktadır.

Tablo 8 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin yaş grubuna göre Affetme genel puanları ve ölçeğe ait kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Yaşı 35 ve üzerinde olan katılımcıların kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme ve Affetme genel puanları, yaşı 18-23 arasında olan katılımcıların kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme ve Affetme genel puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Girard ve Mullet (1997) yaptığı çalışmada bir suçu affetme eğiliminin değişimi 236 kişiden oluşan, yaşları 15 ile 19 arasında değişen bir örnekleimde incelenmiştir. Yaş ve koşullar arasında çeşitli etkileşimler bulunmuştur: Yaşlıların affetme eğilimi, orta yaşlı ve genç yetişkinlere oranla daha yüksektir. Aynı zamanda Affetme şemasının katılımcıların yaşına bakılmaksızın değişken bir yapıya sahip olduğu aktarılmıştır.

Macaskill (2007), Hristiyan dininin bağışlama üzerindeki etkisini araştırdığı çalışmasında din adamlarının; kendini, başkalarını ve durumları affetme oranının yüksek olduğunu belirtse de yaşla beraber affetmenin dinden bağımsız bir şekilde arttığını aktarmıştır. Araştırma sonucumuzun *travmaya maruz kalan bireylerin yaşı arttıkça affetme düzeyleri artmaktadır* şeklindeki 12. Hipotezi doğruladığı görülmektedir.

Tablo 9 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin medeni haline göre Affetme genel puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit

edilmiştir ($p<0,05$). Medeni hali boşanmış olan katılımcıların Affetme genel puanları ile medeni hali bekar olan katılımcıların Affetme genel puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Ayten (2009) yapmış olduğu çalışmalarda affetme ile medeni durum arasındaki ilişkinin anlamlı bir farklılık göstermediğini ele almıştır. Çalışmamızdaki bulguya göre boşanan kişilerin bekarlara oranla daha yüksek affetme düzeyi bildirdiğini göstermektedir.

Ancak Ayten ve Gashi (2012), yaptıkları araştırmada evlilerin bekarlara göre daha yüksek düzeyde affedicilik gösterdiklerini aktarmışlardır. Bunun ise evlilerin bekarlara göre daha yüksek dindarlık göstermesi ile olan ilişkisine dayandırarak dindarlığın affediciliği etkilemesi ile ilişkilendirmişlerdir.

Tura (2019)'un yaptığı çalışmaya göre evlilerin bekarlara göre daha yüksek düzeyde affetme bildirdiğini aktarmıştır.

Çalışmamızda yer alan bulguya göre boşanmış bireylerin bekar bireylere göre daha yüksek düzeyde affetme bildirdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre kişinin evlilik süreci geçirmesinin de affetme sürecini etkileyebileceği fikri doğmuştur. Araştırmamızdaki *travmaya maruz kalan bireylerin medeni durumlarına göre evli ve boşanmış olanların affetme düzeyleri bekarlardan yüksektir* şeklindeki 15. Hipotezi kısmen doğruladığı görülmektedir.

Tablo 10 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin eğitime göre Affetme Ölçeğine ait kendini affetme alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Lisansüstü mezunu olan katılımcıların kendini affetme puanları; lise mezunu katılımcıların kendini affetme puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Uysal (2015) yapmış olduğu çalışmada yaşları 14 ile 52 arasında değişen, Türkiye'nin farklı semtlerinde ikamet eden 838 kişiden oluşan örnekleme dindarlık ile affetme eğilimi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Affetme eğilimi ve dindarlık arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada aynı zamanda affetme ve dindarlığın demografik

değişkenler ile ilişkisi ele alınmaktadır. Çalışmamızda da yer alan Heartland Affetme Ölçeğinin kullanıldığı araştırmada elde edilen bulgulara göre eğitim seviyesi arttıkça affetme eğilimi artmaktadır. Araştırma sonucumuzun Uysal (2015) ile paralellik göstermektedir. Elde ettiğimiz bulguya göre *travmaya maruz kalan bireylerin eğitim düzeyleri yükseldikçe affetme düzeyleri yükselmektedir* şeklindeki 13. hipotezimizin doğrulandığı görülmektedir.

Motivasyonel Dindarlık Ölçeğine Ait Bulguların Tartışılması

Tablo 6'ya göre katılımcıların cinsiyetine göre Dindarlık genel puanları ve ölçeğe ait güç ve güven kaynağı olarak Tanrı ile ilişki ve adalet odaklı denetim alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Kadın katılımcıların Dindarlık genel puanları, erkek katılımcıların Dindarlık genel puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Yılmaz (2014, 15-16) yapmış olduğu araştırmada erkeklerin kadınlara nazaran motivasyonel dindarlık düzeylerinin daha fazla olduğunu tespit etmiştir. Bunun sebebinin kadınların ve erkeklerin toplumsal cinsiyet rollerindeki farklılıklardan kaynaklandığını aktarmıştır. Doruk (2019, 45) ise benzer şekilde erkeklerin kadınlara nazaran motivasyonel dindarlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bu durumun kadın ve erkeklerin farklı toplumsal aşamalardan geçmeleri kadınların ev işi ve benzeri sorumluluk altına girmeleri gibi unsurlardan kaynaklandığı aktarmıştır. Ancak bu konuda net bir tespit söz konusu değildir. Örneğin; yükseköğrenim düzeyi öğrencilerin dine karşı yaklaşımlarının incelendiği bir araştırmada cinsiyetin herhangi bir etken unsur olmadığı tespit edilmiştir (Dursun, 2020).

Güner (2021) ise kadın ve erkeklerin, motivasyonel dindarlık düzeyleri arasında farklılık bulunmasının sebepleri, araştırmaların yapıldığı örneklemelerin farklı eğitim seviyesi, farklı sosyo-kültürel çevrelerde yaşayan bireyler üzerinde yapılmasından kaynaklandığı belirtilmiştir. Bu sebeple kadın ve erkeklerin dindarlık düzeyleri arasındaki farklılıklara dair net bir sonuca ulaşılmasının mümkün olmadığı aktarılmıştır.

Araştırmamız bulgular ile paralellik göstermemektedir. Araştırmamız *travmaya maruz kalan kadınların dindarlık düzeyleri travmaya maruz kalan erkeklerin dindarlık düzeylerinden yüksektir* şeklindeki 22. hipotezi doğrulamamaktadır.

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların yaşları ile Dindarlık genel puanları ve ölçeğe ait güç ve güven kaynağı olarak Tanrı ile ilişki, işbirlikçi denetim, prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk alt ölçek puanları arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Buna göre katılımcıların yaşları arttıkça, güç ve güven kaynağı olarak Tanrı ile ilişki, işbirlikçi denetim, prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk ve Dindarlık genel puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artmaktadır.

Tablo 8'e baktığımızda katılımcıların yaş grubuna göre Dindarlık genel puanları ve ölçeğe ait güç ve güven kaynağı olarak Tanrı ile ilişki, adalet odaklı denetim, işbirlikçi denetim, prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). 18-23 yaş arasında olan katılımcıların güç ve güven kaynağı olarak Tanrı ile ilişki, prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk ve motivasyonel dindarlık ölçeği genel puanları, 24-29 yaş arasında, 30-34 yaş arasında ve 35 yaş üzerinde olan katılımcıların güç ve güven kaynağı olarak Tanrı ile ilişki, prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk ve motivasyonel dindarlık ölçeği genel puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük, 18-23 yaş arasında olan katılımcıların adalet odaklı denetim puanları, 30-34 yaş arasında olan ve 35 yaş üzerinde olan katılımcıların adalet odaklı denetim puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek, 18-23 yaş arasında olan katılımcıların işbirlikçi denetim puanları, 35 yaş üzerinde olan katılımcıların işbirlikçi denetim puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Ayten (2010) bireysel dindarlık, sağlık davranışları ve hayat memnuniyeti ilişkisi üzerine yaptığı araştırmada dindarlık ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olmadığını aktarmıştır. Aynı bulguyu destekler nitelikte İnce (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, yaş gruplarına göre ayrılan bireylerin motivasyonel dindarlık düzeyinin yaş faktörüne göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Dindarlığın yaş ile ilişkisine dair farklılığın kişinin yaşadığı yer ve coğrafi bölge ile ilgili olabileceği öne sürülmüştür. (Gülen, 2007). Bazı yaklaşımlarda ise örneğin Tura (2019) yaş arttıkça dindarlığın arttığını tespit etmiştir. Benzer bir bulgu olarak Doruk (2019)' un bireylerin yaş ile beraber çeşitli tecrübeler edindiği bunda dindarlığı pozitif yönde etkilediğini aktarmıştır. Çalışmamızda elde ettiğimiz sonuçlar *travmaya maruz kalan bireylerin yaşı arttıkça dindarlık düzeyleri artmaktadır* şeklindeki 20. hipotezi doğrulamaktadır.

Tablo 9 incelendiğinde medeni hali boşanmış olan katılımcıların güç ve güven kaynağı olarak Tanrı ile ilişki ve Dindarlık genel puanları, medeni hali bekar olan ve evli olan katılımcıların güç ve güven kaynağı olarak Tanrı ile ilişki ve Dindarlık genel puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük, medeni hali bekar olan katılımcıların adalet odaklı denetim puanları, medeni hali evli olan katılımcıların adalet odaklı denetim puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek, medeni hali evli olan katılımcıların işbirlikçi denetim, prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk puanları, medeni hali boşanmış olan katılımcıların işbirlikçi denetim, prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Ayten ve Yıldız (2016) yapmış olduğu dindarlık, dinî başa çıkma ve hayat memnuniyeti arasındaki ilişki ve etkileşimi konulu çalışmada dindarlığın dinî başa çıkma ve hayat memnuniyeti üzerindeki rolünü ve dindarlık hayat memnuniyeti arasındaki ilişkide dinî başa çıkmanın aracı rolünü tespit etmek amaçlanmıştır. Çalışma yaşları 41 ile 89 arasında değişen 200 emekli örnekleminde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucuna göre medeni durumun dinî başa çıkma etkinliklerini kullanma sıklığında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı tespit edilmiştir. Araştırma sonucumuz Ayten ve Yıldız (2016) ile paralellik göstermemektedir.

Araştırma sonucumuza göre *travmaya maruz kalan bireylerin medeni durumlarına göre evli ve boşanmış olanların dindarlık düzeyleri bekarlardan yüksektir* şeklindeki 23. hipotezimizi kısmen doğruladığı görülmektedir.

Tablo 10'a göre katılımcıların eğitimine göre Dindarlık genel puanları ve ölçeğe ait güç ve güven kaynağı olarak Tanrı ile ilişki alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Lisansüstü mezunu olan katılımcıların güç ve güven kaynağı olarak Tanrı ile ilişki ve Dindarlık genel puanları, üniversite mezunu olan ve ilköğretim mezunu veya daha alt eğitim düzeyine sahip olan katılımcıların güç ve güven kaynağı olarak Tanrı ile ilişki ve Dindarlık genel puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Akyüz (2017) 'ün ağırlıklı olarak ilk öğretim düzeyinde olan örneklemelerin bulunduğu araştırmasında öğrenim durumunun dindarlığa etki etmediğini aktarmıştır. Çalışmamızdaki bulgu Akyüz (2017) ile paraleldir. Eğitim seviyesi arttıkça dindarlık seviyesinin arttığını göstermektedir. Araştırma sonucumuz *travmaya maruz kalan bireylerin eğitim düzeyleri yükseldikçe dindarlık düzeyleri yükselmektedir* şeklindeki 21. hipotezi doğrulamaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmamızda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır;

- Erkek katılımcıların Kendini Affetme, Durumu Affetme puanları ile Affetme Ölçeği genel puanları, kadın katılımcıların Kendini Affetme, Durumu Affetme puanları ve Affetme Ölçeği genel puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.
- Kadın katılımcıların Güç ve Güven Kaynağı Olarak Tanrı ile İlişki, Adalet Odaklı Denetim puanları ve Dindarlık Ölçeği genel puanları erkek katılımcıların Güç ve Güven Kaynağı Olarak Tanrı ile ilişki, Adalet Odaklı Denetim ve Dindarlık Ölçeği genel puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.
- Kadın ve erkek katılımcıların Benlik Algısında Değişim, Yaşam Felsefesinde Değişim ve Başkalarıyla İlişkilerde Değişim puanları ile Travma Sonrası Büyüme Envanteri genel puanları benzer bulunmuştur.
- Katılımcıların yaşları arttıkça, Kendini Affetme, Başkalarını Affetme ve Durumu Affetme puanları ile Affetme Ölçeği genel puanları artmaktadır.
- Katılımcıların yaşları arttıkça, Güç ve Güven Kaynağı Olarak Tanrı ile İlişki, İşbirlikçi Denetim, Prososyal ve Dini-Entelektüel Sorumluluk ve Dindarlık Ölçeği genel puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artmakta, Adalet Odaklı Denetim puanları ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azalmaktadır.
- Katılımcıların yaşları arttıkça, Benlik Algısında Değişim ve Başkalarıyla İlişkilerde Değişim puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artmaktadır.

- Yaşı 35 ve üzerinde olan katılımcıların Kendini Affetme, Başkalarını Affetme, Durumu Affetme ve Affetme Ölçeği genel puanları, yaşı 18-23 arasında olan katılımcıların Kendini Affetme, Başkalarını Affetme, Durumu Affetme ve Affetme Ölçeği genel puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.
- 18-23 yaş arasında olan katılımcıların Benlik Algısında Değişim ve Travma Sonrası Büyüme Envanteri genel puanları, 24-29 yaş arasında, 30-34 yaş arasında ve 35 yaş üzerinde olan katılımcıların Benlik Algısında Değişim ve Travma Sonrası Büyüme Envanteri genel puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.
- Medeni hali boşanmış olan katılımcıların Kendini Affetme, Durumu Affetme puanları ile Affetme Ölçeği genel puanları, medeni hali bekar olan katılımcıların Kendini Affetme, Durumu Affetme puanları ve Affetme Ölçeği genel puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.
- Medeni hali evli olan katılımcıların Benlik Algısında Değişim puanları, medeni hali boşanmış olan katılımcıların Benlik Algısında Değişim puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.
- Lisansüstü mezunu olan katılımcıların Kendini Affetme puanları, lise mezunu katılımcıların Kendini Affetme puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.
- Lisansüstü mezunu olan katılımcıların Güç ve Güven Kaynağı Olarak Tanrı ile İlişki ve Dindarlık Ölçeği genel puanları, üniversite mezunu olan ve ilköğretim mezunu veya daha alt eğitim düzeyine sahip olan katılımcıların

Güç ve Güven Kaynağı Olarak Tanrı ile ilişki ve Dindarlık Ölçeği genel puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

- Eğitim düzeyleri fark etmeksizin katılımcıların Benlik Algısında Değişim, Yaşam Felsefesinde Değişim ve Başkalarıyla İlişkilerde Değişim puanları ile Travma Sonrası Büyüme Envanteri genel puanları benzerdir.
- Depremden veya herhangi bir doğal afetten kaynaklı nedenlerle yakınlarından kayıp yaşayan katılımcıların Başkalarını Affetme puanları, depremden veya herhangi bir doğal afetten kaynaklı nedenlerle yakınlarından kayıp yaşamayan katılımcıların Başkalarını Affetme puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.
- Depremden veya herhangi bir doğal afetten kaynaklı nedenlerle yakınlarından kayıp yaşayan katılımcıların Prososyal ve Dini-Entelektüel Sorumluluk puanları, depremden veya herhangi bir doğal afetten kaynaklı nedenlerle yakınlarından kayıp yaşamayan katılımcıların Prososyal ve Dini-Entelektüel Sorumluluk puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.
- Depremden veya herhangi bir doğal afetten kaynaklı nedenlerle yakınlarından kayıp yaşayan katılımcıların Benlik Algısında Değişim, Başkalarıyla İlişkilerde Değişim ve Travma Sonrası Büyüme Envanteri genel puanları, depremden veya herhangi bir doğal afetten kaynaklı nedenlerle yakınlarından kayıp yaşamayan katılımcıların Benlik Algısında Değişim, Başkalarıyla İlişkilerde Değişim ve Travma Sonrası Büyüme Envanteri genel puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.
- Araştırmaya katılan bireylerin Travma Sonrası Büyüme Envanteri genel puanları, Benlik Algısında Değişim, Yaşam Felsefesinde Değişim ve Başkalarıyla İlişkilerde Değişim puanları arttıkça, Kendini Affetme,

Başkalarını Affetme ve Durumu Affetme puanları ile Affetme Ölçeği genel puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artmaktadır.

- Katılımcıların Affetme Ölçeğindeki Kendini affetme ($\beta=0,12$; $p<0,05$) ve Durumu Affetme ($\beta=0,17$; $p<0,05$) boyutundan aldıkları puanların Travma Sonrası Büyüme Envanteri puanlarını istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir.
- Katılımcıların Motivasyonel Dindarlık Ölçeğindeki Güç ve Güven Kaynağı Olarak Tanrı ile İlişki ($\beta=0,17$; $p<0,0$) ve Prososyal ve Dini-Entelektüel Sorumluluk ($\beta=0,18$; $p<0,05$) alt boyutlarından aldıkları puanların Travma Sonrası Büyüme Envanteri puanlarını istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yordadığı tespit edilmiştir.

Öneriler

- Konuyla ilgili yeterince araştırma olmaması yeni araştırmaların önerilmesinin önemini göstermektedir. Konunun yeni araştırmalarla desteklenmesi Travma Sonrası Gelişimin farklı açılardan tespiti için önemlidir.
- Çalışmamızda depremde veya herhangi bir doğal afetten kaynaklı nedenlerle yakınlarından kayıp yaşayan katılımcıların Benlik Algısında Değişim, Başkalarıyla İlişkilerde Değişim ve Travma Sonrası Büyüme Envanteri genel puanları, depremde veya herhangi bir doğal afetten kaynaklı nedenlerle yakınlarından kayıp yaşamayan katılımcıların Benlik Algısında Değişim, Başkalarıyla İlişkilerde Değişim ve Travma Sonrası Büyüme Envanteri genel puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Buradan hareketle travma türünün TSG üzerinde farklı etkilere sahip olduğu fikrine ulaşılabilir. Yaşanan travmanın TSG sürecinde ne kadar etkili olduğunu tespit etmek amaçlı, farklı travma türlerinin TSG sürecindeki etkilerine dair araştırmalar artırılmalıdır.

- Affetmenin TSG gelişimi dindarlıktan bağımsız pozitif yönde yordadığına dayanarak Durumu Affetme ve TSG ilişkisi üzerine araştırmalar yapılabilir.
- Kadınların dindarlık düzeyinin daha iyi saptanması için kadının toplumsal hayattaki konumuna dair daha çok sosyal çalışma yapılmalı.
- Araştırmacılar ve alanda çalışan ruh sağlığı uzmanları için bireylerin travma sonrası büyüme gösterebilmelerine katkı sağlayan dindarlık ve affetme odaklı psiko-eğitim ve çalışmalar hazırlamalarına betimsel bir dayanak olabilir
- Araştırma sonucumuzda yer alan *TSG düzeyinin artması halinde affetme düzeyinde artıyor olması*, TSG'in affetme süreci üzerinde yordayıcı faktör olduğu fikrini oluşturmuştur. Bu konu üzerinde araştırmaların artırılması bulgunun netlik kazanmasına yardımcı olacaktır.
- Görüldüğü üzere yapılan çalışmalarda TSG etkileyen faktörlere dair genel olarak olumlu sonuçlar olduğu gibi olumsuz sonuçlar vardır. Bu duruma sebep olan etkenlerden biri de bu alanda yapılan çalışmaların az olması olduğu fikrine ulaşabiliriz. TSG etkileyen faktörlere dair çalışmaların artırılması belirsizliğin azalmasını sağlayabilir.



KAYNAKÇA

- Akyüz, Mahmut. *Meme Kanseri Tanılı Hastalarda, Dindarlık Düzeyi ile Psikolojik Dayanıklılık ve Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkinin Araştırılması*. Malatya: İnönü Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Tıpta Uzmanlık Tezi, 2017.
- Anastasova, Rosalina. *Understanding The Role of Religion in Coping After Trauma: Resilience, Post-Traumatic Growth and Difference in Coping Mechanisms*. Tilburg University, Unpublished Master Thesis, (2014).
- Apaydın, Halil. “Ruh Sağlığı- Din İlişkisi Araştırmalarına Bir Bakış”. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 10/2 (2010), 59-77.
- Arıcı Özcan, Neslihan. – Arslan, Reyhan. “Travma Sonrası Stres ile Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkide Sosyal Desteğin ve Maneviyatın Aracı Rolü”. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 19/73 (2020), 299-314.
- Arslan, Gökmen. “Psychological Maltreatment, Forgiveness, Mindfulness, and İnternet Addiction Among Young Adults: A study of Mediation Effect”. *Computers in Human Behavior* 72 (2017), 57–66. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.037>
- Avital Laufer vd. “Posttraumatic Growth in Adolescence: The Role of Religiosity, Distress, and Forgiveness”. *Article in Journal of Social and Clinical Psychology* 28/7 (2009), 862-880.
- Ayten, Ali – Yıldız, Refik. “Dindarlık, Hayat memnuniyeti ilişkisinde Dini Başa Çıkmanın Rolü Nedir? Emekliler Üzerine Bir Araştırma”. *Dinbilimleri Journal* 16/1(2016), 281-308.
- Ayten, Ali vd. “Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi”. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 12/2 (2012), 45-79.
- Ayten, Ali. - Gashi, Feim. “Affetme ve Hayat Memnuniyeti Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma”. *Balkan Araştırmaları Dergisi* 3/2 (2012), 11-36.

- Ayten, Ali. "Affedicilik ve din: Affetme eğilimi ve dindarlıkla ilişkisi üzerine ampirik bir Araştırma (Forgiveness and Religion: A Study on the Relationship Between Forgiveness and religiosity)". *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 37/2 (2009), 111–128.
- Ayten, Ali. "Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma". *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 37 (2014), 111 28. <https://doi.org/10.15370/muifd.36508>.
- Ayten, Ali. *Empati ve Din*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2010.
- Ayten, Ali. *Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2014.
- Bebek, Adil. "Mağfiret. *TDV İslâm Ansiklopedisi*. 27/313-314 Ankara: TDV Yayınları, 2003.
- Bugay, Aslı. – Demir, Ayhan. "A Turkish Version of Heartland Forgiveness Scale". *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5 (2010), 1927-1931.
- Bugay, Aslı vd. "Assessment of the reliability and validity of the Turkish version of Heartland Forgiveness Scale". *Psychological Reports* 111/2 (2012), 575-584. doi: 10.2466/08.21.PR0.111.5.575-584
- Calhoun, L. G. - Tedeschi, R. G. "The Foundations of Posttraumatic Growth: An Expanded Framework". *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice*. L. G. Calhoun - R. G. Tedeschi. 3-23. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 2006.
- Calhoun, L. G. vd. "The posttraumatic growth model: Sociocultural considerations". *Posttraumatic growth and culturally competent practice: Lessons learned from around the globe*. ed. T. Weiss - R. Berger. 1-14. Hoboken: John Wiley & Sons, 2010.
- Calhoun, L.G. - Tedeschi, R.G. (ed.). *Facilitating Posttraumatic Growth: A Clinician's Guide*. New York: Routledge, 1999.

- Calhoun, Laurence G.- Tedeschi Richard G. “*Posttraumatic growth: Future directions*”. *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. ed. R. G. Tedeschi vd. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 1998.
- Calhoun, Lawrence G. – Tedeschi, R. G. *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide*. New York: Routledge, 1999.
- Cann, Arnie vd. “A short form of the Posttraumatic Growth Inventory”. *Anxiety, stress, and coping* 23/2 (2010), 127–137. <https://doi.org/10.1080/10615800903094273>
- Devlin, Elinor vd. “We're Still The Same People': Developing a Mass Media Campaign to Raise Awareness and Challenge the Stigma of Dementia”. *International Journal of Nonprofit and Voluntary Sector Marketing* 12/1 (2007), 47-58. <https://doi.org/10.1002/nvsm.273>
- Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™*. London: American Psychiatric Publishing, 2013.
- Doğan, Mebrure. “Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Gelişimlerinde İçsel Dinî Motivasyon, Dinî Başa Çıkma, Sabır ve Şükürün Rolü”. *Journal of Turkish Studies* 13/25 (2018), 207-230.
- Doğan, Mebrure. *Acıdan Erdeme Yolculuk: Travma Sonrası Gelişim Psikolojisi ve Din*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2020.
- Doruk, Abdurrahman. *Demografik Değişkenlere Göre Dini Tutumlar: Konya Örneği*. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Dowrick, Peter. W. “A Review of Self-Modeling and Related Interventions”. *Applied and Preventive Psychology* 8/1 (1999), 23-39.
- Droll, David. M. *Forgiveness. Theory and Research*. Reno: University of Nevada, Doctorial Dissertation, 1984.

- Dursun, Akif. *Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Dindarlık Düzeylerinin ve Dini Gruplara Yönelimlerinin İncelenmesi*. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020.
- 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.
- Emerson, J. G. *The dynamics of forgiveness*. Philadelphia: Westminster Press, 1964.
- Enright, R.D. vd. *The Psychology of Interpersonal Forgiveness. Exploring Forgiveness*. Madison: University of Wisconsin Press, 1998.
- Enright, Robert. “Counseling Within the Forgiveness triad: On Forgiving, Receiving”, Forgiveness, and self-Forgiveness”. *Counseling and Values* 40/2 (1996), 107–126.
- Ersahin, Zehra. “Post-Traumatic Growth Among Syrian Refugees in Turkey: The Role of Coping Strategies and Religiosity”. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues* 41/4 (2022), 2398–2407.
- Fincham, Frankl D. “The kiss of the Porcupines: From Attributing Responsibility to forgiving”. *Personal Relationships* 7/1 (2000), 1–23.
- Fox, Adam. - Thomas, Trang. “Impact Of Religious Affiliation and Religiosity On Forgiveness”. *Australian Psychologist* 43/3 (2008), 175-185. Doi: 10.1080/00050060701687710
- Girard, Michèle. – Etienne, Mullet. “Forgiveness in adolescents, young, middle-aged, and older adults”. *Journal of Adult Development* 4 (1997), 209-220. <https://doi.org/10.1007/BF02511412>
- Gökhan, Kübra. *Posttraumatic Stress and Posttraumatic Growth in the Aftermath of Terrorism: the Roles of Exposure, Media, World Assumptions, Coping, and Rumination*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.

- Gökmen, Gülçin. – Deniz, Engin. “Travma Sonrası Büyümenin Yordayıcıları Olarak Öz-Anlayış ve Affetme”. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi* 5/2 (2020), 72-93.
- Green, B.L. vd. “Conceptualizing post-traumatic stress disorder: A psychosocial framework”. *Trauma and its wake*. ed. Charles R. Figley. 4/53-73. London: Routledge, 2013.
- Gülen, Ahmet Yalçın. *Kentleşme Sürecinde Dinî Tutum ve Davranışların Değişimi: Ankara Örneği*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007.
- Güler, Ayşe G. – Yılmaz, Sema. “Methods Used in Spiritual Counseling and Guidance Services for Patients/Patients’ Relatives in Turkey and Germany: A Qualitative Approach.” *Spiritual Psychology and Counseling* 8/3 (2023), 323-348.
- Güner, Berrin. “Gençlerin Dini İnançları ve Deizme Yönelim Durumları: Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Örneği”. *Turkish Studies-Social Sciences* 16/5 (2021), 1825-1840. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.50805>
- İbn Manzûr, Ebu’l-Fadl Cemâluddîn Muhammed b. Mükerrrem, Lisânü'l-Arab, Dâru'l Maârif, Kâhire, h. 1119.
- Hargrave, Terry D. - Sells, James N. “The Development Of A Forgiveness Scale”. *Journal of Marital and Family Therapy* 23 (1997), 41-62.
- Haspolat, Ayperi. *Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyüme: Temel İnançlardaki Değişim, Ruminasyonlar ve Bilgece Farkındalığın Rolü*. Ankara: Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Horsbrugh, H.J.N. “Forgiveness”, *Canadian Journal of Philosophy* 4/2 (1974), 269-282.
- Janoff-Bulman, R. *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York: Free Press, 1992.

- Janoff-Bulman, R. "Schema-Change Perspectives on Posttraumatic Growth". *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*. ed. L. G. Calhoun - R. G. Tedeschi. 81-99. New York: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 2006.
- Jones, Edgar. – Wessely, Simon. "Psychological Trauma: A Historical Perspective". *Psychiatry* 5/7 (2006), 217–220.
- Joseph Stephen - Linley P.Alex. "Positive Adjustment to Threatening Events: An Organismic Valuing Theory of Growth through Adversity." *Review of General Psychology*, 9/3 (2005), 262-280.
- Karacoşkun, Mustafa D. "Dinî İnanç-Dinî Davranış İlişisine Sosyo-Psikolojik Yaklaşımlar". *Din bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 4/3 (2004), 23-36.
- Köse, Ali - Ayten, Ali. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 6. Basım, 2016.
- Köse, Ali. "Din Psikolojisi Nedir ne Değildir?". *İLAM Araştırma Dergisi* 2 (1997), 159-161.
- Krause Neal - Ellison Christopher G. "Forgiveness by God, Forgiveness of Others, and Psychological Well-Being in Late Life". *J.Sci Study Relig* 42/1 (2003), 77-94.
- Kurt, Abdurrahman. "Dindarlığı Etkileyen Faktörler". *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 18/2 (2009), 1-26.
- Laurence G., Calhoun. - Richard G., Tedeschi. "Posttraumatic growth: The positive lessons of loss. In R. A- Neimeyer". *American Psychological Association* (2001), 157-172.
- Lee, Ji-Yeon. – Kim, Jimin. "Korean Christian Young Adults' Religiosity Affects Post traumatic Growth: The Mediation Effects of Forgiveness and Gratitude". *Journal of Religion and Health* 60/6 (2021), 3967–3977.
- Linley, P. Alex. – Joseph, Stephen. "Positive Change Following Trauma And Adversity: A Review". *Journal of Traumatic Stress* 17/1 (2004), 11–21.
- Manne, Sharon vd. "Posttraumatic Growth After Breast Cancer: Patient, Partner, and Couple Perspectives". *Psychosomatic Medicine* 66/3 May (2004), 442-454.

- Macaskill, A. (2007). Exploring religious involvement, forgiveness, trust, and cynicism. *Mental Health, Religion and Culture*, 10/3 203-218.
- Martinčeková, Lucia. - Enright, Robert D. “The Effects of Self-Forgiveness and Shame-Proneness on Procrastination: Exploring the Mediating Role of Affect”. *Current Psychology* 39/2 (2020), 428–437. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9926-3>
- Maté, Gabor. - Maté, Daniel. *The Myth of Normal: Trauma, Illness & Healing in a Toxic Culture*. London: Ebury Publishing, 2022.
- McCullough, Michael. E. vd. “Religion and Forgiveness”. *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. ed. R. F. Paloutzian vd. 394–411. New York: The Guilford Press, 2005.
- McCullough, Michael E - Witvliet, Charlotte vanOyen. 'The Psychology of Forgiveness". *Handbook of Positive Psychology*. ed. C R Snyder - Shane J Lopez. 446-458. New York: Oxford University, 2001.
- McCullough, Michael E. vd. “Interpersonal forgiving in close relationships”. *Journal of Personality and Social Psychology* 73/2 (1997), 321–336. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.321>
- Mental Health”. *Religion & Culture* 10/3 (2007), 203-218.
- Metin, Mustafa. *Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 2014.
- Miller, Andrea. J. vd. “Gender and forgiveness: A meta-analytic review and research agenda.”. *Journal of Social and Clinical Psychology* 27/8 (2008), 843-876.
- Milat. “Depremzedelerin Gönlü Naz Makamındadır” (2 Mart 2023),1
- Mullet, Étienne. - Girard, Michele. “Developmental and cognitive points of view on forgiveness”. *Forgiveness: Theory, research, and practice*. ed. M. E. McCullough vd. 111–132. New York: The Guilford Press, 2000.
- North, Joanna. “Wrongdoing and forgiveness.” *Philosophy* 62/1 (1987), 336-352.

- Ochu, Austin vd. "Religious coping, dispositional forgiveness, and posttraumatic outcomes in adult survivors of the Liberian Civil War". *Spirituality in Clinical Practice* 5/2 (2018), 104–119.
- Pargament, Kenneth. I. vd. "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors." *Journal for the Scientific Study of Religion* 37/4(1998), 710. doi:10.2307/1388152 10.2307/1388152
- Pargament, Kenneth.I. "The Psychology of Religion and Coping: Theory, research, practice". New York: Guilford Press, 1997.
- Pargament, K. Vd. "God Help Me I: Religious Coping Efforts as Predictors of The Outcomes to Significant Negative Life Events". *American Journal of Community Psychology*, 18(6) (1990), 793–824.
<https://doi.org/10.1007/BF00938065>
- Petersen, R. *Angry with God*. Colorado Springs, CO: Pinon, 2001.
- Pressman, P. vd. "Religious Belief, Depression, and Ambulation Status in Elderly Women with Broken Hips". *The American Journal of Psychiatry* 147/6 (1990), 758-760. DOI: 10.1176/ajp.147.6.758. PMID: 2343920.
- Ramos, Catarina - Leal Isabel. "Posttraumatic Growth in the Aftermath of Trauma: A Literature Review About Related Factors and Application Contexts". *Psychology, community & health* 2/1(2013), 43-54.
- Rosalina, Anastasova Anastasova. *Understanding the Role of Religion in Coping after Trauma: Resilience, Post-traumatic Growth and Difference in Coping Mechanisms*. Tilburg: Tilburg Universty, Tilburg Law School, Master Thesis, 2014.
- Sandage, Steven. J., vd., "Seeking Forgiveness: Theoretical Context and An Initial Study". *Journal of Psychology and Theology* 28/1 (2000), 21–35.

- Schultz, Jessica. vd. "Pathways to Posttraumatic Growth: The Contributions of Forgiveness and Importance of Religion and Spirituality". *Psychology of Religion and Spirituality* 2/1 (2010), 104-114. doi:10.1037/a0018454
- Schwartzenberger, Kathleen J. M. *How does forgiveness work to improve mental health?*. Windsor: University of Windsor, Master's Thesis, 2005. <https://scholar.uwindsor.ca/etd/2321>
- Snyder C.R. - Laura S. Heinze. "Forgiveness as a mediator of the relationship between PTSD And Hostility İn Survivors Of Childhood Abuse", *Cognition and Emotion* 19/3(2005), 413-431.
- Su, Yi.J. - Chen, Sue.H. "Emerging posttraumatic growth: a prospective study with pre- and posttrauma psychological predictors". *Psychol Trauma* 7/2(2015), 103-11. doi: 10.1037/tra0000008.
- Şahin, Meryem. *Affedicilik ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013.
- Tedeschi, Richard. G. - Calhoun. Lawrence. G. "The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring The Positive Legacy Of Trauma". *Journal of Traumuric Srreff* 9(1996). 455-471.
- Tedeschi, Richard.G. - Calhoun, Lawrence.G. *Trauma and Transformation: Growing in the Aftermath of Suffering*. New Delhi: Sage Publications, 1995. doi.org/10.4135/9781483326931
- Tedeschi, Richard.G. – Calhoun, Lawrence.G. "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence". *Psychological Inquiry* 15/1 (1995), 1-18.
- Tedeschi, Richard.G. vd. *Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications (1st ed)*. New York: Routledge, 2018. <https://doi.org/10.4324/9781315527451>

- Tedeschi, Richard G.- Calhoun Lawrence G. “Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence”. *Psychological Inquiry* 15/1(2004), 1–18. doi:10.1207/s15327965pli1501_01
- Thompson, Laura Yamhure. “Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations”. *J Pers.* 73/2 (2005), 313-59. doi: 10.1111/j.1467-6494.2005.00311.
- Tura, Hatice. *Dindarlık Affetme ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Tümer, Günay. “Din”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. 9/ 312-320. İstanbul: TDV Yayınları, 1994.
- Uysal, Veysel “Genç Yetişkinlerde Affetme Eğilimleri ve Dinî Yönelim / Dindarlık”. *Marmara Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi* 48/48 (2015), 35-56.
- Wakefield, Jerome C. “Diagnostic Issues and Contrversies in DSM-5: Return of the False Positives Problem”. *Annual Review of Clinical Psychology* 12/1 (2016), 105-132.
- Wilson, John – Lindy, Jacob. *Trauma, Culture, and Metaphor: Pathways of Transformation and Integration*. Routledge, 2013.
- Witvliet Charlotte.VanOyen vd. “Posttraumatic mental and physical health correlates of forgiveness and religious coping in military veterans”. *Journal of Traumatic Stress* 17/3 (2004), 269-73. doi: 10.1023/ B: JOTS.0000029270. 47848.e5. PMID: 15253099.
- Witvliet, Charlotte.VanOyen vd. “Please forgive me: Transgressors’ emotions and physiology during imagery of seeking forgiveness and victim responses”. *Journal of Psychology and Christianity* 21(2002), 219-233.
- Worthington, Everett. *Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application*. Routledge, 2006.
- Worthington, Everett L. – Scherer, Michael. “Forgiveness İs an Emotion-Focused Coping Strategy That Can Reduce Health Risks and Promote Health Resilience:

Theory, Review, and Hypotheses”. *Psychology & Health* 19/3 (2004), 385-405.
DOI: 10.1080/0887044042000196674

Yılmaz, Zehra. “Dindarlığın Yeniden İnşasında İslamcı Kadınlar / Islamist Women in the Re-Construction Process of Piety”. *Mülkiye Dergisi* 37/4 (2014), 9-32.

Zwahlen, Diana vd. “Posttraumatic Growth in Cancer Patients and Partners – Effects of Role, Gender and the Dyad on Couples’ Posttraumatic Growth Experience”. *Psychooncology* 18/9 (2009), 1- 9.





EKLER

EK 1. Ölçekler

TRAVMA SONRASI BÜYÜME ÖLÇEĞİ (TSBÖ)

Aşağıda, başınızdan geçen ve sizi en fazla etkileyen olayın bir sonucu olarak ortaya çıkmış olabilecek değişiklikleri belirten ifadeler verilmiştir. Bu değişikliklerin yaşamınızda ne dereceye kadar yer aldığını verilen ölçek üzerinde işaretleyiniz.

Yaşamadım		Çok Az Yaşadım	Biraz Yaşadım	Orta Düzeyde Yaşadım	Oldukça Fazla Yaşadım	Çok Fazla Yaşadım
1. Yaşamda neyin önemli olduğuna ilişkin önceliklerimi değiştirdim	1	2	3	4	5	6
2. Hayatımın değerini şimdi daha çok takdir ediyorum	1	2	3	4	5	6
3. Yeni ilgi alanları geliştirdim	1	2	3	4	5	6
4. Kendime olan güvenim arttı	1	2	3	4	5	6
5. Manevi konuları artık daha iyi anlıyorum	1	2	3	4	5	6
6. Zor anlarda insanlara güvenebileceğimi artık daha iyi biliyorum	1	2	3	4	5	6
7. Hayatıma yeni bir yön verdim	1	2	3	4	5	6
8. Başkalarına daha fazla yakınlık hissediyorum	1	2	3	4	5	6
9. Duygularımı ifade etmekte artık daha fazla istekliyim	1	2	3	4	5	6
10. Zorluklarla başa çıkabileceğimi artık daha iyi biliyorum	1	2	3	4	5	6
11. Hayatımla ilgili daha iyi şeyler yapabilirim	1	2	3	4	5	6
12. Artık olayları olduğu şekliyle daha kolay kabul edebiliyorum		2	3	4	5	6
13. Her günün değerini artık daha iyi takdir edebiliyorum		2	3	4	5	6
14. Başka zaman karşılaşamayacağım yeni fırsatlar doğdu		2	3	4	5	6
15. Artık başkalarına karşı daha şefkatliyim		2	3	4	5	6
16. İlişkilerim için artık daha çok çaba harcıyorum		2	3	4	5	6
17. Değişmesi gereken şeyleri değiştirmek için artık daha çok çaba harcıyorum		2	3	4	5	6
18. Daha inanç sahibi biri oldum		2	3	4	5	6
19. Zannettiğimden daha güçlü olduğumu keşfettim		2	3	4	5	6
20. İnsanların ne kadar harika olduklarıyla ilgili çok şey öğrendim		2	3	4	5	6
21. Başkalarına ihtiyaç duyabileceğimi artık daha iyi kabulleniyorum		2	3	4	5	6

Heartland Affetme Ölçeği

Hayatımız boyunca, kendi davranışlarımız, başkalarının davranışları veya kontrolümüz dışındaki durumlar nedeniyle olumsuz olaylar yaşayabiliriz. Bu olumsuz yaşantıların ardından belli bir zaman geçtikten sonra, kendimiz, diğer insanlar veya yaşanan durumlar hakkında olumsuz duygu veya düşüncelerimiz olabilir. Bu tür olumsuz olaylara genel olarak nasıl tepki verdiğinizi düşününüz ve aşağıda verilen her ifadenin yanına, tarif edilen olumsuz duruma genellikle nasıl tepki verdiğinizi ifade eden sayıyı (aşağıdaki 7'li değerlendirme ölçeğine göre) yazınız. Vereceğiniz yanıtlarda doğru veya yanlış cevap yoktur. Lütfen yanıtlarınızda olabildiğince dürüst ve samimi olunuz.

1	2	3	4	5	6	7
Beni hiç yansıtıyor	Beni pek yansıtıyor	Beni biraz yansıtıyor	Beni tamamen yansıtıyor			
___ İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.						
___ Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.						
___ Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.						
___ İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten çok zordur.						
___ Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum.						
___ Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.						
___ Yaptığının yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm.						
___ Beni incitenlere karşı zamanla daha anlayışlı olurum.						
___ Beni incitenlere karşı katı olmaya devam ederim.						
___ Başkaları bana geçmişte zarar vermiş de olsa, eninde sonunda onları iyi insanlar olarak görebilirim.						
___ Başkaları bana kötü davranırsa, onların hakkında kötü düşünmeye devam ederim.						
___ Biri beni hayal kırıklığına uğrattığında, bu olayı eninde sonunda geçmişte bırakabilirim.						
___ Kontrol edilemeyen nedenlerden dolayı işler ters gittiğinde, onlar hakkında olumsuz düşüncelere takılıp kalırım.						
___ Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim.						
___ Hayatımdaki kontrol edilemeyen durumlar yüzünden hayal kırıklığına uğrarsam, onlar hakkında olumsuz düşünmeyi sürdürürüm.						
___ Hayatımdaki kötü durumlarla eninde sonunda barışıyorum.						
___ Kimsenin hatası olmayan olumsuz durumları kabullenmek benim için gerçekten çok zordur.						
___ Kimsenin kontrolünde olmayan kötü durumlarla ilgili olumsuz düşüncelerimden, eninde sonunda kurtulurum.						

MOTİVASYONEL DİNDARLIK ÖLÇEĞİ Aşağıda çeşitli durumlara ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Lütfen ifadeyi okuduktan sonra size uyma derecesini sağ tarafındaki kutucuklardan birini işaretleyerek belirtiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim Yok	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. . Allah'a dua etmek beni mutlu ediyor					
2. Allah'a yöneldiğimde saygı ve şükran hissediyorum.					
3. Zor bir durumla karşılaştınca Allah'tan güç ve cesaret alıyorum.					
4. Allah benim yaşam koşullarımı düzeltmese de inancımın teselli ve destek bulurum.					
5. Dini inancım bana özgüven veriyor.					
6. Allah'a inanmakla kalmıyor, aynı zamanda O'na ibadet de ediyorum.					
7. Allah'ı düşünmek bana her zaman mutluluk verir					
8. Önemli endişelerimi/kaygılarımı Allah'a yönelttiğimde, kendimde sorunlarımın çözümü için gizli bir güç buluyorum.					
9. Kendimi küçük ve değersiz hissettiğimde dini inancım beni, iyi özelliklerimi ve yeteneklerimi düşünmeye sevk eder.					
10. Hayatımdaki her şeyi Allah'ın hediyesi olarak hissediyorum					
11. . Allah'ın bana nasıl yardım ettiğini açıklayamasam bile, yine de bu yardıma güvenebilirim.					
12. Zor hayat koşulları karşısında Allah'ın müdahalesinin olacağına inanıyorum.					
13. Kendi problemlerimi kendim çözmek zorunda olsam da, Allah ile temas kurunca o da problemin çözümünde bana yardım eder.					
14. Dini inancım beni diğer kişilere karşı yardımsever olmaya teşvik eder.					
15. Dini inancım beni, muhtaçlara yardım etmeye teşvik eder					
16. Başkalarının haklarına saygı göstermek, inancım için çok önemli bir esastır					

17. Yardımsever olmak benim inancım için çok önemlidir.					
18. . İyilik yapmaya teşvik eden ve kötülükten uzak tutan dini inançlarımdır.					
19. Beni ahlaki yükümlülüklerle boyun eğdiren, dini inançlarımdır					
20. Dini konularda düşünmek benim için çok önemlidir					



Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili Katılımcı,

Bu çalışma, yetişkinlere yönelik travma sonrası gelişimde affetme ve dindarlığın yordayıcı rolünü tespit etmek amacıyla tasarlanmış ve yüksek lisans öğrencisi Zehra KIZILTAŞ tarafından yürütülmektedir. Çalışma kapsamında size yöneltilen sorular, sadece sizin kişisel düşüncelerinizi öğrenmek amacıyla hazırlanmıştır ve vereceğiniz cevaplar tamamen gizli tutulacaktır. Çalışmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına göre olup, çalışmanın herhangi bir aşamasında, çalışmadan ayrılma konusunda tamamen serbestsiniz. Çalışma kapsamında size sorulacak sorular ortalama 20-25 dakikanızı alacak olup, çalışmada istemediğiniz sorulara cevap vermeyebilirsiniz. Bu metni okuduktan sonra çalışmaya devam etmeniz, çalışmaya gönüllü olarak katıldığınız anlamına gelecektir. Çalışma kapsamında sormak istediğiniz herhangi bir husus varsa, araştırmacıya şu anda şahsen sorabilirsiniz veya ileride e-posta adresi yoluyla iletişime geçebilirsiniz.

Çalışmaya katılmayı onaylıyorum () Evet () Hayır

1. Yaşınız:

2. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

3. Medeni Durumunuz: Evli () Bekar ()

4. Birçok kişinin başından, yaşamının herhangi bir döneminde, oldukça stresli ve travmatik bir olay geçmiş ya da böyle bir olaya tanık olmuştur. Aşağıda belirtilen olaylar içinde başınızdan geçen ya da tanık olduğunuz olayların hepsini yanındaki kutuyu işaretleyerek belirtiniz.

1. Yakın bir akrabam, arkadaşım ya da benim için önemli kişilerden biri vefat etti. ()
2. Benim için önemli olan bir ilişki sona erdi. ()
3. Çok ciddi bir sağlık sorunu yaşadım. ()
4. Yakın bir akraba, arkadaş ya da sevdiğim kişilerden biri çok ciddi bir sağlık sorunu yaşadı. ()
5. Önemli düzeyde yaralanmama yol açan bir kaza yaşadım. ()
6. Bana çok yakın ve sevdiğim kişilerden biri önemli düzeyde yaralanmaya yol açan bir kaza yaşadı. ()
7. Birinin önemli düzeyde yaralanmasına yol açacak bir kazaya neden oldum. ()
8. Yaşadığım yer, yangın ya da diğer doğal nedenlerden ciddi derecede hasar gördü. ()
9. Muhtemel ölüm ya da ciddi bedensel yaralanmaya yol açabilecek bir durumla karşılaştığımı hissettim. ()
10. Bir arkadaş ya da aile üyesinin önemli düzeyde bir şiddete maruz kaldığına tanık oldum. ()
11. Ciddi bir fiziksel şiddetin kurbanı oldum. ()
12. Cinsel şiddete maruz kaldım. ()
13. Bana yakın bir kişinin ciddi düzeyde fiziksel istismarına maruz kaldım. ()
14. Soyuldum ya da kapkaça maruz kaldım. ()

15. Takip edildim. ()
16. Askeri bir çatışma ya da savaş alanında görev yaptım. ()
17. Bunların dışında travmatik bir olay yaşadım: Lütfen kısaca açıklayınız.

5. 1. Tanıdığınız kişinin kaybından sonra veya her hangi bir travmatik olaya maruz kaldıktan sonra herhangi bir profesyonelden manevi danışmanlık, psikolojik veya psikiyatrik destek aldınız mı?

2. Evet () Hayır ()

- () Psikoterapi/ Psikolojik danışma
() Psikiyatrik yardım/ ilaç kullanımı
() Psikoterapi ve ilaç yardımı bir arada
() Manevi Danışmanlık

6. Bu travmatik olay ne zaman meydana geldi?

- () 0-3 ay içerisinde
() 3-6 ay içerisinde
() 6 ay-1 yıl içerisinde
() 1-3 yıl içerisinde



Ek 3. İzin Belgeleri

Merhaba,
Ölçeği kullanabilirsiniz. ölçeği ve gerekli bilgileri YÖK veritabanında erişime açık olan doktora tezimde bulabilirsiniz.
Çalışmalarınızda başarılar dilerim
Çağay Dürü

- > Merhaba Çağay hocam ,
- > İyİ olduğunuzu umit ediyorum
- >
- > Ben Zehra Kızıltaş Cumhuriyet Üniversitesi Felsefe Ve Din Bilimlerinde Din
- > Psikolojisinden yüksek lisansa başladım.
- >
- > Travma sonrası gelişimde affetme ve dindarlığın yordayıcı rolü ile
- > ilgili
- > bir çalışma yapmak istiyorum. Travma Sonrası Büyüme Ölçeğinin Türkçe
- > Versiyonunu kullanmak için sizden yardım isteyecektim. ölçeği
- > kullanabilir
- > miyim ?
- >

Merhaba Zehra,

Ölçeği çalışmada kullanmandan mutluluk duyarım. Ekte ölçeği ve ölçeğe ait bilgileri içeren makale çalışmamızı bulabilirsiniz. Tezinizde başarılar dilerim..

Sevgiler,
Asli

--

Aslı Bugay, Ph.D.

Associate Professor of Counseling

Middle East Technical University

Northern Cyprus Campus

Guidance and Psychological Counseling Program

Guzelyurt, KKTC, via Mersin 10 Turkey

Bugün

🔒 Mesajlar ve aramalar uçtan uca şifrelidir. WhatsApp da dahil olmak üzere bu sohbetin dışında bulunan hiç kimse mesaj ve aramalarınızı okuyamaz ve dinleyemez. **Daha fazla bilgi edinin.**

Hocam merhaba nasılsınız? Ben Zehra Kızıldaş Sivas Cumhuriyet Üniversitesinde Din Psikolojisinden yüksek lisans yapıyorum. Motivasyonel dindarlık ölçeği için mail adresinize talepte bulunmuştum ama yoğunluktan görülmedi sanırım. Kusura bakmayın buradan ulaşmak zorunda kaldım.

02:46 ✓✓

Merhaba ölçeği kullanabilirsiniz

02:48

ÖZ GEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Zehra Kızıлтаş

Uyruğu : Türkiye Cumhuriyeti

Mezuniyet : Kilis 7 Aralık Üniversitesi İlahiyat Fakóltesi