



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı
Din Psikolojisi Bilim Dalı

Doktora Tezi

**CİNSEL SUÇ MAĞDURLARINDA TRAVMA, TRAVMA SONRASI
BÜYÜME VE DİNİ BAŞA ÇIKMA İLİŞKİSİ**

Seda FERLİBAŞ
ORCID: 0000-0002-9502-6574

Danışman
Prof. Dr. Adem ŞAHİN
ORCID: 0000-0003-4513-4881

Konya – 2026



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ

Sosyal Bilimler Enstitüsü



Tez Jüri Üyeleri

Öğrencinin	Adı Soyadı	Seda FERLİBAŞ
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı/ Din Psikolojisi Bilim Dalı
	Programı	Doktora
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Adem ŞAHİN
	Tezin Adı	Cinsel Suç Mağdurlarında Travma, Travma Sonrası Büyüme ve Dini Başa Çıkma İlişkisi

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan Cinsel Suç Mağdurlarında Travma, Travma Sonrası Büyüme ve Dini Başa Çıkma İlişkisi başlıklı bu çalışma 22/06/2026 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Sıra No	Danışman ve Üyeler	
	Unvanı	Adı ve Soyadı
1	Prof. Dr.	Adem ŞAHİN
2	Prof. Dr.	Abdülkerim BAHADIR
3	Prof. Dr.	Hakan SARI
4	Prof. Dr.	Mebrure DOĞAN
5	Dr. Öğr. Üyesi	Said SAMİ



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü



Etik İlke ve Kurallara Uygunluk Beyannamesi Sayfası

Öğrencinin	Adı Soyadı	Seda FERLİBAŞ
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı/ Din Psikolojisi Bilim Dalı
	Programı	Doktora
	Tezin Adı	Cinsel Suç Mağdurlarında Travma, Travma Sonrası Büyüme ve Dini Başa Çıkma İlişkisi

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

ÖN SÖZ

Cinsel şiddet mağdurlarında travma sonrası büyüme ve dinî başa çıkma süreçlerini birlikte ele alan çalışmaların sınırlı olması, bu araştırma konusunun tercih edilmesinde etkili olmuştur. Bu araştırmanın, ilgili alandaki bilgi birikimine katkı sağlaması ve cinsel şiddet mağdurlarının iyileşme süreçlerinin daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına yardımcı olması umulmaktadır. Psikolog olarak mesleki yaşamım boyunca travmatik yaşantıların bireyler üzerindeki derin etkilerine ve iyileşme süreçlerinde başvurdukları çeşitli başa çıkma kaynaklarına tanıklık etmem, bu konuya duyduğum ilginin temelini oluşturmuştur. Tez konusunun belirlenmesi süreci, mesleki deneyimlerimin ve gözlemlerimin doğal bir yansıması olarak şekillenmiştir.

Bu çalışma sürecinin her aşamasında yer alan, tecrübe ve bilgi birikiminde istifade ettiğim, çalışmamı titizlikle inceleyen değerli danışman hocam Prof. Dr. Adem ŞAHİN'e teşekkür ediyorum. Çalışma sürecimde fikir ve değerli katkıları ile beni yönlendiren hocalarım Prof. Dr. Abdülkerim BAHADIR, Prof. Dr. Hakan SARI, Prof. Dr. Mebrure DOĞAN ve Dr. Öğr. Üyesi Said SAMİ hocalarıma teşekkür ederim. Ayrıca, çalışmamın gelişimi ve şekillenmesinde bana destek olan sayın hocalarım Arş. Gör. Ayşe GÖKMEN'e, Sosyolog Aynur DOĞAN'a, Psikolog Süleyman DÜNDAR'a, Sosyal Hizmet Uzmanı Sibel Büşra ÇAKIN'a, Sosyal Hizmet Uzmanı Kevser SERT'e, Sosyal Hizmet Uzmanı Muhammed Mustafa SÖNMEZ'e teşekkürlerimi borç bilirim.

Araştırma sürecimde, çalışmaya gönüllü olarak katılarak yaşadıkları hassas deneyimleri ve değerli görüşlerini paylaşan, bu çalışmanın ortaya çıkmasına katkı sağlayan tüm katılımcılarıma içtenlikle teşekkür ederim.

Doktora sürecimde finansal olarak desteklenmemi, Bilim İnsanı Destek Programları Başkanlığı BİDEB 2211/A Doktora Burs Programı kapsamında sağlayan Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu TÜBİTAK'a teşekkür ederim. Destekleri, araştırma sürecimin kesintisiz ve verimli bir şekilde yürütülmesinde önemli katkı sağlamıştır.

Seda FERLİBAŞ

Haziran 2026

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	i
İÇİNDEKİLER.....	ii
TABLolar LİSTESİ	iv
ŞEKİLLER LİSTESİ	v
KISALTMALAR LİSTESİ.....	vi
ÖZET	1
ABSTRACT	2
BİRİNCİ BÖLÜM	3
1. GİRİŞ	3
1.1. Araştırma Problemi	3
1.2. Araştırmanın Amacı	6
1.3. Araştırmanın Önemi	7
1.4. Varsayımlar (Sayıtlılar)	8
1.5. Sınırlılıklar	8
İKİNCİ BÖLÜM	9
2. KURAMSAL ÇERÇEVE	9
2.1. Mağdur Psikolojisi ve Cinsel Şiddet	9
2.1.1. Suç ve suç mağduru	9
2.1.2. Mağduriyet	10
2.1.3. Mağdur tipoloji çalışmaları	13
2.1.4. Cinsel şiddet mağduriyeti	15
2.1.5. Cinsel şiddet mağdurlarında görülen psikolojik etkiler	17
2.2. Travma	21
2.2.1. Travma, ruh sağlığı ve zamanın etkisi	22
2.2.2. Travma sonra stres bozukluğu ve kuramsal yaklaşımlar	26
2.2.3. Travmanın diğer etkileri	28
2.2.4. Bir travma olarak cinsel şiddet mağduriyeti	32
2.3. Travma Sonrası Büyüme	35
2.3.1. Travma sonrası büyümeye dair kuramsal yaklaşımlar	41
2.3.2. Travma sonrası büyüme, cinsel şiddet mağduriyeti ve diğer ilişkili faktörler	47
2.4. Dini Başa Çıkma	50
2.4.1. Başa çıkma	50
2.4.2. Başa çıkma türleri	52
2.4.3. Dini başa çıkma	53
2.4.4. Dini başa çıkma ve travmatik olaylar	57
2.4.5. Dini başa çıkma ve cinsel şiddet mağduriyeti	60
2.5. Cinsel Şiddet Mağdurlarında Travma, Travma Sonrası Büyüme ve Dini Başa Çıkma Konuları ile İlgili Yapılan Araştırmalar	62
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	67
3. YÖNTEM	67
3.1. Araştırmanın Deseni ve Modeli	67

3.2.Araştırmanın Soruları	68
3.3.Araştırmanın Çalışma Grubu	68
3.4.Araştırmanın Veri Toplama Araçları	73
3.5.Verilerin Toplanması ve Analizi	74
3.6.Araştırmanın Geçerlilik ve Güvenirliliği	75
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	77
4. BULGULAR	77
4.1.Travma Deneyimi Temasına İlişkin Bulgular	79
4.1.1.Geçmiş travma deneyimleri temasına ilişkin bulgular	79
4.1.2.Güncel süren travma etkileri temasına ilişkin bulgular	93
4.2.Travma Sonrası Büyüme Temasına İlişkin Bulgular	98
4.2.1.Kişisel güçlenme	99
4.2.2.Manevi/ spiritüel değişim	100
4.2.3.Yaşamın değerini anlama	102
4.2.4.Yeni yönelim ve fırsatlar	104
4.2.5.Kişilerarası ilişkiler	106
4.3.Dini Başa Çıkma Temasına İlişkin Bulgular	107
4.3.1.Olumlu dini başa çıkma alt teması	108
4.3.2.Olumsuz dini başa çıkma alt teması	115
4.4.Travma Etkileri ve Dini Başa Çıkma Temaları Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular	117
4.5.Travma Sonrası Büyüme ve Dini Başa Çıkma Temaları Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular	120
BEŞİNCİ BÖLÜM	126
5. TARTIŞMA	126
5.1.Travma Etkileri Temasına İlişkin Bulgular	126
5.1.1.Geçmiş Travma Etkileri	126
5.1.2.Güncel süren travma etkileri	140
5.2.Travma Sonrası Büyüme Temasına İlişkin Bulgular	145
5.2.1.Kişisel güçlenme	145
5.2.2.Manevi/spritüel değişim	148
5.2.3.Yaşamın değerini anlama	150
5.2.4.Yeni yönelim ve fırsatlar	151
5.2.5.Kişilerarası ilişkiler	153
5.3.Dini Başa Çıkma Temasına İlişkin Bulgular	155
5.3.1.Olumlu dini başa çıkma	156
5.3.2.Olumsuz dini başa çıkma	158
5.4.Travma Etkileri ile Dini Başa Çıkma İlişkisi	161
5.5.Travma Sonrası Büyüme ile Dini Başa Çıkma İlişkisi	163
5.6.Travma, Travma Sonrası Büyüme ve Dini Başa Çıkma İlişkisi	166
5.1.Sonuç	171
5.2.Öneriler	174
KAYNAKÇA	175
EK-1 KATILIMCILARA AİT OLAY HİKAYELERİ	186
EK-2 GÖRÜŞME SORULARI	189

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo.3.1.Katılımcıların demografik bilgileri ve mağduriyete ilişkin bilgiler.....	67
Tablo.3.2.Katılımcıların travma olayına yönelik psikolojik destek almalarına ilişkin frekans bilgileri.....	68
Tablo.3.3.Katılımcıların cinsel şiddet mağduriyet türüne ilişkin frekans bilgileri.....	69
Tablo.3.4. Katılımcıların fail yakınlıklarına ilişkin frekans bilgileri.....	69
Tablo.3.56.Katılımcıların cinsel şiddet mağduriyetleri üzerinden geçen zamana ilişkin frekans bilgileri.....	70
Tablo.3.8. Katılımcıların travmanın stres etkisini değerlendirmesine ilişkin frekans bilgileri.....	71
Tablo.4.1.Araştırma sürecinde kullanılan tema, alt tema ve kodların listesi.....	75
Tablo.4.2.Dini başa çıkma alt temaları ile geçmiş travma etkileri kodları arasındaki ilişki	114
Tablo.4.3.Dini başa çıkma alt temaları ile travma sonrası büyümenin alt temalarına ilişkin kodları arasındaki ilişki	118

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil.3.1.Travma sonrası büyüme modeli (Tedeschi ve Calhoun, 2004).....	40
Şekil.4.1.Katılımcıların geçmiş travma deneyimleri hakkındaki ifadelerinin belge temelli frekans grafiği	77
Şekil 4.2.Bilişsel travma etkilerine ilişkin belge temelli kod- alt kod model temsili.....	78
Şekil 4.3.Davranışsal travma etkilerine ilişkin belge temelli kod- alt kod model temsili	83
Şekil-4.4.Sosyal-işlevsel travma etkilerine ilişkin belge temelli kod- alt kod model temsili.....	87
Şekil-4.5.Travmanın duygusal etkilerine ilişkin belge temelli kod- alt kod model temsili.....	89
Şekil-4.6.Güncel süren travma etkilerine ilişkin alt temalar	92
Şekil-4.7.Travma sonrası büyüme temasına ilişkin alt temalar	96
Şekil-4.8.Dini başa çıkma temasına ilişkin alt temalar	105
Şekil-4.9.Olumlu dini başa çıkma temasına ilişkin kategoriler	106
Şekil-4.10.Olumsuz dini başa çıkma temasına ilişkin kategoriler	113

KISALTMALAR LİSTESİ

Akt.	Aktaran
APA	Amerikan Psikiyatri Birliği
BİDEB	Bilim İnsanı Destek Programları Başkanlığı
Çev.	Çeviren
DBÇ	Dini Başa Çıkma
DSM	Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatiksel El Kitabı
TCK	Türk Ceza Kanunu
TDK	Türk Dil Kurumu
TSB	Travma Sonrası Büyüme
TSSB	Travma Sonrası Stres Bozukluğu
TÜBİTAK	Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu
vd.	Ve diğerleri

ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı
Din Psikolojisi Bilim Dalı
Doktora Tezi

CİNSEL SUÇ MAĞDURLARINDA TRAVMA, TRAVMA SONRASI BÜYÜME VE DİNİ BAŞA ÇIKMA İLİŞKİSİ

Seda FERLİBAŞ

Bu çalışmada cinsel şiddet mağdurlarında travma, travma sonrası büyüme ve dini başa çıkma arasındaki ilişkinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik araştırma deseni kullanılmıştır. Araştırma sürecinde 18 yaş ve üzerindeki 20 yetişkin kadın cinsel şiddet mağduru ile yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerin analizinde MAXQDA Analytics PRO 2024 programından yararlanılmıştır. Araştırma bulguları; geçmiş travma etkileri, güncel travma etkileri, travma sonrası büyüme ve dini başa çıkma temaları altında incelenmiştir. Bulgular, cinsel şiddet travmasının bilişsel, duygusal, davranışsal, bedensel ve sosyal alanlarda çok boyutlu etkiler oluşturabildiğini; bu etkilerin travmatik yaşantının üzerinden uzun yıllar geçmiş olmasına rağmen devam edebildiğini ve travma sonrası stres bozukluğu belirtileriyle örtüşen deneyimlerin varlığını ortaya koymuştur. Bununla birlikte mağdurların deneyimlerinin yalnızca olumsuz etkilerden ibaret olmadığı; zaman içerisinde başa çıkma ve anlamlandırma süreçleri aracılığıyla travma sonrası büyüme yaşayabildikleri belirlenmiştir. Travma sonrası büyüme kapsamında özellikle kişisel güçlenme, manevi gelişim ve yaşamın değerini anlama alanlarında olumlu değişimler tespit edilmiştir. Katılımcıların travma ile başa çıkma sürecinde dini destek arayışına yöneldikleri, travmatik yaşantılarını dini referanslar aracılığıyla anlamlandırmaya çalıştıkları ve çeşitli dini başa çıkma stratejilerinden yararlandıkları görülmüştür. Temalar arası ilişkiler incelendiğinde, olumlu dini başa çıkmanın travma sonrası uyumu ve büyümeyi destekleyen koruyucu bir işlev gördüğü; olumsuz dini başa çıkmanın ise bazı katılımcılarda manevi çatışma ve sorgulamalara yol açmakla birlikte yeniden anlamlandırma süreçlerine de zemin hazırlayabildiği belirlenmiştir. Sonuç olarak araştırma, dini başa çıkma tarzlarının bireyin travmatik yaşantıyı anlamlandırma, yeniden anlam bulma ve travma sonrası büyüme kapasitesi üzerinde önemli bir role sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Cinsel Suç, Travma, Travma Sonrası Büyüme, Dini Başa Çıkma

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Social Sciences
Department of Philosophy and Religious Sciences
Psychology of Religion
Doctoral Thesis

THE RELATIONSHIP OF TRAUMA, POST-TRAUMATIC GROWTH AND RELIGIOUS COPING IN VICTIMS OF SEXUAL CRIMES

Seda FERLİBAŞ

This study aimed to explore the relationship between trauma, posttraumatic growth, and religious coping among survivors of sexual violence. A phenomenological design, one of the qualitative research methods, was employed in the study. Semi-structured interviews were conducted with 20 adult female survivors of sexual violence aged 18 and above. The interview data were analyzed using MAXQDA Analytics PRO 2024 software. The findings were examined under four main themes: past trauma effects, current trauma effects, posttraumatic growth, and religious coping. The results revealed that sexual violence trauma may produce multidimensional effects in cognitive, emotional, behavioral, physical, and social domains. These effects were found to persist even many years after the traumatic experience and to reflect experiences consistent with symptoms of posttraumatic stress disorder. However, the findings also demonstrated that survivors' experiences were not limited to negative consequences. Over time, participants were able to experience posttraumatic growth through processes of coping and meaning-making. Within the context of posttraumatic growth, positive changes were identified particularly in the areas of personal strength, spiritual development, and appreciation of life. Participants reported seeking religious support during their efforts to cope with trauma, attempting to make sense of their experiences through religious interpretations, and utilizing various religious coping strategies. Examination of the relationships among the themes indicated that positive religious coping served a protective function by facilitating posttraumatic adjustment and growth. In contrast, negative religious coping, while contributing to spiritual struggles and questioning among some participants, also appeared to create opportunities for processes of reappraisal and meaning reconstruction. In conclusion, the findings suggest that religious coping styles play a significant role in individuals' efforts to make sense of traumatic experiences, reconstruct meaning, and foster posttraumatic growth.

Keywords: Sexual Crimes, Trauma, Post-traumatic Growth, Religious Coping

BİRİNCİ BÖLÜM

1.GİRİŞ

Cinsel suç mağdurlarında travma, travma sonrası büyüme ve dini başa çıkmanın incelendiği bu tezin birinci bölümünde tezin konusuyla ilgili problem durum, araştırmanın amacı ve önemi açıklanacaktır. Ayrıca tezin sayıtları (varsayımları) ve sınırlılıkları belirtilecektir

1.1.Araştırma Problemi

İnsan, yaşamı boyunca daha önce deneyimlemediği acı verici olaylarla karşılaşabilmektedir. Bu tür zorlu yaşantıların, bireyin yaşam seyrinde kısa süreli ya da kalıcı değişimlere yol açabildiği görülmektedir. Büyük travmatik yaşantılar arasında değerlendirilen cinsel şiddet olaylarının son yıllarda hem ülkemizde hem de dünyada artış gösterdiği; bu olaylara bağlı olarak adli makamlara başvuran mağdur sayısının da giderek yükseldiği bilinmektedir. Türkiye’de adli istatistiklere göre, cinsel dokunulmazlığa karşı işlenen suçlar kapsamında başvuran kişi sayısının 2015 yılında 772 iken 2021 yılında 2794 olduğu, 2025 yılında ise soruşturma sürecinde 120.369 suç fiili bildirilmiştir (Adalet İstatistikleri, 2015, 2021,2025). Bu veriler, cinsel şiddetin son yıllarda daha fazla bireyin mağduriyet yaşadığı önemli bir toplumsal sorun haline geldiğini göstermektedir.

Birey, maruz kaldığı cinsel şiddet sonrasında olayın yıkıcı etkilerine karşı savunmasız kalabilmektedir. Bu tür zorlu ve yıkıcı yaşantılar travma olarak tanımlanmaktadır. Araştırmalar, doğal süreçler sonucunda ortaya çıkan travmatik olaylara kıyasla insan eliyle gerçekleştirilen travmaların birey üzerinde daha yıkıcı etkiler oluşturduğunu göstermektedir (Herman, 2017). Benzer biçimde, insan kaynaklı bir travma türü olan cinsel şiddetin de doğal travmatik olaylara göre daha ağır psikolojik sonuçlar doğurduğu saptanmıştır (Dworkin vd., 2009; Dworkin vd., 2021).

Travmatik yaşantıların, bireylerde travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklara yol açmasının yanı sıra yaşam kalitesini olumsuz etkilediği, uyku ve mide rahatsızlıkları gibi fiziksel rahatsızlıklara ve sosyal ilişkilerinde bozulmalara yol açtığı tespit edilmiştir (Karataş, 2016; Dworkin vd., 2018; Güneş Aslan, 2019). Psikolojik belirtiler olayın hemen ardından ortaya çıkabileceği gibi, yıllar sonra da belirginleşebilmektedir. Peter A.

Levine (1998), travma semptomlarının gecikmeli biçimde de ortaya çıkabileceğini ve bireyin açıklamakta güçlük çektiği bazı belirtilerin geçmişte yaşanan travmatik deneyimlerle ilişkili olabileceğini belirtmektedir. Ona göre travmatik olay sırasında insan organizması, diğer canlılarda gözlenen gerilim, donma ve çökme gibi derin fizyolojik tepkiler verir. Bu tepkiler sonucu açığa çıkan enerjinin sağlıklı biçimde düzenlenmesi durumunda sinir sistemi dengeye dönebilir; ancak bu süreç tamamlanamadığında, çözülmemiş travmatik enerji bireyi zaman içinde çeşitli psikolojik sorunlarla karşı karşıya bırakabilmektedir.

Zorlu yaşam olayları, bireyleri bazen ruhsal bunalımın eşiğine getirirken bazen de yaşamlarında dönüm noktası olabilecek kişisel gelişim imkânı sunabilmektedir. Din, sunduğu anlam sistemi aracılığıyla bireyin ruhsal, bireysel ve sosyal işlevselliğini artırarak travmanın olumsuz etkilerine karşı sağaltıcı bir rol üstlenebilmektedir. Dindarlık düzeyi düşük ya da yüksek olsun travmatik olay sonrasında bireylerin dua, zikir, tevekkül, rıza arama yolları ile yıkılan anlam dünyalarını onarmaya çalıştıklarına rastlanmaktadır. Bu durum dinin bireyin zorlu durumlarda başvurduğu önemli destek kaynaklarından olduğunu göstermektedir.

Yaşamın zorlukları ile başa çıkmada her bireyin yararlandığı kaynak farklı olabilmektedir. Folkman ve Lazarus (1985) 'a göre stresle başa çıkmak için birey çeşitli başa çıkma stratejileri kullanabilir. Burada esas olan bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal regülasyonudur. Dindar kişi ise bireysel kaynakların yanında yaşanan olayların dini ve manevi anlamlandırılmasını içeren dini başa çıkma teknikleri kullanılabilmektedir. Dini başa çıkma, stresli zamanlarında etkili çözümler arayanlar için anlamlılık duygusu, duygusal rahatlama, kontrol duygusu ve maneviyat sağlamaktadır (Pargament vd., 1998).

Dini başa çıkma, din psikolojisi literatüründe oldukça geniş bir yelpazede ele alınmakta olup, bireyin stresli ve travmatik yaşam olayları karşısında dini inanç, ibadet ve manevi kaynakları kullanma biçimlerini kapsamaktadır. Bu çerçevede özellikle kayıp ve yas süreçleri, cinsel şiddet ve istismar mağduriyeti, mültecilik deneyimi, savaş ve afet travmaları ile kronik hastalıklarla mücadele eden bireyler dini başa çıkma bağlamında yoğun şekilde incelenmiştir (Işık, 2013; Ayten & Sağır, 2014; Pargament, 1997; Masat, 2018). Bunun yanında işsizlik, ekonomik krizler, göç deneyimi, engellilikle yaşama ve yaşamı tehdit eden sağlık sorunları gibi bireyin kontrol algısını zayıflatan durumlar da dini başa çıkma araştırmalarında önemli çalışma alanları arasında yer almaktadır. Bu bağlamda din, bireyin yalnızca duygusal rahatlama sağlamasına değil, aynı zamanda yaşanan olayı anlamlandırmasına, kader ve ilahi adalet çerçevesinde yeniden yorumlamasına ve kontrol edilemeyen durumlara karşı kabullenme geliştirmesine de katkı sunmaktadır. Özellikle kader inancı, tevekkül ve dua gibi dini başa

çıkma unsurları, bireyin yoğun stres ve travma karşısında teselli bulmasına ve duygusal düzenleme kapasitesini güçlendirmesine yardımcı olmaktadır (Doğan, 2018; Pargament, 2011).

Dini başa çıkma, yalnızca bireysel bir inanç pratiği değil; aynı zamanda travma, kayıp ve belirsizlik gibi yaşam olaylarının oluşturduğu psikolojik yükün anlamlandırılması ve dönüştürülmesinde işlevsel bir psikososyal kaynak olarak değerlendirilmektedir. Bu süreçte travmatik deneyimler, birey için yalnızca yıkıcı ve sarsıcı bir yaşantı olmaktan çıkarak, dini anlam çerçevesi içerisinde yeniden yapılandırıldığında kabullenilebilir, yüzleşilebilir ve başa çıkılabilir bir deneyime dönüşebilmektedir.

Travmatik yaşantıların bazı bireylerde travma sonrası stres bozukluğuna sebep olduğu görülürken, bazı bireylerde ise belirtilerin tanı alabilecek ölçüde oluşmadığı görülmektedir. Viktor Frankl, Irvın Yalom gibi varoluşçu psikologların, insana acı veren yaşantılarının bireyin kişisel gelişimi için olanaklar sunabileceğine dikkat çekmişlerdir. Travma üzerine olan araştırmaların bazılarının (Frazier vd, 2006; Ulloa vd., 2016; Gülbaş, 2022) bulgularına göre, travma mağdurları travmatik yaşantı sonrasında kendilik algısı, kişilerarası ilişkiler, yaşamın anlamı ve değerini anlama, yeni seçenekleri fark etme, inanç sistemi ve maneviyat alanlarında pozitif değişim ve gelişim geçirebilmektedirler. Bu büyüme ise travmayla başa çıkma sürecindeki bireysel mücadeleden doğmaktadır (Tedeschi & Calhoun, 1998; 2004). Çeşitli travmatik olaylar bağlamında yapılan dini başa çıkma, psikolojik rahatsızlıklar ve travma sonrası gelişime yönelik bilimsel çalışmalar, mağdurların travmatik olay sonrasında dini başa çıkma yollarına başvurduklarını, maneviyatın sağladığı araçları kullandıklarını, dini pratiklere yöneldiklerini ve başa çıkma süreçlerinin olumlu psikolojik gelişim ile sonuçlanabildiğini göstermektedir (Ahrens ve ark., 2010; Walker-Williams, 2013; Cesur, 2021).

Cinsel şiddet mağduriyetinin bireylerde başta travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) olmak üzere depresyon, anksiyete ve dissosiyatif belirtiler gibi çeşitli psikolojik sorunlara yol açtığı birçok araştırmada ortaya konulmuştur (Campbell vd., 2009; Doğan, 2018). Bununla birlikte, bazı çalışmalar mağdurların zaman içerisinde yaşadıkları travmatik deneyimleri anlamlandırarak dönüştürebildiklerini ve travma sonrası büyüme yaşayabildiklerini göstermektedir (Tedeschi & Calhoun, 1996, 2004). Bu durum, cinsel şiddet gibi ağır travmatik yaşantıların neden bazı bireylerde psikopatolojik sonuçlara, bazılarında ise kişisel güçlenme ve gelişime yol açtığı sorusunu önemli bir araştırma konusu hâline getirmiştir.

Alanyazında, cinsel şiddet mağdurlarının yaşadıkları deneyimin etkilerini travma ya da travma sonrası büyümeye dönüştüren temel mekanizmalardan birinin başa çıkma süreçleri olduğu vurgulanmaktadır (Lazarus & Folkman, 1984; Tedeschi & Calhoun, 2004). Tedeschi'ye göre travma sonrasında kullanılan başa çıkma stratejileri, bireyin kendilik algısını, kişilerarası

ilişkilerini ve yaşamın anlamına ilişkin değerlendirmelerini doğrudan etkilemektedir. Bu süreçte din, sunduğu çeşitli başa çıkma mekanizmaları aracılığıyla mağdurlar tarafından önemli bir psikososyal kaynak olarak kullanılabilir (Pargament, 1997; Ano & Vasconcelles, 2005).

Dinî başa çıkma, bireyin yaşadığı travmatik deneyimi anlamlandırmasına, umut ve kontrol duygusunu yeniden inşa etmesine ve psikolojik iyilik hâlinin desteklenmesine katkı sağlayabilmektedir. Bu bağlamda, cinsel şiddet mağdurlarının travma sonrası süreçlerinde kullandıkları başa çıkma stratejilerinin travmanın etkileri ve travma sonrası büyüme üzerindeki rolü önem kazanmaktadır. Özellikle dinî başa çıkma biçimlerinin mağdurların travmatik deneyimlerini anlamlandırma süreçlerindeki işlevi ile bu süreçlerin travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme üzerindeki etkileri alanyazında sınırlı sayıda çalışmada ele alınmıştır. Bu araştırma, söz konusu boşluğun doldurulmasına katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Sonuç olarak bu çalışma, cinsel şiddet mağdurlarında travma, travma sonrası büyüme ve dinî başa çıkma arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamaktadır.

1.2.Araştırmanın Amacı

Cinsel şiddet, bireyin benlik algısını, sosyal ilişkilerini ve yaşamın anlamına dair temel inançlarını yıkan, uzun süreli psikolojik etkiler doğurabilen travmatik bir yaşantıdır. Cinsel şiddet yaşantıları uzun yıllar sonrasında bile mağdurların hayatında derin psikolojik ve sosyal yaralar bırakabilmektedir (Dworkin vd., 2021). Bununla birlikte araştırmaların bulguları, travmatik yaşantıların her bireyde aynı sonuçlara sebep olmadığı; bazı mağdurların bu süreci kişisel güçlenme, anlam arayışı ve psikolojik gelişimle sonuçlandırabildiklerini ortaya koymaktadır (Tedeschi & Calhoun, 2004). Farklılaşan bu sonuçlar, travma sonrası sürecin dinamik ve çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, travmatik yaşantıların psikopatolojiye mi yoksa travma sonrası büyümeye mi evrileceğini belirleyen temel faktörlerden birinin başa çıkma süreci olduğu ifade edilmektedir (Lazarus & Folkman, 1984).

Anlam kazanma temelli başa çıkma biçimlerinin, bireyin travmatik deneyimi yeniden yapılandırmasında kritik bir rol oynadığı belirtilmektedir (Frankl, 1968). Dinî başa çıkma ise bireye sunduğu anlam çerçevesi, umut, aidiyet ve kontrol duygusu gibi unsurlar aracılığıyla travma sonrası uyum sürecinde önemli bir psikolojik kaynak olarak değerlendirilmektedir (Pargament, 1997).

Bu araştırmada, dinî başa çıkma süreçlerinin cinsel şiddet mağdurlarının yaşadıkları travmatik deneyimi nasıl anlamlandırdıkları ve bu süreçlerin travma sonrası yaşantılarıyla nasıl ilişkilendiği incelenmektedir. Bu kapsamda, bireylerin başvurdukları dinî başa çıkma biçimlerinin travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme deneyimleriyle olan ilişkilerinin anlaşılması amaçlanmaktadır. Araştırmanın temel amacı, cinsel şiddet yaşantısı olan bireylerin travmatik olay sonrasında ortaya çıkan travma belirtileri, travma sonrası büyüme deneyimleri ve dinî başa çıkma süreçleri arasındaki ilişkileri katılımcıların deneyimleri doğrultusunda ortaya koymaktır. Bu doğrultuda çalışmada, mağdur bireylerin travma sonrasında karşılaştıkları güçlükler, travmatik deneyimlerini nasıl anlamlandırdıkları, travma sonrası büyüme ve travma sonrası stres belirtilerine ilişkin deneyimleri ile başvurdukları dinî başa çıkma yöntemleri birlikte ele alınmıştır. Böylece dinî başa çıkmanın, bireylerin hem iyileşme süreçleri hem de travmanın devam eden etkileriyle ilişkisi bütüncül bir bakış açısıyla incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.3.Araştırmanın nemi

Cinsel şiddet, hem dünyada hem de ülkemizde artış eğilimi gösteren ve toplumsal düzeyde giderek daha fazla görünürlük kazanan önemli bir sorundur. Toplumsal huzur ve refahın sağlanması suçun cezalandırılması kadar, mağdurun işlevsel ve sağlıklı biçimde günlük yaşamına devam edebilmesi de büyük önem taşımaktadır. Zira cinsel şiddete maruz kalmak, bireysel, fiziksel, psikolojik ve sosyal düzeylerde çok boyutlu sorunlara yol açabilmektedir. Türkiye’de adalet sistemi, mağdurların adli süreçlerini kolaylaştırmak ve ikincil rselenmenin önüne geçmek amacıyla son yıllarda çeşitli düzenlemeler gerçekleştirmiştir. Bununla birlikte, cinsel şiddet mağdurlarının günlük işlevselliğini yeniden kazanmalarına ve ruhsal iyilik hâline ulaşmalarına katkı sağlayabilecek psikososyal araç ve yöntemlerin bilimsel araştırmalarda yeterince konu edilmediği görülmektedir.

Bu araştırma kapsamında, cinsel şiddet mağdurlarının olay sonrasında travma sonrası stres belirtilerini sürdürme durumları, başa çıkma süreçlerinde dinî inancın yeri ve başa çıkma biçimlerinin travma sonrası büyüme üzerindeki etkileri incelenmektedir. Mevcut ulusal alanyazında bu değişkenleri birlikte ele alan bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Uluslararası alanyazında ise cinsel şiddet mağduriyeti ile travma arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunmaktadır (Dura-Vila, Littlewood & Leavey, 2013; Kane vd., 1993). Ancak bu çalışmaların ağırlıklı olarak Hristiyan ve Yahudi kültürel bağlamlarında yürütüldüğü ve dinî başa çıkma süreçlerinin ilgili dinlerin inanç ve pratikleri çerçevesinde ele alındığı

görülmektedir. Ülkemizde ise cinsel şiddet mağdurlarının olay sonrasında başa çıkma süreçlerine din ve maneviyatın etkisinin araştırıldığı çalışmalar bulunmaktadır (Cesur,2021; Çalı, 2022; Işık ve Toprak, 2024) fakat cinsel şiddetin travma, travma sonrası büyüme ve dini başa çıkma süreçlerini birlikte ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle, planlanan araştırmanın Türkiye bağlamında din psikolojisi alanyazınındaki önemli bir boşluğu doldurduğu söylenebilir.

1.4.Varsayımlar (Sayıtlar)

Bu araştırmanın varsayımları arasında şunlar yer almaktadır:

- Araştırmada kullanılan yarı-yapılandırılmış görüşme formunun, katılımcıların travma, travma sonrası büyüme ve dini başa çıkma tarzları hakkındaki görüşlerini ortaya koyacağı varsayılmıştır.
- Araştırmadaki katılımcıların yarı-yapılandırılmış görüşme formundaki sorulara samimi yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.

1.5.Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları arasında şunlar yer almaktadır:

- Bu araştırma nitel bir araştırma yönteminde gerçekleştirilmiş olup 20 kadın katılımcı sayısı sınırlıdır. Erkek katılımcı çalışmaya dahil edilmemiştir. Bu nedenle elde edilen bulgular genellenebilir nitelikte değildir.
- Araştırmanın bulguları, hazırlanan yarı-yapılandırılmış görüşme formunda yer alan sorular ve katılımcıların bu sorulara verdikleri yanıtlar ile sınırlıdır.
- Araştırma örneklemini cinsel şiddet suç mağduru kadın bireyler oluşturmaktadır. Cinsel şiddet travmasının ifade edilmesi oldukça zor deneyimlerden biri olduğundan, katılımcıların travmatik yaşantılarını paylaşma konusundaki çekinceleri bazı temaların derinliğini sınırlamış olabilir.
- Araştırmanın belirli bir dini ve kültürel bağlamda yürütölmüş olması nedeniyle, bulguların farklı inanç sistemlerine sahip bireyler için geçerliliği sınırlı olabilir

İKİNCİ BÖLÜM

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

İkinci bölümde tezin konusuyla ilgili kuramsal çerçeve açıklanacak ve alanyazındaki araştırmalar incelenecektir. Öncelikle mağdur psikolojisi ve cinsel şiddet ele alınacak, sonrasında sırasıyla travma, travma sonrası büyüme ve dini başa çıkma konuları hakkındaki alan yazındaki araştırmalar betimlenecektir.

2.1. Mağdur Psikolojisi ve Cinsel Şiddet

2.1.1. Suç ve suç mağduru

İnsan, sosyal bir varlık olarak toplumsal yaşamını yardımlaşma ve dayanışma içinde sürdürmektedir. Toplumsal düzenin öngörülebilir, sistemli ve güvenliği sağlayan yapılardan oluşması bireylerin temel beklentileri arasındadır. Bu bağlamda suç, toplumsal düzeni maddi ve manevi açılardan yıpratarak güvenlik duygusunu zedeleyebilen bir olgu niteliği taşımaktadır. Suç, toplumda geçerli ceza hukukunu ihlal eden ve devlet tarafından hukuki yaptırıma bağlanan kasıtlı eylem ya da ihmal olarak tanımlanmaktadır (Reid, 2018). Suç, toplumsal düzeni çok boyutlu biçimde etkilemekte; bazı sonuçları ise daha kalıcı ve yıpratıcı nitelik taşıyabilmektedir. Demirbaş (2019), suçun yalnızca maddi zararlar üretmekle kalmayıp toplumda oluşturduğu güvensizlik algısının etkilerinin daha güç telafi edildiğini vurgulamaktadır. Nitekim suçun yaygınlaşması, kolluk kuvvetlerine ve adalet sistemine yönelik güvenin zayıflamasına yol açabilmektedir. Bu durum, önlenemeyen her suçun bireysel ve toplumsal düzeyde huzur ve güvenliği zedeleyerek kalıcı etkiler oluşturmaya neden olmaktadır.

Suçun kapsamı yer ve zamana göre değişebilmekte; yeni suç türleri ortaya çıkmakta veya geçmişte suç sayılan bir fiil, suç olmaktan çıkabilmektedir. Suç kapsamının bu değişkenliğini konu edinen ve suç olgusuna farklı yönlerden ışık tutan bilim dalı “kriminoloji” olarak adlandırılmaktadır. Kriminoloji; Türkçeye “suç bilimi” ve “suç araştırmaları” şeklinde çevrilmiş olup suç olgusunu psikoloji, biyoloji, sosyoloji, hukuk gibi bilimlerin katkıları ile çok yönlü araştırmayı amaçlamaktadır. Suçun aydınlatılması için failerin profillemesi, suçun toplumsal yönlerinin araştırılması gibi geniş bir konu çeşitliliğine sahiptir (Çıtak,2023). Sosyal

bir olgu olarak suç kavramını esas alan kriminoloji, suçu çok yönlü araştıran bilim dalıdır. Bozbayındır (2017)’a göre kriminoloji bilimi; suçun, failin ve ceza sistemlerinin araştırılması kapsamında suçu açıklayıp tanımlama ve suçla mücadele etme üzerine kapsamlı çalışmalar yürütmektedir. Bu minvalde çalışma alanını çeşitlendiren kriminoloji bilimi; her geçen zaman daha fazla büyümekte ve kendi alt bilim dallarına ayrılmaktadır.

Kriminoloji bilimi; genellikle suç kavramına odaklanırken son dönemde suç mağdurunu da konu almaktadır. Mağduriyetin oluşumu, bireysel ve sosyal etkilerinin araştırılması; mağdur bilimi olarak adlandırılan kriminolojinin alt dalı olan “Viktimoloji” biliminin konusunu oluşturmaktadır (Sokullu,1974). Viktimoloji; suçun olumsuz toplumsal etkileri olduğunu vurguladığı gibi suç kapsamındaki bireysel etkileri de suç araştırmalarının temel bir ögesi olarak ele almaktadır. Birincil zarar gören olarak suç mağdurları ise bu araştırmalar içinde önem kazanmaktadır.

Arapça kökenli olan mağdur kelimesi; TDK’ya göre haksızlığa uğrayan kişi olarak tanımlanmaktadır (TDK,2023). Latince adı “victima” olarak bilinen “mağdur” Türkçeye “kurban” olarak da çevrilmektedir. Suç fiilinden bir veya daha fazla sayıda zarar gören birey olabilmektedir. Bu noktada, “mağdur” suç fiilinden doğrudan zarar gören, suçun hedefi olan ve suç fiilinin etkilerini üzerinde taşıyan kişi olarak tanımlanmaktadır (Çıtak,2023). Ceza hukukuna göre suçun oluşması için hukuka aykırılık, kanunilik, maddi ve manevi unsurların bulunması gerekmekte, maddi unsurun (hareket) etkilediği birey ya da hak sahibi ise “suç mağduru” olarak tanımlanmaktadır (Şenyuva& Türk, 2022). Mağdur dışında suç fiilinden zarar gören fakat suç fiilinin hedefinde bulunmayan kişilerin ise bu kavrama girmediği görülmektedir. Örneğin; cinayete kurban giden şahsın bulunduğu meskendeki kişiler güvenlikleri konusunda endişelenebilmekte iken yağma eylemi sonucunda üzerindeki varlıkların kaybeden şahsın borçlu olduğu kişiler de haklarına ulaşmakta zorlanabilmektedirler. Tüm bu suç olaylarında olaydan dolayı etkilenenlerin suç mağduru olarak tanımlanmaları mümkün olmamaktadır.

2.1.2. Mağduriyet

Mağduriyet, bireyin mağdur olma sürecini ve bu sürece eşlik eden durumu ifade etmektedir. Bu kavram yalnızca suç olaylarıyla sınırlı olmayıp hastalık, savaş ve doğal afet gibi çeşitli olumsuz yaşantılar sonucunda ortaya çıkan durumları da kapsamaktadır. Suç mağdurları, toplumda en yaygın ve görünür mağdur grupları arasında yer almaktadır (Şenyuva & Türk, 2022). Ölüm, fiziksel ya da psikolojik zarar, ekonomik kayıp ve afet deneyimi gibi zorlu yaşam

olayları da mağduriyete yol açabilmektedir. Mağduriyetin düzeyi ise yaşanan olayın kapsamı ve niteliğine bağlı olarak farklılık göstermektedir.

Mağduriyet olayının kapsamı ve türü, mağdurun olay sonrası karşılaştığı zorluklar için belirleyicidir. Mağduriyetin kaynağı, insan veya doğal koşullar olabilmektedir. Doğal koşullar ile oluşmuş mağduriyete göre insan kaynaklı oluşmuş mağduriyetin yıkıcı etkilerinin farklılaştığı görülmektedir. Örneğin; deprem, sel gibi doğal süreçler ile meydana gelişmiş travmatik doğa olaylarına kıyasla savaş, taciz, saldırı gibi insan eli ile oluşturulan travmaların bireylerde daha yıkıcı etkilerinin ortaya çıktığını göstermektedir (Herman,2017). İnsan kaynaklı oluşan mağduriyet; maruz kalınan zararı kabullenme ve olay sonrasındaki başa çıkma sürecinde daha zorlu bir mücadeleyi gerektirebilmektedir. Bu noktada insan kaynaklı oluşan mağduriyetin doğal sebepler sonucu oluşan mağduriyetten daha ağır sonuçlarını görmek mümkündür.

Mağdur birey, olay sonrasında maddi ve manevi kayıplar yaşayabilmektedir. Ekonomik zararların belirli ölçüde telafi edilmesi mümkün olsa da mağduriyetin psikolojik etkilerinin giderilmesi genellikle daha karmaşık ve uzun soluklu bir süreç gerektirmektedir. Mağduriyet sonucunda ortaya çıkan sosyal ve psikolojik zararların kısa sürede telafi edilmesi güçtür. Nitekim mağduriyetin bireysel ve sosyal işlevsellikte bozulmaya ve yaşam kalitesinde belirgin düşüşe yol açtığı belirtilmektedir (Karataş, 2016). Mağdur, olay öncesindeki yaşam düzenine dönmekte zorlanabilmekte; günlük işlevsellikteki bozulma ise maddi ve manevi açıdan daha karmaşık sonuçlara neden olabilmektedir. Örneğin, deprem mağdurları yaşam alanlarının zarar görmesi nedeniyle maddi kayıplar yaşamakta; güvenli bir barınma imkânına kavuşmalar dahi uyku ve kaygı sorunları yaşayarak günlük uğraşlarına dönmekte güçlük çekebilmektedir. Günlük işlevsellikteki bu bozulmalar, iş yaşamında sorunlar, sosyal uyum güçlükleri ve yalnızlık gibi ikincil sonuçlara yol açabilmektedir. Bu nedenle mağdur, karşılaştığı olayın doğrudan etkilerinin yanı sıra yaşamının farklı alanlarında ortaya çıkan ikincil zararlarla da başa çıkmak durumunda kalmaktadır.

Mağduriyetin içerisinde bulunduğu kültürden bağımsız olarak değerlendirilmesi mümkün değildir. Kültür, bireylerin dünyayı algılamasında ve yorumlamasında deyim yerindeyse bir hazır kalıp görevi görmektedir. Bireyin düşünce dünyası, bulunduğu kültürel kalıba göre şekillenmektedir. Zira mağdurun da toplumdaki yeri; tarihi, sosyal ve kültürel süreçler ile şekillenebilmektedir (Spalek,2017). Bu sebeple; kültür bağlamında bireyler tarafından mağduriyete atfedilen çeşitli kalıplaşmış özellikler bulunmakta ve bireylerin mağduriyete bakış açıları bu kalıplar gölgesinde şekillenebilmektedir. Viktimoloji de sosyo-kültürel öğelere alanındaki mağdur çalışmalarında yer vermektedir. Toplumdaki genel kanaat,

mağdurun maruz kalınan fiilin pasif bir ögesi olduğu, mağduriyete bir etkilerinin olmadığı veya tesadüfen mağduriyete maruz kaldıkları yönünde olabilmektedir. Bu toplumsal genellemelerine karşın modern Viktimoloji, mağduru mağduriyetin bir ögesi olarak kabul etmeyen geleneksel görüş yerine mağduriyetin oluşma koşullarının mağduriyete etkisi ve mağduriyete karşı alınabilecek önlemleri de konu edinmektedir (Çıtak,2023). Bu çalışmalar mağdurun da mağduriyetin faili kadar olaydaki rolünü kapsamlı olarak ele aldığı görülmektedir.

Her ülkenin hukuk ve ceza sistemlerinin farklılık göstermesi gibi, bu ülkelerdeki mağduriyet algısının ve mağdur çalışmalarının da farklılaştığı görülmektedir. Spalek (2017); Batı toplumlarında mağduriyetin medya ve yasal politikalar tarafından oldukça gündem haline getirildiğini, medyanın mağdurları idealleştirebildiğini ve mağdur örneklerini kahraman olarak topluma sunduğunu, bu popülerliğin de yasal politikaya yansıdığını belirtmektedir. Medya sayesinde mağduriyet durumu toplumda önemli bir yankı bulabilmektedir. Örneğin, şiddet mağdurlarına yönelik haberlerin medyada popülerlik kazanması ile şiddete yönelik yasal politikalarda değişiklik adımları atılabilmektedir. Bu popülerlik, beraberinde bir dezavantaj da getirebilmekte, mağdur odaklı yaklaşımların mağdurların failerinden intikam alma ya da iftira durumlarında mağdur ifadelerinin sorgulanmamasına sebep olabileceği belirtilmektedir. Medyanın toplumda etkin olmadığı hatta toplumsal iletişim araçlarının kısıtlı olduğu topluluklarda ise mağduriyetin geleneksel kaynaklardan oluşan kalıplardan çıkması ve değişmesi mümkün gözükmemektedir. Bu toplumlarda mağduriyete yönelik yeni politikaların gelişmesi oldukça güç olabilmektedir. Kitle iletişim araçları gelişmiş toplumların birbirlerinden de etkilenerek benzer yenilikçi mağdur politikaları edinmelerine karşın, kitlesel iletişimin kısıtlı olduğu toplumların daha gelenekçi bir mağdur anlayışı ve politikaları yürüttükleri söylenebilmektedir. Bu sebeple mağduriyete yönelik çalışmalar da kültürler arasında değişmekte, tek kalıp bir mağduriyet anlayışının olması beklenememektedir. Nitekim, mağduriyeti ele alan çalışmaların da bu çeşitlilikten etkilendiği görülmektedir.

Öte yandan mağduriyetin kültürel bağlama göre farklılık göstermekle birlikte küreselleşen dünyada belirli ortak ilkelere keşiştiği görülmektedir. Nitekim mağdur haklarına yönelik politikaların geliştirilmesinde ülkeler arası mutabakatın arttığı dikkat çekmektedir. Avrupa Birliği'nin ceza yargılaması sürecinde mağdurların konumuna ilişkin düzenlemeleri çerçevesinde, 2012 yılında üye devletler mağdurlara asgari düzeyde destek, yardım ve koruma sağlanmasına yönelik yasal düzenlemeleri yürürlüğe koymuştur (Spalek, 2017). Türkiye'de ise mağdur hizmetlerine ilişkin yasal düzenlemelerin 2005 yılından itibaren ivme kazandığı; 2020 yılında adli süreçte ikincil mağduriyetin önlenmesi amacıyla Adalet Bakanlığı bünyesinde Adli Destek ve Mağdur Hizmetleri Müdürlüklerinin kurulduğu görülmektedir (Mağdura Yaklaşım

Kılavuzu, 2023). Küreselleşmenin etkisiyle devletlerin mağdur odaklı politikalar bakımından karşılıklı etkileşim içinde olduğu; bu etkileşimin hem dünyada hem de ülkemizde benzer yasal düzenlemelerin geliştirilmesine katkı sağladığı değerlendirilmektedir.

Son yıllarda mağduriyet çalışmalarının “yeniden mağduriyet” olgusu üzerine odaklandığı görülmektedir. Mağduriyet durumu beraberinde yeterince zorlu bir mücadele gerektirirken birey için en istenilmeyen durumlardan biri de aynı mağduriyete yeniden maruz kalmaktır. Mağdur çalışmalarına göre, mağdurun olayın tekrarından kaçınmasına rağmen benzer olaylar ile tekrar karşılaşmasının muhtemel olduğu anlaşılmaktadır. Yeniden mağduriyet; bireyin yüzleştiği mağduriyet hali sonrasında tekrar bir suçun mağduru haline gelmesi halidir. Çıtak (2023); yeniden mağduriyeti etkileyen faktörleri, fiziksel, zihinsel ve ekonomik gibi bireysel özellikler olarak sıralamaktadır. Ona göre yeniden mağduriyeti etkileyen faktörler; mağdurun sosyal destek eksikliği, riskli durumlara sürükleyecek yaşam tarzı sürmesi, mobing ve aile içi şiddetin bulunması, saldırganın yakın çevreden olmasıdır. Mağduriyete yönelik bu tür çalışmalar mağduriyetin tek tip olmadığı ve çeşitlendiğini, önleme çalışmaları için risk etmenlerinin belirlenmesi gerektiğini göstermektedir.

Viktimoloji çalışmalarının temel odaklarından biri, mağduriyet açısından risk gruplarının belirlenmesidir. Bu doğrultuda, mağduriyetin önlenmesine katkı sağlamak amacıyla yüksek risk taşıyan birey ve gruplara ilişkin tipolojilerin ortaya konulması hedeflenmektedir. Risk gruplarının saptanması ile mağduriyetin oluşabileceği durum ve yerlere gerekli müdahale programları uygulanabilmektedir. Çalışmalar; bireysel, psikolojik, sosyal ve ekonomik özellikler, yaşam tarzı, mağduriyet korkusu ve güvenlik tedbirlerinin ihmali gibi faktörleri mağduriyet riski açısından değerlendirmektedir. Mağduriyet risk durumlarının bazıları; sabıka kaydının bulunması, alkol ve madde kullanımı, düşük sosyo-ekonomik düzeyde olmasıdır (Şenyuva& Türk,2022). Her ne kadar mağduriyete sebep olan faktörleri genelleme çabaları olsa da bu risk faktörlerinin vaka bazında değerlendirildiğinde geçersiz olabileceği bilinmektedir. Diğer yandan ise mağduriyet tipoloji çalışmaları ve kırılgan grupların belirlenmesi mağduriyeti önleyici programların geliştirilmesi için önem arz etmektedir.

2.1.3.Mağdur tipoloji çalışmaları

Kriminoloji bilimi, fail profillemeleri ile suçun öngörülebildiğini artırmaya çalışırken viktomoloji bilimi de suçun hedefi olan mağdurların karakteristiklerini belirleme çalışmalarını sürdürmektedir. Mağdura yönelik araştırmalarının artması ve bu konuda edinilen bilgiler ışığında mağdurların ortak ve ayrılan noktaları gözlenebilmiş ve bu konuda teoriler ve

tipolojiler ortaya konulmuştur. Tipoloji çalışmaları, suçun önlenmesi ve mağdur için önleyici programlarının geliştirilmesi adına oldukça önem arz etmektedir.

Hans von Hentig, 1948 yılında yayımlanan *The Criminal and His Victim (Suç ve Mağdurlarının Suçun Sosyo-Biyolojisi Açısından)* adlı eseriyle mağdur tipolojisine ilişkin ilk sistematik sınıflandırmalardan birini ortaya koymuştur. Von Hentig, mağduru yalnızca suç fiiline etkisi bakımından değil, biyolojik, sosyolojik ve psikolojik özellikleri çerçevesinde de değerlendirmiştir. Kuramında gençler, yaşlılar, kadınlar, bilişsel sınırlılığı bulunan bireyler, göçmenler ve azınlıklar gibi grupları genel mağdur kategorileri arasında ele almıştır. Ayrıca depresif, açgözlü, ahlaki değerleri zayıf, yalnız ve incinmiş, eziyet eden, engellenmiş, ayrıştırılmış ve kavgacı gibi psikolojik tiplerin mağduriyet açısından tetikleyici özellikler taşıyabileceğini ileri sürmüştür (Von Hentig, 1948). Von Hentig, suçun ortaya çıkışında mağdurun konumunun da etkili olabileceğini savunmuş ve bu yaklaşımıyla sonraki mağdur tipolojisi çalışmalarına kuramsal zemin hazırlamıştır.

1950’li yıllarda mağdur tipolojisini ortaya koyan ilk kriminologlardan birisi de Benjamin Mendhelsohn’dur. Mendhelsohn; masum mağdur, küçük kabahati bulunan mağdur, fail kadar suçlu mağdur, failden daha kabahatli mağdur, suçlu mağdur ve kurgulanan mağdur kategorilerini tanımlamıştır (Burke,2019). Onun teorisine göre mağdur; suç fiiline etkisi ölçüsünde değerlendirilir. Bu noktada mağdur; suç fiili ile alakası olmaksızın yanlış yer ve zamanda olay yerinde bulunan kişi olabilirken; ufak veya büyük kabahatleri ile aynı fiil ile karşılaşma oranını artırabilir, suçun işbirlikçisi olabildiği gibi sahte bir mağdur hikâyesi oluşturan biri de olabilmektedir.

Schafer(1968)’in mağdur tipolojisine göre ise; mağdurların sosyal davranışları ölçüsünde mağduriyet durumlarında ne kadar sorumlu olduklarını ele almaktadır. Onun teorisine göre mağdur, mağduriyet oluşmasını tetiklemede ve hatta doğrudan mağduriyeti önlemede işlevsel bir sorumluluğa sahiptir. Schafer, tipolojisinde; ilişkisiz mağdur (sorumluluğu olmayan), biyolojik olarak zayıf kurban (sorumluluğu olmayan), politik mağdur (sorumluluğu olmayan), sosyal olarak zayıf kurban (sorumluluğu olmayan) kışkırtıcı mağdur (sorumluluğu paylaştan), tetikleyici kurban (bir dereceye kadar sorumlu), öz-mağduriyet (tüm sorumluluğun sahibi) olarak tipolojilerini belirlemiş ve mağdurun sorumluluğunu da tipolojiler içerisinde nitelemiştir. Tipoloji çalışmalarının mağduriyeti farklı bakış açıları ile değerlendirerek kriminoloji çalışmalarına katkı sağladıkları görülmektedir.

2.1.4. Cinsel şiddet mağduriyeti

Mağduriyet; gasptan hırsızlığa pek çok eylem sonucunda oluşmakla birlikte cinsel saik ve arzuya hizmet eden eylem sonucunda da gerçekleşebilmektedir. Cinsel suçlar olarak ortaya çıkan bu eylemlerin ülkemizde kanun kapsamında “cinsel dokunulmazlığa karşı işlenen suçlar” olarak belirlendiği görülmektedir. Cinsel dokunulmazlık hakkı, Türk Ceza Kanunu’nda 102-105. Maddeleri ile koruma altına alınmış haklardandır. Cinsel suçlar; “saldırı”, “çocuğun cinsel istismarı”, “reşit olmayanla cinsel ilişki” ve “cinsel taciz” suçları olarak belirlenmiştir (T.C.K., 2006). Bu suçlar karşılığında verilen cezalar mağdurların beden ve ruhen kendilerini savunma durumlarına, fail ile sosyal statülerinde alt-üst ilişkisinin bulunmasına, çocuk mağdur için üst soy bağında olması, bakım- hizmet ilişkisi içinde olduğu fail tarafından gerçekleştirilmesine göre eylemlerin cezaları değişmektedir.

Kriminoloji bilimi ise cinsel suçları, şiddet suçlarının bir alt başlığı olarak “cinsel şiddet” olarak incelemektedir. Cinsel şiddet, mağdura yönelik her türlü fiziksel teması kapsayan, mağdurun cinsel dokunulmazlığını ihlal eden her türlü fiili kapsamaktadır (Bozbayındır, 2017). Cinsel şiddet sadece fiziksel maruz kalınan fiili değil cinsel sözel saldırı, cinsel içerikli görsel araçların izlettirilmesi, cinsel ilişkiye zorlama gibi durumları da içermektedir (Gürhan vd., 2020). Cinsel şiddet her ne kadar sadece taciz ve tecavüz gibi fiilleri akla getirirse de bilinenden çok daha geniş bir kapsamı vardır. Zira mağduriyet, sadece bu fiiller ile değil cinsel dokunulmazlığa ilişkin her türlü saldırı ve şiddet fiili ile oluşabilmektedir.

Cinsel şiddet suçlarının yargıya yansımaları, hukuki süreçlerin etkinliği ve adaletin sağlanması açısından büyük önem taşımaktadır. Bu suçlar kanunen belirlense de her cinsel şiddet fiili yargıya yansımamakta ve yüksek oranda gizli kalabilmektedir. Bu suçların gizli kalmasında, mağdurun yargılama sürecinde suçun yarattığı travma ile defalarca yüzleşmek zorunda kalmaktan çekinmesi, olayın toplumda nasıl karşılanacağı konusunda endişelerinin bulunması, mağdurun saldırganı tanıması ve onun tehditlerinden çekinmesi etkilidir. Ayrıca yaşı küçük mağdurlarda ise mağdurun bakım verenleri tarafından mağduriyetin fark edilememesi olayın gizli kalmasına sebep olabilmektedir (Usluadam,2023). Özellikle evlilik içinde ve flört durumunda yaşanan cinsel şiddete ilişkin ihbarın oldukça az olduğu, bu durumun ise mağdurun fiilin suç kapsamında değerlendirilemeyeceğine, kendisinin suçlu bulunulacağına ilişkin inançlarının olması sebeplerinden dolayı mağduriyete ilişkin şikâyetin oldukça düşük olduğu bildirilmektedir (Gölge, Yavuz & Yüksel, 2006). Mağduriyete ilişkin pek çok faktörün suç kapsamına giren cinsel şiddetin ihbar edilmemesinden kaynaklı olarak gizli kaldığı, mağdurların sessiz, faillerin ise cezasız kaldıkları düşünülmektedir.

Cinsel şiddetin sonuçları, mağdur için sadece suç fiilinin etkileri ile sınırlı kalmamaktadır. Mağdur; fail tarafından fiziksel ve psikolojik şiddete, baskı ve korkuya, statü kaybına maruz kalabilmektedir. Gölge ve arkadaşları (2006) cinsel saldırgan profili üzerine olan araştırmalarında, 102 cinsel saldırı olayında büyük çoğunlukla şiddetin yer aldığını belirtmektedirler. Bazı durumlarda, mağdura baskı ve zorlamalar yolu ile gerçekleşme veya mağdurun bir şikâyeti bulunmasa dahi eylem cinsel şiddet kapsamında değerlendirilmektedir. Bu durumlar mağdurun kendisini fiziksel ve ruhsal olarak savunmasına engel olabilecek bir engel halinin bulunması, iradesinin zayıflamasına sebep olabilecek alkol ve uyuşturucu etkisinde olması gibi faktörleri içermektedir.

Cinayetten sonra bireye karşı işlenmiş en ağır suçlardan olarak belirtilen bu suçların oranı ise hem dünyada hem de ülkemizde artış göstermektedir. Ülkemizdeki Adli İstatistiklere göre 2015 yılında Adli Tıp Şube Müdürlükleri'nde cinsel dokunulmazlığa karşı işlenen suçlar kapsamında gerçekleştirilen adli muayene sayısı 2015 yılında 772 iken 2020 yılında 2294, 2021 yılında ise 2794 olarak açıklanmıştır (Adalet İstatistikleri, 2015,2020,2021). Bu suç kapsamında yapılan adli muayenelerin 2021 yılında en fazla cinsel istismar şikâyetlerinde yapıldığı görülmektedir. Cinsel şiddete dair suç dosyalarının son yıllardaki adli istatistiklerine yakından bakıldığında cinsel dokunulmazlığa karşı işlenen suçlar (çocuğun cinsel istismarı, cinsel taciz, cinsel saldırı ve reşit olmayanla cinsel ilişki) kapsamında 2023 yılında kovuşturma evresinde açılan 46.837 suç fiili bulunurken, 2024 yılında 48.098 olarak belirtilmiştir (Adalet İstatistikleri, 2023,2024). Yıllar içerisinde cinsel suçlar için yapılan şikâyetlerin artışı cinsel şiddetten etkilenen mağdurlarının da sayısının arttığına işaret etmektedir.

Mağduriyetin önlenmesine yönelik araştırmalar, cinsel şiddet mağduriyetlerinin kapsamı ve niteliği üzerine bir profil oluşturmaya ve mağduriyeti çok yönlü anlamaya çalışmaktadır. Gündoğdu (2017) 2007 ve 2016 yılları arasında karara bağlanmış cinsel saldırı/istismar dosyalarının retrospektif incelemesi sonucunda, 148 mağdurun yaşlarının ortalamasının 19 olduğunu, %88,5'inin kadın olduğunu, %51,8'inin eğitim çağında olduklarını bulmuştur. Aynı çalışma, eylemin yarıya yakın bir çoğunluğunun vajinal penetrasyon ile gerçekleştiği ve bu olguların ruhsal patoloji geliştirme riskini arttırdığını, mağdurlarda en fazla travma sonrası stres bozukluğunun yaygın olduğu bulmuştur. Araştırma faillerin ise hepsinin erkek olduklarını ve %91 gibi yüksek oranla mağdurların sosyal çevrelerinden tanıdık kişilerden olduğunu, dava sonucunda yaklaşık yarısının mahkûmiyet aldığını göstermektedir. Gölge ve arkadaşları (2006) ise cinsel şiddette failin çoğunlukla mağduru tanıdığını ve planlanarak gerçekleştirilen bir fiil olduğunu rapor etmektedir. Literatürde, cinsel şiddet

mağdurlarının büyük kısmının kadınlar olduğu, failerin çoğunlukla sosyal çevreden tanıdıkları kişiler olduğu ve mağduriyet yaş ortalamasının oldukça düşük görülmektedir.

Cinsel şiddet mağduriyetinde aile içi ilişkilerin risk faktörü olduğu dikkat çekmektedir. Özellikle çocuk yaşta istismarda aile içi ilişkilerin etkisinin daha belirgin olduğu görülmektedir. Tahıllıoğlu(2021) araştırmasında, kaotik aile ortamı ve aile içi şiddetin cinsel istismarda şiddet boyutunun artması ile sonuçlandığını, bunun da mağdurda daha fazla psikopatoloji riski oluşturduğunu bulmuştur. Kaotik aile içi ilişkilerin risk faktörü olmasının yanı sıra bazı vakalarda ise failin direkt aileden olduğu da görülmektedir. Aile içinde yaşanan enstest vakalar, ortaya çıkarılması en zor olan cinsel şiddet türlerindendir. Burada mağdurun yaşının küçük olması, ailenin bütünlüğünü korumak adına suçun üstünün örtülmesi gibi pek çok faktör bulunmaktadır. Nitekim Domaç (2019) enstest olguları ele aldığı çalışmasında mağdurların büyük kısmının 6-11 yaş aralığında olduğunu, eylemlerin çoğunlukla mağdurun yaşadığı evde gerçekleştiğini, %61'ine psikiyatrik tanı konulduğunu, %38'inin ise travma sonrası stres bozukluğu yaşadığını bulunmuştur. Cinsel şiddetin aile içinde yaşanması, bu olayların ortaya çıkmasını daha da zorlaştırabilmektedir. Mağdurların genellikle çocuk yaşta olmaları ve aidiyet hissettikleri aile üyeleri tarafından zarara uğramaları sebebiyle ruh sağlığı başta olmak üzere birçok konuda örselendikleri görülmektedir. Enstest cinsel şiddet durumlarının, en zorlu mağduriyet türünü oluşturduğu söylenebilir. Nitekim mağduriyet sonrası algılanan sosyal destek olay sonrası başa çıkmada önem arz etmektedir. Fakat enstest olgularda çocuk için zarar veren onun en yakın sosyal çevresinde bulunmaktadır. Olay sebebi ile mağdur çocuk koruması altında olduğu aileden uzaklaştırılabilmekte, yakın olduğu aile üyelerinin desteğinden de mahrum kalabilmektedir.

2.1.5. Cinsel şiddet mağdurlarında görülen psikolojik etkiler

Cinsel şiddet mağduriyeti hem olayın hemen akabinde hem de uzun vadede mağdurun yaşamını etkileyebilmektedir. Ayrıca mağdur yaşadığı olay sonrasında yaşamının farklı alanlarında sorunlar ile mücadele etmek zorunda kalabilmektedir. Bu etkileri; psikolojik, fizyolojik, sosyal ve ekonomik etkiler olarak sıralamak mümkündür. Olay anında psikolojik etkiler, mağdurun yaşadığı duygusal zorlanmaları ve ruhsal örselenmeyi; fizyolojik etkiler, kalp atışının hızlanması, terleme, titreme ve donma tepkilerini; sosyal etkiler, mağdurun sosyal içe çekilmesi ve karşılaştığı iletişim güçlüklerini; ekonomik etkiler ise olay sonrası yaşanan maddi kaybı içermektedir (Şenyuva&Türk, 2008). Mağduriyet sebepli psikolojik etkiler, tüm alanlar içinde mağdur çalışmalarında önemli bir yer edinmektedir. Olay sonrasında gelişen psikolojik

sorunlar mağdurun yaşam kalitesini düşürebilmekte ve gelecek yaşam seyrini etkileyebilmektedir.

En ağır travma türlerinden biri olan cinsel şiddetin mağdurdaki kısa ve uzun süreli sonuçları araştırmaların konusu olduğu görülmektedir. Campbell(2009) cinsel şiddet mağdurlarının yaşadıkları ruhsal sorunları açıklamak için ekolojik olarak tanımladığı bir teori önermiştir. Ekolojik teoriye göre mağdurun ruh sağlığı çevresel koşullardan ayrı olarak düşünülemez. Yaşadığı toplumda mağdurun cinsel şiddet suçunun oluşumundan sorumlu oldukları, hatta onların suça sebep oldukları ve sonuçlarını da hak ettiklerine yönelik toplumsal bir propagandanın yaygın olabileceği göz ardı edilmemelidir. Mağduru suçlayıcı toplumsal baskının varlığı, saldırı sonrasında mağdurun erişebileceği yardım kaynaklarını sınırlamaktadır. Toplumun bir üyesi olan mağdur, bu baskı ve suçlamayı kabul edebilmekte ve olayın getirdiği toplumsal yükü de üstlenebilmektedir. Tüm bu bireysel ve toplumsal faktörler mağdurun saldırıdan kendisini suçlaması ile sonuçlanabilmektedir. Bu sebeple ekolojik teoriye göre mağdurun olay sonrasındaki psikolojik durumu, içinde bulunduğu toplumun temel inanış ve tutumu çerçevesinde şekillenmektedir. Nitekim cinsel şiddet olaylarında ortaya çıkan ruhsal sorunların, bu toplumsal inanıştan çekinme kaynaklı olduğu görülmektedir (Gölge, Yavuz & Yüksel, 2006). Bu yüzden mağdurun bireysel özellikleri kadar cinsel şiddete dair toplumun algı ve kabullerinin de mağdurun ruhsal durumu üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Mağdurun içinde yaşadığı toplumsal bağlam ruh sağlığı çalışmalarında göz ardı edilmemelidir.

Cinsel şiddet mağduriyeti, psikolojik ve toplumsal sorunlar ile bireyin yaşam kalitesini düşürdüğü gibi mağdurlarda intihar riskini de artırabilmektedir. Literatür çocukluk çağındaki istismar ile intihar girişimleri arasındaki ilişkiye dikkat çekmektedir. Joiner ve arkadaşları (2007) çocukluk dönemi istismarı üzerine yaptığı araştırmada, istismarın içerdiği şiddet ile intihar riskinin arttığını, cinsel ve fiziksel istismarın intihar girişimleri üzerinde taciz ve sözel istismar türlerinden çok daha büyük bir etkiye sahip olduğunu saptamışlardır. İstismar türleri arasında cinsel istismarın öne çıktığı bu araştırmada, olay sırasında fiziksel şiddetin eşlik ettiği istismar türlerinin intihar girişimine daha fazla sebep olabileceği bulunmuştur. İstismarın acı ve korku içermesinin kişinin sosyal çevresinden kopuk ve yabancılaşmış hissetmesine yol açtığı, “sevdiklerine yük olmaktan kurtulma” arzusu sebebiyle kendine zarar verme davranışını arttırabileceği şeklinde ifade edilmiştir. Geçmişe dönük araştırmalar, cinsel şiddet mağduriyetinin yıllar içinde kişinin psikopatolojisini etkilemesiyle beraber daha yüksek intihar riski oluşturduğunu hatta ölüm ile sonuçlanan intihar girişimlerini arttırdığını göstermektedir. Bu sebeple cinsel şiddet mağdurlarının intihar riski altında oldukları göz ardı edilmemeli ve bu konuda gerekli önleyici psiko-sosyal destek mağdura sağlanmalıdır.

Mağduriyete ilişkin psikolojik etkilerin araştırılmasında cinsiyete özel çalışmaların da öne çıktığı görülmektedir. İstismar mağduru erkeklerin kadınlara oranla daha fazla psikiyatrik tedaviye katılım sağladıkları, bu farklılığın ise kadınların cinsel istismarı daha fazla saklamaya çalışmaları ve psikiyatrik tedaviden kaçınmaları ile yorumlandığı görülmektedir (Spatora vd. 2004). Ülkemizdeki bir araştırmada ise kadınların erkeklere göre daha fazla olumsuz psikolojik sorunlar yaşadıkları bulunmuştur (Tahıllıoğlu, 2021). İlgili çalışmalarda kadın ve erkeğin fizyolojik ve duygusal farklılıkları sebebiyle istismardan farklı biçimlerde etkilenmiş olabileceklerini öngören ya da istismarı ifade etmelerindeki farklılıkların konu edildiği, hatta cinsiyete özel istismarın etkilerini saptama amacı ile ölçeklerin geliştirildiği görülmektedir. O’Leary, Easton ve Gould (2015); çocukluk dönemi cinsel istismarının erkekler üzerindeki etkilerini ölçmeyi hedefleyen ölçeğin oluşturulması sürecinde 20 erkek katılımcı ile yürütülen nitel ve nicel bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Cinsiyete özgü etkileri elde etmeyi amaçlayan çalışmanın sonuçlarının tematik incelenmesine göre; olumsuz kimlik, pişmanlık, kendini suçlama, psikolojik ve duygusal iyilik hali temalarının öne çıktığı bulunmuştur. Bu sonuçlara göre ilgili alt ölçekleri içeren “erkekler özgü çocukluk çağı cinsel istismar etkileri ölçeği” oluşturmuşlardır. Ölçeğin istismardan oldukça fazla etkilenen ve klinik yardıma ihtiyaç duyan erkek bireylerin saptanmasında yardımcı olduğu vurgulanmıştır. Alan yazın, her iki cinsiyetin de istismardan farklı şekillerde etkilendiklerini, mağduriyetlerini farklı ifade edebildiklerini ve mağduriyet sonrasında farklı tepkiler geliştirdiklerini işaret etmektedir.

Travma türleri arasında cinsel şiddet üzerine olan çalışmalar kısıtlı olsa da, araştırmalarda cinsel şiddetin diğer travma türlerine göre daha farklı sonuçlara sebep olduğu düşünülmektedir. Cinsel şiddet travmasına özgün özelliklerden bazıları, mağdurun toplumda damgalanması ve daha fazla utanç ve aşağılanma hissetmesine sebep olmasıdır. Mağdur olay sonrasında yaşamının gidişatı hakkında endişe duyabilmekte, toplumun kendisine bakışı ve yaklaşımı hususlarında endişelenebilmektedir. Daha da ilerleyen boyutta cinsel saldırılar toplumdaki kadın düşmanlığı ve cinsiyetçilik gibi kutuplaşmalara yol açabilmekte; çünkü mağdur kendi mağduriyeti sebebiyle karşıt ideolojilerin savunuculuğunu seçebilmektedir (Ulloa vd. ,2016). Diğer taraftan mağduriyetin sadece bireysel ölçekli ruhsal etkileri olmamakta, toplumsal ölçekli etkileri de zamanla ortaya çıkabilmektedir.

Cinsel şiddetin etkileri veya failin durumuna göre araştırma konularının çeşitlendiği görülmektedir. Gülbaş (2022); 14-18 yaş arası istismar öyküsü olan katılımcılarda travma sonrası büyüme, stresle başa çıkma ve dissosyatif yaşantıları araştırmıştır. Araştırma bulgularında örneklemin %51,7’sinin cinsel istismara uğradığını belirttiği, yaş arttıkça istismara uğrama riskinin arttığı, kendine zarar verme davranışının cinsel istismar ve duygusal

istismarda fazla olduğu, istismarcının %48 oranında aile içinden %28 oranında tanıdık kişilerden oluştuğu, istismarcının tanıdık olduğu durumlarda inkârın yüksek olduğunu bulmuştur.

Cinsel şiddet, diğerk travma türlerinden farklı olarak insan psişesi üzerinde özgün ve derin etkiler oluşturabilmektedir. Mağdurda ortaya çıkan fiziksel ve sosyal zararlar görece daha kolay saptanıp giderilebilirken, ruhsal etkiler çoğu zaman daha uzun süreli ve karmaşık bir seyir izleyebilmektedir. Bu nedenle cinsel şiddet mağduriyeti ruh sağlığı araştırmalarında geniş yer bulmaktadır. Duman (2021), 12–18 yaş aralığındaki 94 cinsel istismar mağdurunda travma sonrası stres bozukluğu, psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma stratejilerini incelemiş; psikopatoloji gelişiminin suçun niteliğı, fail–mağdur ilişkisi ve olay üzerinden geçen süreye bağılı olarak farklılaşabildiğini göstermiştir. Tahıllıoğlu (2021) ise 2014–2021 yılları arasında adli polikliniğe başvuran 6–18 yaş aralığındaki 340 olguyu ruhsal değerlendirme ve çeşitli psikososyal değişkenler açısından incelemiş; istismarcıların önemli bir bölümünün mağdurun tanıdık çevresinden, özellikle arkadaşlarından (%31) oluştuğunu saptamıştır. Aynı çalışmada aile içi şiddet, aile ortamında kaos, suça bulaşma ve madde kullanımı gibi etmenlerin istismar açısından risk faktörü olduğu; mağdurun yaşı ile ilk istismar yaşı arttıkça olumsuz psikiyatrik belirtilerin yoğunlaştığı; düşük bilişsel düzey ile istismar şiddeti (istismarın yaşı, sayısı ve niteliğı) arasında ilişki bulunduğu; zincirleme istismar durumlarında ise olay sonrası psikiyatrik tanı alma, ruh sağlığında bozulma, yalnızlık ve terk edilme algısının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Genel olarak ruh sağlığı araştırmaları, cinsel şiddetin niteliğı ve suça eşlik eden şiddet düzeyinin psikopatoloji açısından önemli risk etmenleri olduğunu ve failin çoğunlukla mağdurun tanıdık çevresinden geldiğini göstermektedir.

Cinsel şiddet mağduriyetinin çocukluk çağında olması, mağdurda daha fazla psikopatolojik rahatsızlıklara yol açabilmektedir. İlgili literatür incelendiğinde çocukluk çağındaki cinsel istismar mağdurları üzerinde yapılan çalışmaların bir kısmının ruh sağlığı alanına odaklandığı görülmektedir. Araştırmalarda yetişkinlik dönemi ve çocukluk dönemi cinsel istismar travmasının farklılaştığı düşünülmektedir. Cinsel istismar, hem henüz tamamlanmamış cinsel kimlik gelişimi hem de tamamlanmamış bilişsel olgunluğa sahip olan çocuk mağdurda daha derin yaralar açılabilir. Nitekim çalışmalar çocukluk çağında karşılaşılan istismarın yetişkinlikteki fiziksel ve cinsel şiddet mağduriyet ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Nishith vd., 2000). Çocukluk çağında istismara maruz kalan bireylerin olayın üzerinden yıllar geçse bile istismarın etkilerini yaşayabildikleri anlaşılmaktadır. Spatora ve arkadaşları (2004); çocukluk çağında istismara maruz kalan bireylerin 4 kat daha fazla

psikiyatrik tedavi aldıkları, rahatsızlıklarının daha çok çocukluk dönemi ruhsal rahatsızlıkları, kişilik bozuklukları, majör duygu-durum bozuklukları olduğu saptamıştır.

2.2. Travma

İnsan yaşamı boyunca çeşitli zorluklar ve kolaylıklarla karşılaşmakta; bazı yaşantılar birey üzerinde derin ve kalıcı etkiler bırakırken bazıları daha geçici ve sınırlı bir iz oluşturmaktadır. Özellikle olumsuz yaşam deneyimleri, bireyin psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyerek yoğun duygusal yükler yaratabilmektedir. Günümüzde “travma” kavramı, bu tür sarsıcı ve baş etmesi güç yaşam olaylarını açıklamak için kullanılmaktadır. Etimolojik olarak Antik Yunanca “travma” sözcüğünden gelen bu kavram, “yara” anlamına gelmekte olup hem fiziksel hem de psikolojik bütünlüğün zarar görmesini ifade etmektedir (Duman, 2019). Klinik psikoloji literatüründe travma; ölüm tehdidi, ciddi yaralanma ya da cinsel şiddete doğrudan maruz kalma, tanık olma veya dolaylı biçimde deneyimleme gibi durumları kapsamaktadır (American Psychiatric Association, 2022). Bu tür yaşantılar bireyin baş etme kapasitesini aşarak bilişsel, duygusal ve fizyolojik düzeylerde belirgin etkiler oluşturabilmektedir. Benzer şekilde van der Kolk (2014), travmayı bireyin psikolojik uyum mekanizmalarının yetersiz kaldığı, yoğun tehdit algısı ve stres tepkisinin eşlik ettiği sarsıcı yaşam deneyimleri olarak tanımlamaktadır.

Travmatik olaylar; deprem, sel, savaş, trafik kazası, şiddet, cinsel saldırı ve benzeri insan kaynaklı ya da doğal afetlerden kaynaklanan, bireyde yoğun korku, dehşet ve çaresizlik duygularına yol açan sarsıcı yaşam deneyimleridir. Bu tür olaylar, bireyin yaşamında önemli bir dönüm noktası oluşturabilir ve psikolojik, sosyal ve bilişsel alanlarda köklü değişimlere neden olabilir. Bununla birlikte, aynı tür travmatik olaylar farklı bireylerde farklı düzeylerde etkiler oluşturabilmekte; bazı bireyler yoğun semptomlar geliştirirken bazıları daha sınırlı etkilerle süreci atlatabilmektedir. Bu farklılık, bireyin olaya yüklediği anlam, baş etme kapasitesi ve değerlendirme biçimi ile yakından ilişkilidir. Travma sonrası süreç, bireyin psikolojik dengesini yeniden kurmasını gerektiren çok boyutlu bir uyum süreci olarak ele alınmaktadır (American Psychiatric Association, 2022; van der Kolk, 2014).

18. yüzyıla kadar, sağlıklı bireylerin sarsıcı yaşam olayları sonrasında psikolojik sorunlar geliştirmesi doğal ve geçici bir süreç olarak kabul edilmemiş; travma sonrasında belirtileri gösteren kişilerin ruhsal durumları çoğu zaman kuşkuyla değerlendirilmiştir. Bu yaklaşımın, savaşlardan dönen askerlerde gözlenen belirtilerin dikkat çekmeye başladığı 19. yüzyılın ikinci

yarısına kadar etkisini sürdürdüğü belirtilmektedir (Kokurcan & Özsan, 2012). Savaş deneyimlerinin askerler üzerindeki psikolojik etkilerinin sistematik biçimde incelenmesi, travmanın ruhsal sonuçlarına ilişkin alanyazında yeni bir dönemin başlangıcını oluşturmuştur. Bu dönemin öncü çalışmalarından biri Jean-Martin Charcot'ya aittir. Charcot, travmatik anıların yoğun ve bastırılmış yaşantıların sağlıklı biçimde işlenememesi sonucunda ortaya çıktığını ileri sürmüştür; travmaya maruz kalan bireyin, travmayı hatırlatan uyaranlara, olayın kendisine verdiği benzer tepkiler gösterebileceğini belirtmiştir (Levine, 2015). Bu erken dönem çalışmaların, travma sonrasında ortaya çıkan alışılmadık tepkilerin doğasını açıklamaya odaklandığı görülmektedir. Böylece travmatik yaşantıların etkilerinin zaman geçmesine rağmen sürebileceği ve mağdurların olay sonrasında çeşitli psikolojik belirtiler gösterebileceği yönündeki görüşler giderek yaygınlık kazanmıştır.

2.2.1. Travma, ruh sağlığı ve zamanın etkisi

İnsan doğası gereği birçok fiziksel ve ruhsal sorun ile mücadele halindedir. Maslow(2001) insan doğasının hayvanlarındaki gibi güçlü, yenilmez ve egemen olmadığını, aksine zayıf ve hassas olduğunu, kültürel baskıya, alışkanlıklara ve olumsuz tecrübelerle karşı hemen boyun eğdiğini vurgulamaktadır. İnsanın ruhsal dengesinin de bu bağlamda dış olaylardan çabucak etkilenmeye açık olduğu düşünülebilir. Zayıf insan doğasına karşı en büyük tehlikelerden birini de bireyde “şok” etkisi oluşturan travmatik anılardan geldiği bilinmektedir. Nitekim literatürde travma ve ruh sağlığı hakkında birçok araştırmanın farklı travma türleri ve ruhsal bozukluklar bağlamında bulunduğu görülmektedir.

“Travma” sözcüğü tıp dilinde ilk başlarda fiziksel bir yaralanma sonucunda oluşan etkiye işaret etse de travmanın günümüzdeki ruh sağlığı yönünün zaman içinde geliştiği görülmektedir. 18. yüzyıl öncesinde travmatik olaylara sağlıklı bireyin normal tepkiler vermesi ve karşılaştığı olayın etkilerinin üstesinden gelmesi aksi halde ise bireyin ruhsal bozukluğa yakın olduğu, olay sonrası ruhsal bozukluğun sebebinin doğrudan birey olduğu görüşü benimsenmiştir (Çolak,2010). Fakat 1800’lü yılların savaş ortamında yaşanan ruhsal bunalımlar, birey odaklı psikolojinin gelişmeye başlaması ile travmatik olayların genel çerçevesi oluşmuş ve travmanın ruh sağlığındaki etkileri tartışılmaya başlanmıştır.

Travma araştırmalarının 1800’lerin sonunda psikoloji çalışmaları için su altındaki buzdağı olan çocukluk çağı yaşantılarının keşfi ile başladığı söylenebilir. Freud ve Bruer’in histeri hakkındaki çalışmaları, histerinin çocuklukta istismarın ruh sağlığına etkileri ile başladığını belirtmektedir. Bu çalışmalar cinsel travmaların ruh sağlığı üzerindeki etkileri için önemli bir çıkış açsa da Freud’un travma ve çocukluk çağı fantezileri kavramlarını ayırıştırması, alan

yazının çocukluk çağı fantezilerine odaklanması ile cinsel travma çalışmaları arka planda kalmıştır. Cinsel travmaların araştırılması 1900'lerin sonundaki alan yazında önem kazanmaya başlamıştır (Korkmaz,2019). Bu dönemdeki çalışmaların artışı ile travma, ruh sağlığı araştırmalarında önem kazanmış, tanı ve tedavisine yönelik önemli çalışmalar başlamıştır.

Ruh sağlığı kapsamında birçok psikolojik rahatsızlık ele alınsa da travma çalışmalarında en fazla yer alan rahatsızlığın travma sonrası stres bozukluğu olduğu görülmektedir. Travma sonrası stres bozukluğu, sadece travma sonrasında ortaya çıkması ile diğer kaygı bozukluklarından ayrılmaktadır. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabının (DSM)'nin farklı basımlarında travma konusunun zaman ile yer edindiği ve diğer ruhsal rahatsızlıklardan ayrıştığı görülmektedir. Travmanın ilk izlerinin, DSM-1(1952)'de "Büyük Stres Reaksiyonu" olarak adlandırılması ile olduğu fakat sadece savaş, sivil ayaklanma gibi büyük ölçekli olayların stres konusu olarak ele alındığı, cinsel saldırı gibi bireysel travmatik yaşantıların stres konusu olarak ele alınmadığı görülmektedir. Travma kavramının doğrudan DSM-III (1980)'te travma sonrası stres bozukluğu tanısı ile anksiyete bozuklukları kategorisinin altında yer aldığı görülmektedir. DSM-3'ün revizyon basımında ise travmanın kapsamı; savaş, deprem gibi büyük ölçekli yaşantılar yanında işkence, tecavüz, fiziksel bütünlüğe zarar veren her tür olay olarak genişletilmiştir (Çolak vd.,2010). Ruh sağlığı alanında travmanın etkilerinin tanılmasında travmanın daha geniş bir kapsam kazandığı anlaşılmaktadır.

Travma sonrası stres bozukluğunun Amerikan psikiyatri Derneği'nin son versiyonu olan DSM-5 tanı ölçütleri kapsamında "Örselenme (Travma) ve Tetikleyici Etkenle(Stresörle) İlişkili Bozukluklar" başlığı altında "Örselenme Sonrası Gerginlik (Travma Sonrası Stres) Bozukluğu olarak adlandırıldığı görülmektedir. Bu tanı kitabında, 6 yaş ve 6 yaş altı çocuklar için ayrı tanı ölçütleri oluşturulduğu görülmüştür. Erişkinler, gençler ve altı yaşından büyük çocuklar için tanı ölçütlerinin şu şekilde sıralandığı görülmektedir (APA,2014):

"a. Gerçek ya da göz korkutucu bir biçimde ölümle, ağır yaralanmayla karşılaşmış ya da cinsel saldırıya uğramış olma: doğrudan örseleyici olaylar yaşama, başkalarının yaşadığı örseleyici olaya tanık olma, yakının başına gelen ölümle sonuçlanan ya da ölüm olasılığı oluşturan şiddet veya kaza sonucu olay, örseleyici olayların rahatsız edici ayrıntılarına maruz kalma (örn. Çocuk sömürsünün ayrıntılarına tekrarlı maruz kalan polis memurları).

b. Örseleyici olaylardan sonra başlayan, örseleyici olaylar ile ilişkili istenç dışı gelen belirtilerin birinin ya da daha çoğunluğunun varlığı: örseleyici olayın yineleyici, istemsiz, istençdışı ve sıkıntı veren anıları, olaya ilişkin sıkıntı veren düşler, örseleyici

olay yeniden yaşanıyor muşçasına hissetme veya davranma gibi çözülme/dissosiyasyon belirtileri (geçmişe dönüşler), örseleyici olayları çağrıştıran iç ve dış uyaran ile yoğun ve uzun süren sıkıntı yaşama ve fizyolojik tepki gösterme.

c. *Örseleyici olaylardan sonra ortaya çıkan, olaylara ilişkin uyaranlardan sürekli kaçınma:* olay ile ilgili anı, düşünce ve duygulardan kaçınma, olay ile ilgili anı, düşünce ve duygu uyandıran dış etkenlerden (insan, yer, etkinlik) kaçınma.

d. *Örseleyici olayların ortaya çıkmasıyla başlayan ya da kötüleşen, olaya ilişkin bilişlerde olumsuz değişiklikler olması:* örseleyici olayın önemli bir kısmını hatırlayamama, kendi, başkası veya dünya hakkında sürekli ve abartılı inanış ve beklentiler, olayların neden ve sonuçlarına ilişkin kendisini ya da başkasını suçlayıcı süreklilik gösteren çarpık bilişler, süreklilik gösteren olumsuz duygusal durum, önemli etkinliklere karşı duyulan ilgi ve katılımı azalma, başkalarından uzaklaşma/yabancılaşma, olumlu duygular yaşayamama.

e. *Örseleyici olaylar ile ortaya çıkan ve kötüleşmeye başlayan olay ile ilintili, uyarılma ve tepki göstermede belirgin değişikliklerin olması:* insan veya nesnelere karşı kışkırtma olmaksızın saldırganlıkla dışa vurulan kızgın davranışlar ve öfke patlamaları, kendine zarar veren davranışlarda bulunma/sakınmama, her an tetikte olma, abartılı irkilme tepkileri, odaklanma güçlükleri, uyku bozukluğu.

f. Bu bozukluktaki B, C, D ve E tanı ölçütleri bir aydan daha uzun sürer.

g. Klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya, işlevsellik alanlarında düşmeye sebep olur.”

DSM-5 kriterlerine bakıldığında Travma sonrası stres bozukluğunun kaygı bozukluklarından ayrı bir başlık altında alındığı, belirtilerinde 6 yaşın tanı kriterlerinin farklılaşması için ayırıcı bir yaş olarak ele alındığı, travmatik olayların doğrudan maruziyet, travmaya tanık olma, sevilen kişinin travmatik olay yaşaması gibi çeşitli maruziyet durumlarını da kapsadığı görülmektedir. Ayrıca belirtilerin bir aydan fazla sürdüğü ve belirtilerin örseleyici olay ile başlaması veya kötüleşmesi vurgusunun bulunduğu görülmektedir.

Travmatik olayın bireyde bilişsel, duygusal ve psikolojik olarak yansımalarını görmek mümkündür. Bilişsel olarak travmatik olay zihinde tekrar yaşanıyor muşçasına rüyalar ve zihinsel görüntüler olarak kendisini gösterebilmekte, bu sarsıcı anıları aniden hatırlama kişinin ruh dünyasını sarsarak bazen aşırı tepki verme, odaklanma sorunlarına sebep olabilmektedir. Ayrıca bireyde yakın sosyal bağlarına karşı duygusal olarak uzaklaşma ile sonuçlanabilirken endişe, belirgin sıkıntı hali ve işlevsellikte de bozulmalar olabilmektedir (APA,2014).

Travmatik anının mağdurdaki etkileri olay sonrasında mağdura öncekinden çok daha farklı psikolojik değişimlere sebep olabilmektedir.

İnsan psikolojisinde duygular ve bilişsel süreç iki temel esası oluşturmaktadır. Sarsıcı yönü ile travmanın insan psikolojisinin bu alanlarında değişim ve dönüşümlere sebep olduğu görülmektedir. Travma sonrası stres bozukluğu haricinde travma mağdurunun duygusal olarak birçok olumsuz duygu ile baş ettiği görülmektedir. Travmatik olay insanın sinir sistemindeki “savaş, kaç veya don” tepkilerini uyarması ile kişide yoğun kaygı ve korku tepkilerini oluşturabilmektedir. Travma ile birey, yoğun bir korku ve kaygı duygularına saplanabilmektedir. Bu yoğun stres tepkilerine maruz kalan kişi, hayatta kalma dürtüsü ile savunma veya hissizleşme şeklinde bir savunma mekanizması geliştirebilir. Bu savunma mekanizması ile mağdur kendini kopuk ve uyuşmuş hissedebilmektedir (Levine, 1998). Travma sonrası korku ve kaygıyı takip eden diğer duyguların ise suçluluk ve utançtır. Mağdur, yaşanan olaydan kendisini sorumlu tutabilmekte ve yoğun utanç duygusunu hissedebilmektedir. Travmanın oluşturduğu suçluluk ve utanç duyguları travma ile başa çıkmaya ilişkin araştırmalarda ele alınan yaygın duygulardır (Murat,2018; Işık ve Toprak, 2024). Travmatik yaşantıların bireyin duygu dünyasını yoğun ve zor duygular ile sarstığı görülmektedir. Bu duygular, travma ile karşılaşılan ilk zamanlara göre farklılaşabilmektedir. İlk zamanlar kaygı, korku ve suçluluk duyguları ile boğuşan mağdur bu duyguların kronik bir hal alması ile daha zorlu bir süreç yaşayabilmektedir. Mağdur uzun süren korku, kaygı ve gerginlik içinde yaşayabilmekte kronikleşen depresyon, kaygı bozukluğu ve travma sonrası stres bozukluğu oluşturabilmektedir (Spataro vd.,2004; Tahıllıoğlu,2021). Ayrıca travmaya ilişkin duyguların bastırılması uzun vadede duygusal uyuşma ve hissizleşmeye, genel enerji motivasyon düşüklüğüne sebep olabilmektedir (Levine, 1998).

Travmatik yaşantılar bireyin bilişsel süreçlerini doğrudan etkileyerek tehdit algısının artmasına ve dikkat sisteminin sürekli tetikte olmasına neden olabilmektedir. Bu durum, bireyin çevresel uyaranları daha tehditkâr biçimde yorumlamasına ve yanlış durumları dahi risk olarak algılamasına yol açabilmektedir. Ayrıca travma sonrası bireylerde kendilik ve dünya algısına ilişkin katı ve işlevsiz inançların gelişebildiği, “dünya tehlikeli bir yerdir” ya da “ben güçsüzüm” gibi bilişsel şemaların ortaya çıkabildiği belirtilmektedir (Levine, 1998). Bu tür olumsuz bilişsel yapıların, bireyin bilgi işleme süreçlerini olumsuz etkileyerek uyum kapasitesini zorlaştırdığı ifade edilmektedir.

Travma sonrası süreçte bilişsel yapıların zamanla yeniden organize olabildiği ve bireyin yaşantıyı farklı biçimlerde anlamlandırmaya başlayabildiği görülmektedir. Ehlers ve Clark (2000), travma sonrası oluşan olumsuz bilişlerin travma sonrası stres belirtilerinin sürmesinde

etkili olabileceğini belirtirken, zaman içinde anlamlandırma süreçleriyle bu bilişlerin değişebileceğine işaret etmektedir. Benzer şekilde Tedeschi ve Calhoun (2004), travma sonrası bireylerin kendilik algısına ilişkin inançlarını yeniden yapılandırarak daha güçlü ve dayanıklı bir benlik algısı geliştirebileceklerini vurgulamaktadır. Bu bağlamda birey, travma sonrası süreçte “çaresizim” ve “güçsüzüm” gibi bilişlerden “daha güçlüyüm” ve “mücadele edebildim” gibi daha olumlu bilişsel değerlendirmelere geçiş yapabilmektedir.

Travma sonrası stresin ruh sağlığındaki olumsuz etkilerinin tanınmasının yanı sıra travma sonrasında ortaya çıkan psikolojik gelişim ve büyüme üzerine araştırmalar da son dönemde popülerlik kazanmıştır. Tedeschi ve Calhoun (2004) travma sonrası büyüme ile psikolojik stres arasındaki çalışmaların çeşitlilik gösterdiğini, büyüme ile aslında psikolojik stresin azalmasının hedeflenmediği hatta bazı koşullarda büyüme sürecinin kendisinin birey için psikolojik stres oluşturan nahoş duygu ve bilişleri de beraberinde getirebileceğini belirtmişler, fakat bu nahoş duygu ve bilişlerin sonunda yine travma sonrası büyüme ile sonuçlanabileceğini de eklemişlerdir. Bu konuda Gaboury ve arkadaşları (2023) boylamsal araştırmalarında, travma sonrası stres bozukluğunun şiddetinin ve mağdurun işlevselliğinin bozulmasının, travma sonrası büyümeyi yordadığını bulmuşlardır. Travmanın salt ruhsal bozukluk ile sonuçlanmayabileceği iyi bir başa çıkma süreci ile psikolojik büyüme ve gelişimin elde edilebileceği yönündeki görüşler de popülerlik kazanmıştır. Travma sonrası büyüme ayrıntılı olarak aşağıda ayrı bir bölüm olarak açıklanacaktır.

2.2.2. Travma sonra stres bozukluğu ve kuramsal yaklaşımlar

Travma sonrası stres bozukluğuna ilişkin Ehlers ve Clark’ın Bilişsel Model’i ve Ekolojik Model yaklaşımları ele alınmıştır.

2.2.2.1. Ehlers ve Clark’ın Bilişsel Modeli

Ehlers ve Clark(2000) Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) için bilişsel model önermişlerdir. Onlara göre bazı insanlar yaşadıkları olay sonrasında TSSB belirtilerinden birkaçını gösterip iyileşirken önemli bir grubun da TSSB belirtilerini uzun süreli göstermelerine bilişsel süreci kapsayan bir açıklama getirmişlerdir. Kaygı bozukluğu, bilişsel olarak süregelen bir tehdit olduğu değerlendirilmesi ile ortaya çıkmaktadır. Kaygı bozuklukları sınıfında olan TSSB ise kaygı bozukluğundan farklı olarak, yaklaşmakta olan ya da olası bir tehdit söz konusu değildir. TSSB’de zaten olmuş ve hafızada yer eden bir olay vardır. Modele göre TSSB, birey travmatik olayın sonucunda çok ciddi bir tehdit algısı oluşturacak şekilde bilişsel süreç

yaşadığında ortaya çıkmaktadır. Kişi travmayı “hiçbir yer güvenli değil” “felaketi yaşadım” “kötü şeylerin hayatımda olmasını hak ediyorum”, “hiçbir zaman bunu aşamayacağım” gibi negatif bilişsel değerlendirmeler ile TSSB’ye eşlik eden tehdit algısını sürdürmeye devam eder. Kişi travmaya dair istemsiz imgelere sahiptir ve bu imgeler ile travmayı tekrar tekrar yaşıyormuş gibi kaygı, uyarılma ve duygusal tepkiler gösterebilir. Bu duyular halen travmaya dair tehdidin mevcut olduğuna yönelik bir algı oluşturur. Bu algılanan tehdit ise kişiyi kısa süreli de olsa tehdidi ortadan kaldırmaya yönelik bilişsel ve davranışsal tepkiler üretmeye yönlendirir. Bu tepkisel tutumun bilişsel süreci engellemesi ile TSSB varlığını sürdürür. Ancak birey travmaya dair parçalar olan imgeleri ve sonunda travmanın tümünü bilişsel olarak işleyebilirse TSSB de çözümlenebilir. Modele göre, tehdit algısının sürdürülmesinde ise iki önemli etken bulunmaktadır. Birincisi; travmanın türü, geçmiş deneyimler, inançlar ve bireysel başa çıkma yöntemi gibi travma ve sonuçlarını etkileyen bireysel farklılıklardır. İkincisi ise; travma olayına dair anının ve bu anının bireyin diğer otobiyografik anıları ile ilişkisindeki farklılaşmanın olmasıdır. Araştırmacılar travmaya dair olumsuz bilişsel değerlendirme ve anıların ise bilişsel yeniden yapılandırma, istenmeyen anı ve duygulanımın tetikleyicilerinin belirlenmesi, sistematik maruz bırakma gibi bilişsel ve davranışsal stratejiler ile önlenebileceğini savunmuşlardır.

2.2.2.2.Ekolojik Model

Campbell, Dworkin ve Cabral (2009) tarafından ele alınan bir başka model de Ekolojik Model’dir. Cinsel saldırı bağlamında modeli oluşturan araştırmacılara göre TSSB belirtileri sadece bireysel faktörlerden değil, insanı aşan daha farklı sistemlerin varlığından etkilenmektedir. Araştırmacılar, Bronfenbrenner’in gelişimsel modelini cinsel saldırıya uyarlamışlardır. Model çerçevesinde cinsel saldırının ruhsal etkileri mağdur ve saldırganın ötesinde sosyal faktörlere de bağlıdır. Araştırmacılar bu sistemleri bireysel seviye, mikrosistem, mezo sistem, makro sistem ve krono sistem olarak adlandırmışlardır.

Cinsel saldırının bireysel düzeyinde; sosyoekonomik ve genetik faktörlerin, mağdur ile fail arasındaki ilişkinin niteliğinin, fiziksel yaralanmanın ve alkol kullanımının ruh sağlığı üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir. Mikro sistem düzeyinde mağdurun aile ve arkadaş çevresinden aldığı sosyal desteğin; mezo sistem düzeyinde ise mağdurun adli, sağlık ve ruh sağlığı hizmetlerine erişiminin ruhsal sonuçları etkileyebileceği ifade edilmektedir. Makro sistem bağlamında toplumsal cinsel saldırı mitlerinin benimsenmesinin, mağdurun depresyon,

kaygı bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ve madde kullanımı gibi ruh sağlığı sorunları geliştirme riskini artırabileceği öne sürülmektedir. Krono sistem düzeyinde ise mağdurun yaşam boyu maruz kaldığı travmatik deneyimlerin, özellikle önceki travmaların varlığının, cinsel saldırı sonrası ruh sağlığı üzerindeki etkileri güçlendirebileceği savunulmaktadır. Mağdurun kendini suçlama eğiliminin ise bu ekolojik sistem düzeylerinin karşılıklı etkileşimi sonucunda ortaya çıkan çok boyutlu bir süreç olduğu ileri sürülmektedir.

2.2.3.Travmanın diğer etkileri

Travmatik yaşantılar mağdurun yaşamının birçok farklı alanını etkileyebilmektedir. Travmanın ruh sağlığına ilişkin etkileri yukarıda açıklanmıştır. Ruh sağlığı dışında mağdur fiziksel, sosyal ve davranışsal bağlamda birçok değişim içerisine girebilmektedir. Bu etkiler bireyden bireye değişebilmektedir. Ayrıca travmanın sarsıcı etkisi göz önüne alındığında yaşandığı zaman diliminden başlayarak bu etkilerin farklılaştığı ve dönüştüğü görülmektedir. Travmanın etkileri fiziksel, sosyal ve davranışsal etkiler olarak aşağıda incelenmiş olup bu etkilerin travmatik olayın üzerinden geçen zaman ile değişim ve dönüşümü ele alınmıştır.

2.2.3.1.Fiziksel etkiler

Yaşanan travma, yalnızca psikolojik bir deneyim olarak tanımlanamayacak ölçüde çok boyutlu etkilere sahiptir. Travma, aynı zamanda fiziksel sonuçları olan bir yaşantıdır. Peter A. Levine'e (1998) göre travmanın beden üzerindeki etkileri, özellikle sinir sisteminin tehdit karşısında verdiği fizyolojik tepkiler bağlamında ele alınmalıdır. Levine, travmatik yaşantının uygun biçimde işlenmemesi durumunda, travma anında ortaya çıkan yoğun fizyolojik enerjinin bedende tutulduğunu ve bunun çeşitli fiziksel semptomlara yol açabildiğini ileri sürmektedir.

Travmanın hemen ardından mağdurlarda uyku bozuklukları ve kabuslar (American Psychiatric Association, 2014), kas ve mide sorunları (Tedeschi & Calhoun, 2004) gibi fiziksel belirtiler gözlemlenebilmektedir. Levine (1998), travmanın çözülmediği durumlarda kronik kas ağrıları ve gerginlikleri, bağışıklık sistemi sorunları, kronik yorgunluk ve uyuşukluk hâli gibi belirtilerin ortaya çıkabileceğini; bu durumun zamanla yaşamdan geri çekilme ve kronikleşen depresif belirtilerle birlikte sürebileceğini belirtmektedir.

Nitekim Türkiye'de gerçekleştirilen nitel bir araştırmada, cinsel şiddet mağduru katılımcılar arasında en sık bildirilen fiziksel sağlık sorununun mide ve bağırsak rahatsızlıkları olduğu saptanmıştır (Güneş Aslan, 2019). Bu bulgular, travmanın yalnızca akut dönemde değil,

zaman içinde de fiziksel sağlık üzerinde kalıcı etkiler bırakabildiğini göstermektedir. Ayrıca travmanın niteliğinin ve süresinin, ortaya çıkan fiziksel sonuçların türünü ve şiddetini etkileyebildiği ifade edilmektedir.

McCarthy-Jones ve McCarthy-Jones (2014) tarafından yürütülen bir çalışmada, istismar travması yaşamış kadınların, istismara maruz kalmamış kadınlara kıyasla ortalama 11 kilogram daha ağır oldukları ve obezite geliştirme olasılıklarının yaklaşık iki kat fazla olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, travmatik yaşantıların uzun vadede metabolik ve fiziksel sağlık üzerinde de belirleyici olabileceğine işaret etmektedir.

Öte yandan cinsel şiddet bağlamındaki travmaların, cinsel sağlık üzerinde kısa ve uzun vadeli sonuçlar doğurabildiği görülmektedir. Çocukluk döneminde yaşanan cinsel istismarın; yetişkinlikte cinsellikten kaçınma ve cinselliğe yönelik olumsuz duyguların ortaya çıkması gibi sonuçlarla ilişkili olduğu bildirilmektedir (Güneş Aslan, 2020).

2.2.3.2.Sosyal etkiler

Travmatik yaşantının bireyleri etkilediği diğer boyut ise sosyal yaşamdır. Travmanın bireyin sosyal davranışlarını, sosyal yaşamına dair algı ve tutumlarını etkilediği görülmektedir. Güneş Aslan (2019); travma sonrası mağdurların sosyal ilişkilerinde zayıflama ve özellikle aile üyelerine karşı öfke duyma ve uzaklaşma ile sonuçlanabildiğini; travmaya eşlik eden yoğun suçluluk ve utanç duygularının bu sosyal ilişkilerdeki bozulmaya eşlik edebildiğini belirtmektedir. Travma sonrası mağdur, travmayı anlatma ve yardım isteme gibi sosyal davranışlardan kaçınabilmekte; yaşadığı travma hakkında konuşmak istemeyebilmektedir. Tedeschi (2020) mağdur travma sonrası her ne kadar sosyal olarak içe çekilme yaşasa da süreç içinde travmasını daha konuşabilir hale geldiği, daha derin ve anlamlı sosyal ilişkiler kurabildiğini belirtmektedir. Mağdur travma sonrası yalnızlaşma eğiliminde olsa bile geçen zaman ile birlikte sosyal destek gruplarına katılımı, psiko-terapi ve travmasına ilişkin aktivistik hareketlere katılımı ile yeni sosyal ilişkiler geliştirebilmektedir.

Travmanın sebep olduğu akut sorunlar zaman içinde farklı bir boyuta taşınabilmektedir. Travma sonrası bireyin dikkat ve odaklanma fonksiyonlarında bilişsel sorunlar yaşanabilmektedir (APA,2014). Bu sorunlar travma sonrasında bireyin günlük işlevselliğine devam etmesini, önceki iş ve meşguliyetlerine dönmesini zorlaştırabilmektedir. Mağdur, iş kaybı, çalışma motivasyonunu kaybetme, akademik ve iş performansında sorunlar yaşayabilmektedir. Travma sonrasındaki bu akut sorunların zaman içinde dönüşebileceği, bazı bireyler için kariyerlerinde farklı yönelimlere sebep olabileceği belirtilmektedir. Geçen zaman

içinde bireylerin ilgi yönelimleri travma sonrası şekillenebilmekte, akademik eğitim ve kariyerlerine yön verebilmektedir. Tedeschi ve Calhoun (2020) travma sonrası büyümenin bireyin travma ile yaşam seyrinde oluşan yeni olasılıklara yönelmesinin yeni mesleki gelişimlere yol açabildiğini belirtmektedir. Örneğin, zor bir hastalık geçiren mağdurlar sağlık alanında kariyer yapmaya, çocukluğunda travmatik yaşantılar olanlar ise çocuk psikolojisi veya travma üzerine çalışmalara yönelebilmektedir.

Sosyal yaşamdaki akut olumsuz etkilerine rağmen bazı mağdurların sahip olduğu sosyal desteğin, geçen zaman içinde travma sonrası iyileşme ve gelişim süreçlerinde olumlu sonuçlar doğurduğu gözlenmiştir. Tedeschi (2020)'ye göre mağdur travma sonrası psikolojik destek almasa bile benzer travmatik süreçlerden geçen kişilere destek olmaya yönelirse, bu adım onun travma sonrası gelişimine katkı sağlayabilmektedir. İlgili literatürde travmatik olay sonrasında yaşamda etkin olan sosyal ilişkilerin travma sonrası stres bozukluğuna karşı koruyucu olduğu bulunmuştur (Zvi& Rachimi,2024). Benzer şekilde sosyal desteğin, travma sonrasında yaşam uyumunu kolaylaştırdığı da belirtilmektedir (Duman,2019). Sosyal destek travma sonrasındaki sürecin olumlu kazanımlar ile sonuçlanmasında önemli bir etken olarak görülmektedir. Fakat bu genelleme tüm travma olayları için geçerli değildir. Ulloa(2016), diğer travma türlerinden farklı olarak cinsel travmaların faillerinin yakın sosyal çevreden olmasının travmanın daha fazla gizli kalmasına ve sosyal desteğin kaybına sebep olduğunu belirtmektedir. Diğer taraftan travmanın özelliklerinin de travma sonrasındaki sosyal gelişimin farklılaşmasında etken olduğu görülmektedir. Örneğin, cinsel istismara yönelik bir araştırmada, travmanın yetişkinlikte eş ve partner ile ilişkilerinde sorunlara, kişilerarası ilişkilerde güven kaybına sebep olabildiği belirtilmiştir (Güneş Aslan 2020).

2.2.3.3.Davranışsal etkiler

Travmatik olayların birey üzerindeki etkilerinden biri de davranışsal tepkilerde ortaya çıkan değişimlerdir. Birey, travma öncesinde sergilemediği bazı davranış örüntülerini travma sonrasında gösterebilmektedir. Bu davranışlar arasında tetikleyici uyarlardan kaçınma, kendine ya da başkalarına zarar verme eğilimi ve madde kullanımı yer almaktadır. Mağdur, travmanın yol açtığı davranışsal değişimlerle baş etmeye çalışırken, olay üzerinden geçen süreye bağlı olarak bu sorunların niteliği ve şiddeti değişebilmektedir.

Travma sonrası stres bozukluğunun temel tanı ölçütlerinden biri kaçınma davranışıdır. Tanı ölçütlerine göre, travmatik olay sonrasında bireyin travmayı hatırlatan uyarlara yoğun ve kalıcı sıkıntı tepkisi vermesi, fizyolojik uyarılma yaşaması ve bu uyarılardan sürekli kaçınması, travmatik stresin psikopatolojik düzeye ulaştığını göstermektedir. Bununla birlikte

her travmatik yaşantı patolojik düzeyde stres tepkisine yol açmasa da birey travmayı çağrıştıran uyaranlardan kaçınma eğilimi geliştirebilmektedir. Olayın hemen ardından ortaya çıkan korku, üzüntü ve kaçınma tepkileri, bireyin psikolojik savunma süreçlerinin bir parçası olarak belirli ölçüde olağan kabul edilmektedir. Ancak kaçınma davranışı sürdürüldüğünde psikolojik yükü artırabilmekte ve yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilmektedir (APA, 2014). Mağdur, tetikleyicilerden uzak durma çabasıyla sosyal ortamlardan geri çekilebilmekte ve işlevselliğinde azalma yaşayabilmektedir.

Zaman içinde bazı bireylerin kaçınma davranışlarını azaltabildiği ve travmayla daha uyumlu başa çıkma stratejileri geliştirebildiği görülmektedir. Tedeschi ve Calhoun (2004), travma sonrasında bireyin yoğun bir bilişsel yeniden değerlendirme süreci yaşayabileceğini ve bu sürecin daha gerçekçi bir gelecek algısının oluşmasına katkı sağlayabileceğini belirtmektedir. Bu bilişsel düzenleme süreci, zamanla bireyin travmatik deneyimle yüzleşmesini ve uyum sağlayıcı başa çıkma yolları geliştirmesini destekleyebilmektedir.

Travmanın mağdur üzerinde oluşturabileceği davranışsal sorunlardan biri de kendine zarar verme eğilimidir. Travmatik yaşantının yarattığı sarsıntı karşısında başa çıkmakta zorlanan birey, olayın sonuçlarıyla baş edebilmek amacıyla kendine zarar verici düşünce ve davranışlara yönelebilmektedir. Cinsel saldırı mağdurlarıyla yürütülen araştırmalar, bu grupta psikopatolojik belirtiler arasında travma sonrası stres bozukluğu ve intihar eğiliminin yüksek oranda görüldüğünü ortaya koymaktadır (Dworkin vd., 2018). Kendine zarar verici davranışlar, gerekli psikolojik destek ve müdahaleye erişim sağlanamadığı durumlarda yaşamı tehdit eden sonuçlara yol açabilmektedir. Bununla birlikte zaman içinde travmatik etkilerin azalmasıyla bazı bireylerin daha uyumlu başa çıkma stratejileri geliştirebildiği de görülmektedir.

Travma sonrasında gözlenen bir diğer riskli davranış örüntüsü madde kullanımı ve bağımlılığıdır. Doğan (2018), travmatik yaşantıların yalnızca psikolojik belirtilerle sınırlı kalmayıp madde kullanımının başlaması ve bağımlılığın gelişmesiyle de ilişkili olabileceğini belirtmektedir. Çocukluk çağı cinsel istismarına ilişkin bir çalışmada, alkol bağımlılığı geliştirme olasılığının yaklaşık dört kat, madde bağımlılığı geliştirme olasılığının ise yaklaşık beş kat arttığı saptanmıştır (McCarthy-Jones & McCarthy-Jones, 2014). Bu bulgular, travma deneyimi ile kendine zarar verme davranışları ve madde kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir.

2.2.4.Bir travma olarak cinsel şiddet mağduriyeti

Doğal afetlerden insan eliyle gerçekleştirilen olaylara kadar uzanan geniş bir yelpazede travmaların birey üzerindeki etkileri uzun süredir araştırma konusu olmuştur. Çalışmalar, travmatik yaşantıların bireyde hem kısa hem de uzun vadeli tepkiler ortaya çıkardığını göstermektedir. Travmaya verilen ilk tepkilerin, insan organizmasının biyolojik yapısıyla ve özellikle limbik sistemin işleyişiyle ilişkili olduğu kabul edilmektedir. Travmatik bir uyarana maruz kalan bireyde sempatik sinir sistemi etkinleşerek savaş, kaç ya da don tepkilerinin ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Bu süreçte kalp atış hızında artış, solunumun hızlanması, terleme, kas gerginliği gibi fizyolojik belirtilerin yanı sıra yoğun korku, dehşet ve çaresizlik gibi psikolojik tepkiler de gözlenebilmektedir (Levine, 1998). Bu tepkiler travmayla karşılaşan bireyin doğal ve ilk uyum yanıtlarıdır. Tepkilerin niteliği benzerlik göstermekle birlikte yoğunluğu bireysel farklılıklara bağlı olarak değişebilmektedir.

Levine (2015), travmanın birey üzerindeki etkisini bedenin donma tepkisi ve yoğun çaresizlik deneyimi üzerinden açıklamakta; travmatik yaşantının bireyin psikofizyolojik dengesini bozarak süregelen bir tehdit algısı oluşturabileceğini vurgulamaktadır. Kısa vadeli tepkiler zaman içinde farklı psikolojik belirtilere dönüşebilmektedir. Uzun vadede travmatik yaşantı; travma sonrası stres bozukluğu, uyku ve iştah düzensizlikleri, depresif belirtiler ve madde kullanımı gibi sorunlarla ilişkili olabilmektedir (Doğan, 2018). Bu bağlamda travmatik anı, bireyin biyo-psiko-sosyal işleyişini etkileyen ve sonraki yaşantıları biçimlendirebilen kalıcı bir deneyime dönüşebilmektedir.

Savaş, zorunlu göç ve doğal afetler gibi yaşantıların yanı sıra insan eliyle gerçekleştirilen travmatik olayların ruhsal etkilerinin daha ağır olabileceği yönünde bulgular bulunmaktadır. Dworkin ve arkadaşları (2009), cinsel saldırıya ilişkin ekolojik modellerinde bu tür travmaların birey üzerinde derin ve çok boyutlu ruhsal etkiler yaratabildiğini belirtmektedir. Cinsel saldırı gibi insan kaynaklı travmaların sonuçları, araştırmacılar tarafından hem psikopatoloji hem de psikososyal işlevsellik bağlamında kapsamlı biçimde incelenmiştir. Aşağıda, ulusal ve uluslararası literatürde cinsel suçlara ilişkin bazı araştırmalar sunulmaktadır.

Dworkin ve arkadaşları (2021), 2020 yılı öncesinde gerçekleşen cinsel saldırı vakalarında travma sonrası stres bozukluğunu (TSSB) inceleyen kapsamlı bir meta-analiz gerçekleştirmiştir. Bulgulara göre mağdurların %74,5'i ilk bir ay içerisinde TSSB'nin belirtileri göstermekte, bu oran 12 ay içerisinde %41,4'e düşmektedir. Semptom şiddetinin ise ilk ayda %47,9 düzeyinde olduğu, 12 ay sonunda %29,9'a gerilediği bildirilmiştir. Araştırmacılar, cinsel saldırı sonrası ilk üç ayın klinik açıdan kritik bir dönem olduğunu; bu süreçte TSSB belirtilerinin yaygın ve şiddetli seyrettiğini ve iyileşme hızının görece yavaş olduğunu

vurgulamaktadır. Bulgular, mağdurların özellikle erken dönemde psikopatoloji riski altında olduklarını ve müdahale süreçlerinin bu zaman diliminde belirleyici olabileceğini göstermektedir.

Tahıllıoğlu (2021) tarafından yürütülen çalışmada ise istismar mağdurlarının yıllar içinde psikolojik sorunlarının arttığını; özellikle majör depresyon belirtilerinin belirginleştiği saptanmıştır. Araştırmada aile içi şiddet ve kaotik aile ortamının hem cinsel istismar riskini artırdığı hem de daha yüksek düzeyde psikopatoloji ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aile içi şiddetin çocukları istismara daha açık hale getirdiği ve kaotik aile yapısının ruhsal sorunları derinleştirebildiği görülmektedir. Bu bulgular, Rebecca Campbell (2009) tarafından geliştirilen ekolojik model ile paralellik göstermektedir. Campbell'in modeline göre bireyin mikro sistemi olan aileden alınan sosyal destek, travma sonrası ruhsal sorunlara karşı koruyucu bir işlev görmektedir. Aile desteğinin yetersizliği ise mağduru psikopatolojik risklere daha açık hale getirebilmektedir.

Zvi ve Rachimi (2024) tarafından 226 yetişkin cinsel saldırı mağduru ile yürütülen araştırmada bağlanma stilleri, algılanan sosyal destek ve TSSB arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular, güvensiz bağlanma ile TSSB arasında pozitif; algılanan sosyal destek ile TSSB arasında ise negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca algılanan sosyal desteğin düşük TSSB düzeyleri ile ilişkili olduğu ve kaçınan güvensiz bağlanma stiline TSSB üzerinde aracı bir rol oynayabildiği belirtilmiştir.

Dworkin ve arkadaşları (2018) tarafından 1970–2014 yılları arasındaki 497 cinsel şiddet çalışmasını kapsayan meta-analizde, cinsel şiddetin tüm saldırı türlerinde ve genel popülasyona kıyasla psikolojik işlev bozukluğu açısından önemli bir risk faktörü olduğu ortaya konmuştur. Cinsel şiddete maruz kaldığını bildiren bireylerin maruz kalmayanlara göre daha yüksek düzeyde psikopatolojik belirtiler gösterdikleri; özellikle TSSB ve intihar riskinin diğer psikopatolojilere kıyasla daha yaygın olduğu belirlenmiştir. Psikopatolojik etkinin, saldırının yabancı bir fail tarafından gerçekleştirilmesi, silah kullanımı ya da fiziksel yaralanmanın bulunması durumlarında daha ağır seyrettiği saptanmıştır. Bu bulgular, cinsel şiddet mağdurlarının ciddi düzeyde psikopatolojik risk altında olduğunu göstermektedir.

Nishith ve arkadaşları (2000), cinsel şiddete maruz kalmasının üzerinden en fazla bir ay geçmiş 117 birey ile gerçekleştirdikleri çalışmada travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ile çocukluk çağı istismarı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgular, çocukluk çağı istismarının hem yetişkinlik döneminde fiziksel ve cinsel mağduriyet riskini hem de TSSB belirtilerinin görülme olasılığını artırdığını göstermektedir. Araştırmacılar bu sonucu, çocukluk çağı istismarının kişilerarası güven algısında işlevsel olmayan şemalar oluşturabileceği; bu

şemaların risk değerlendirme süreçlerini olumsuz etkileyebileceği ve travmaya bağlı sağaltılmamış ruhsal sorunların bireyin riskli durumlara karşı bilişsel direncini zayıflatabileceği şeklinde yorumlamışlardır.

Duman (2021), cinsel istismar mağduru ergenlerle yürüttüğü çalışmada katılımcıların %61'inin TSSB belirtileri gösterdiğini saptamıştır. Aile içi eşlik eden şiddetin TSSB ve dissosiyatif belirtilerle ilişkili olduğu; daha fazla sayıda ve türde istismara maruz kalmanın TSSB tanısı ile bağlantılı bulunduğu belirlenmiştir. Ayrıca TSSB tanısı alan ergenlerin daha olumsuz ve kaçınan başa çıkma stratejilerini kullandıkları, düşük psikolojik sağlamlığın ise TSSB psikopatolojisini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Spataro ve arkadaşları (2004), geniş kapsamlı bir psikiyatrik veri tabanını kullanarak 1991–2000 yılları arasında çocukluk çağı istismarına maruz kaldığını bildiren 1.612 yetişkinin verilerini kontrol grubuyla karşılaştırmıştır. Katılımcıların ortalama istismar yaşının 9,4 olduğu; erkeklerde istismarın daha düşük oranda penetrasyon içerdiği belirlenmiştir. Bulgular, çocukluk çağı istismarı ile ruhsal bozukluklar arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Bu bozukluklar başta majör duygu durum bozuklukları, anksiyete bozuklukları ve kişilik bozuklukları olmak üzere çeşitli psikiyatrik tanıları kapsamaktadır. İstismar mağdurlarının duygu durum bozukluklarından yaklaşık iki kat daha fazla yakındıkları; nörolojik ve zihinsel rahatsızlıkları bulunan bireylerin istismara karşı daha savunmasız oldukları ve kaygı ile akut stres belirtilerini yaklaşık üç kat daha fazla gösterdikleri saptanmıştır. Ayrıca mağdurlarda en sık görülen tanının TSSB olduğu; kişilik bozukluklarının ise beş kat daha fazla kaydedildiği ve erkek mağdurların psikiyatrik tedaviye başvuru oranlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Korkmaz (2019), cinsel saldırı mağduru altı kadınla yürüttüğü karma desenli araştırmada şema odaklı psikoterapi protokolü uygulamış ve TSSB, depresyon ve genel psikolojik belirti düzeylerini ön test–son test yöntemiyle değerlendirmiştir. Bulgular, terapi süreci boyunca travma sonrası stres belirtilerinde klinik olarak anlamlı bir iyileşme olduğunu göstermiştir. Nitel analiz sonuçlarına göre iyileşme süreci üç aşamada gerçekleşmiştir: İlk aşamada travmatik anıların parçalı, belirsiz ve tutarsız bir yapıda olduğu; ikinci aşamada mağdurların travma öykülerini yeniden yapılandırmaya başladıkları ve sosyo-kültürel unsurlardan etkilenen bir anlatı geliştirdikleri; son aşamada ise katılımcıların cinsel şiddet deneyimini içeren ancak sağlıklı yetişkin kimliğiyle bütünleşmiş bir kendilik anlatısına ulaştıkları belirlenmiştir.

Sunguroğlu ve Kumova (2026) partneri tarafından fiziksel veya cinsel şiddete uğramış kadınların travma sonrası büyümeye etki eden faktörleri araştırmışlardır. Araştırmada bu faktörler algılanan stres, mağduriyet şiddet derecesi, nevrotik kişilik organizasyonu ve

kişilerarası duygu düzenleme açısından incelemiştir. Araştırma sonuçları, kişilerarası duygu düzenleme becerilerinin pozitif yönlü ve algılanan stres seviyesinin ise negatif yönlü travma sonrası büyümeyi yordadığını bulmuştur.

Cinsel suç mağdurlarının yanı sıra aile üyelerinin travmadan nasıl etkilendiğini inceleyen çalışmalar da bulunmaktadır. Bu araştırmalar çoğunlukla çocukluk ve ergenlik döneminde ailesiyle birlikte yaşayan mağdurlara odaklanmaktadır. Kılıçoğlu (2010), 9–18 yaş aralığındaki 60 istismar mağduru çocuk ve ergen ile ailelerinin travmaya verdikleri tepkileri incelemiştir. Bulgular, istismar mağduru çocuk ve ergenlerin depresyon, anksiyete ve TSSB belirtilerini istismara maruz kalmayanlara göre daha yüksek düzeyde gösterdiklerini ortaya koymuştur. Benzer şekilde mağdurların aile üyelerinin de psikiyatrik rahatsızlık riski altında oldukları saptanmıştır.

2.3.Travma Sonrası Büyüme

Travmatik yaşantılar, yol açtıkları fiziksel ve ruhsal yaralarla insan yaşamının kaçınılmaz bir parçası olmuştur. Bu tür acı verici deneyimlerle karşılaşma düşüncesi dahi bireyde huzursuzluk ve kaygı uyandırabilmektedir. Bununla birlikte acının insanın gelişimine katkı sağlayabileceği yönü tarih boyunca göz ardı edilmemiş; bu olası kazanım, birçok kültürde acıya katlanmayı anlamlandıran bir dayanak olarak görülmüştür. Nitekim bir Meksika atasözünde “Bizi gömmeye çalıştılar, fakat bizim tohum olduğumuzu unuttular” ifadesiyle acının dönüştürücü potansiyeline vurgu yapılmaktadır (Öztürk, 2017). İnsanlık tarihinde yaşamın zorluklarının insanın içindeki cevheri ortaya çıkaracağına inanılmıştır. Bu bağlamda travmatik deneyimlerin yalnızca yıkıcı değil, aynı zamanda dönüştürücü sonuçlar doğurabileceği düşüncesinin insanlık tarihi boyunca var olduğu görülmektedir.

Bir yönüyle travma hem patolojik sonuçlar doğurabilen hem de iyileştirici potansiyel taşıyan bir yaşantı olarak değerlendirilebilir (Levine, 2015). Araştırmalar, travmanın psikopatoloji ile sonuçlanabileceği gibi, uygun başa çıkma süreçleriyle birlikte değişim ve dönüşüm fırsatı da sunabildiğini göstermektedir (Tedeschi, 2020; Gülbaş, 2022). Levine (2015), insanların travmatik yaşantılar karşısında başkalarını suçlamaya eğilimli olsalar da aynı zamanda hayatta kalma, uyum sağlama ve dönüşüm kapasitesine sahip olduklarını vurgulamaktadır. Bu çerçevede ıstırapın hem acı hem de potansiyel gelişim barındıran çift yönlü doğası, travma araştırmalarının temel tartışma alanlarından biri olmuştur.

Travmanın dönüştürücü yönü kadim inanç sistemlerinde yer almakla birlikte, bu konunun bilimsel olarak ele alınması 20. yüzyıla dayanmaktadır. Acı ve ıstırapı kişisel

dönüşüm fırsatı olarak değerlendiren yaklaşımlar, travma çalışmalarına yeni bir perspektif kazandırmıştır. Özellikle varoluşçuluk, hümanistik psikoloji ve dini-felsefi yaklaşımlar, krizlerin bireysel gelişim için bir eşik olabileceğine dikkat çekmiştir. Viktor E. Frankl (1963) ve Irvin D. Yalom (Yalom & Liberman, 1991) gibi isimler, insanın acı karşısındaki tutumunun yaşamın anlamını belirleyici bir rol oynadığını vurgulamışlardır. Psikiyatri literatüründe ise kriz kuramıyla tanınan Gerald Caplan, yaşam krizlerinin uygun destekle bireyin psikolojik gelişimine katkı sağlayabileceğini ifade eden öncü araştırmacılardandır (Tedeschi & Calhoun, 2004).

İnsan yaşamında acının dönüştürücü gücüne ilişkin en dikkat çekici yaklaşımlardan biri, Viktor E. Frankl tarafından geliştirilen Logoterapi ekolüdür. “Anlam terapisi” olarak da adlandırılan bu yaklaşımın temelleri, Frankl’ın II. Dünya Savaşı sırasında toplama kamplarında yaşadığı ağır travmatik deneyimlere dayanmaktadır. Frankl’a göre insan, doğası gereği anlam arayışındadır ve yaşam bazen değiştirilemez acılar sunabilir. Bu durumda birey için kişisel trajedi, anlam aracılığıyla bir zafere dönüştürülebilir (Frankl, 1968). Frankl, bireyin acı karşısında sorumluluk üstlenerek bu deneyimi anlamlandırmasının, onu içsel bir gelişim sürecine taşıyabileceğini savunmuştur. Ona göre insan, en zor koşullar altında dahi yaşamına anlam katabilir ve onurunu koruyarak varoluşunu sürdürebilir; ancak aynı koşullar altında insan onurundan uzaklaşma riski de mevcuttur. Bu nedenle travmatik yaşantının gelişimsel bir fırsata dönüşmesi, bireyin yüklediği anlam ve aldığı sorumlulukla yakından ilişkilidir. Sonuç olarak, travmatik deneyimler hem psikopatolojik sonuçlar doğurabilen hem de uygun bilişsel ve varoluşsal yeniden yapılandırma süreçleriyle kişisel gelişime zemin hazırlayabilen çift yönlü yaşantılardır. Bu çift yönlü yapı, travma sonrası büyüme kavramının ortaya çıkmasına zemin hazırlayan kuramsal ve kültürel arka planı oluşturmaktadır.

Varoluşçu yaklaşımın önemli temsilcilerinden Viktor Frankl’ın yanı sıra, diğer varoluşçu filozof ve psikoterapistlerin de insan yaşamındaki acı ve ıstırapın bireysel gelişimdeki rolüne vurgu yaptıkları görülmektedir. Friedrich Nietzsche, “Yaşamak için bir ‘neden’i olan kişi, hemen her ‘nasıl’a katlanabilir” ifadesiyle insanın yaşamda karşılaştığı zorluklara rağmen anlam ve amaç duygusunun varoluşu sürdürülebilir kıldığını belirtmiştir (Frankl, 1968). İnsanın gelişim potansiyeline vurgu yapan hümanistik psikoloji temsilcilerinden Maslow (2001) ise, insan doğasının kırılğan yönleri bulunsda da kendini gerçekleştirme eğiliminin tamamen ortadan kalkmadığını, hatta bireysel gelişimin çoğu zaman çatışma, acı ve kriz deneyimleri aracılığıyla ortaya çıktığını ifade etmektedir. Varoluşçu psikoterapinin önemli isimlerinden Irvin D. Yalom (1980) ise insan yaşamının kaçınılmaz gerçeklerinden biri olan ölümü kuramsal yaklaşımının merkezine yerleştirmiştir. Yalom’a göre ölüm düşüncesi her ne

kadar kaygı uyandırıcı olsa da, bireyin yaşamını yeniden değerlendirmesine olanak sağlayarak terapötik bir dönüşüm potansiyeli taşımaktadır. Bu bağlamda hastalık, savaş ve travmatik yaşantılar gibi ölüm gerçeğiyle yüzleşmeyi beraberinde getiren deneyimler, bireyin varoluşsal farkındalığını artıran ve psikolojik gelişimi destekleyen süreçler olarak değerlendirilmektedir. Yalom, insanın gelişimini doğadaki büyüme metaforuyla açıklayarak, nasıl ki ağacın güçlenmesi için fırtınalara ihtiyaç varsa bireysel olgunlaşmanın da çoğu zaman acı deneyimler aracılığıyla gerçekleştiğini savunmaktadır.

Travma sonrası büyüme kavramına ilişkin bilimsel çalışmalar görece yeni olsa da acı ve ıstırapın kişisel olgunlaşmaya katkı sağladığı düşüncesi kadim dini geleneklerde uzun süredir yer almaktadır. Acı, birçok inanç sisteminde kaçınılmaz bir kader unsuru olmanın ötesinde, bireyi manevi olgunluğa ulaştıran bir süreç olarak değerlendirilmiştir (Tedeschi & Calhoun, 1995). İslam geleneğinde de acı karşısında sabır göstermek erdemli bir tutum olarak kabul edilmiş; yaşanan zorlukların insanın kulluk bilincini geliştiren bir sınanma süreci olduğu anlayışı benimsenmiştir. Nitekim Kur'an'da insanın çeşitli zorluklarla imtihan edileceği belirtilerek sabredenlerin müjdelendiği ifade edilmiş (Kur'an-ı Kerim, 2:155); ayrıca zorlukla birlikte kolaylığın bulunduğu işaret edilmiştir (Kur'an-ı Kerim, 94:6). Benzer şekilde Hz. Peygamber, müminin başına gelen sıkıntılar karşısında sabretmesi durumunda bunun kendisi için hayra vesile olacağını ifade ederek (Muslim, 2999), yaşanan olumsuzlukların bireyde olumlu bir dönüşüm oluşturabileceğine dikkat çekmiştir. Ayrıca kişinin maruz kaldığı sıkıntıların günahlarına kefarete olacağına dair hadisler (el-Buhârî, "Merdâ", 1; en-Nevevî, 2009), acının yalnızca bir yük değil, aynı zamanda manevi arınma ve gelişim sürecinin bir parçası olarak değerlendirildiğini göstermektedir. İmam-ı Rabbani'nin acıyı mümin için koruyucu bir unsur olarak nitelendirmesi, ıstırapın manevi gelişimle ilişkilendirildiğini göstermektedir (Kandemir, 2020). Bu perspektifte musibetler, ilahi terbiyenin bir parçası olarak yorumlanmakta ve bireyin yaşadığı zorlukları anlamlandırmasına katkı sağlamaktadır (Öztürk, 2017). Böylece dini inançların, bireylerin zor yaşam olayları karşısında teselli bulmalarına ve acıya sabır yoluyla dayanabilmelerine psikolojik bir çerçeve sunduğu görülmektedir.

Araştırmacılar travma sonrası büyüme olgusunu benzer içeriklerle açıklasalar da kavramın literatürde farklı isimlendirmelerle ele alındığı görülmektedir. Genel anlamda travmanın olumsuz etkileriyle mücadele sürecinde ortaya çıkan derin duygusal ve bilişsel yeniden yapılanma süreci "travma sonrası büyüme" ya da "travma sonrası gelişim" olarak adlandırılmakta olup bu kavramlar sistematik biçimde literatüre kazandıran araştırmacıların Tedeschi ve Calhoun (1995) olduğu kabul edilmektedir. Araştırmacılara göre travmatik yaşantılar yalnızca olumsuz sonuçlara yol açmakla kalmayıp, bireyde olumlu psikolojik

değişimlerin ortaya çıkmasına da zemin hazırlayabilmektedir. Literatürde ayrıca “olumlu psikolojik değişim”, “strese bağlı gelişim”, “olumlu uyum”, “travmanın dönüşümü” ve “algılanan faydalar” gibi kavramların da benzer anlamlarda kullanıldığı görülmektedir (Duman, 2019). Bununla birlikte alan yazında en yaygın kullanılan kavramın “travma sonrası büyüme” olduğu ve araştırmaların büyük ölçüde bu kuramsal çerçeve etrafında yoğunlaştığı anlaşılmaktadır.

Travma sonrası büyüme kavramı geniş bir travma yelpazesini kapsamakta olup doğal afetler, yaşamı tehdit eden hastalıklar ve kişilerarası travmalar gibi çeşitli deneyimleri içermektedir. Travma sonrası büyümeye yönelik ölçme araçlarının geliştirilmesiyle birlikte, travma türlerine özgü araştırmaların da arttığı görülmektedir. Deprem gibi doğal afetler ve kanser gibi yaşamı tehdit eden hastalıklar üzerine yapılan çalışmaların yanı sıra (Akcan, 2018), çocukluk çağı cinsel istismarına maruz kalan kadınlar (Walker vd., 2013) ve cinsel istismar mağduru rahibeler (Dura-Vila vd., 2013) üzerinde gerçekleştirilen araştırmalar da travma sonrası büyümeyi incelemiştir. Uluslararası literatüre paralel biçimde Türkiye’de de travmanın türüne bağlı olarak travma sonrası büyüme çalışmalarının çeşitlendiği görülmektedir. Bu kapsamda savaş mağdurları (Şimşir, 2019), hemodiyaliz hastaları (Cesur, 2021) ve deprem mağdurları (Kardaş & Tanhan, 2018) üzerinde gerçekleştirilen çalışmalar dikkat çekmektedir.

Diğer taraftan, travmanın etkilerini inceleyen araştırmaların birbirinden farklı sonuçlara ulaştığı görülmektedir. Bu durum, daha önce de vurgulandığı üzere, travmanın hem acı verici hem de dönüştürücü yönleri sahip olmasından kaynaklanmaktadır. Travma her bireyde gelişime yol açmadığı gibi, her bireyde psikopatolojiye de neden olmayabilmektedir. Bu noktada, travma sonrası büyümeyi etkileyen çeşitli faktörlerin varlığı dikkat çekmektedir. Söz konusu faktörler genel olarak çevresel ve bireysel faktörler şeklinde sınıflandırılmaktadır.

Çevresel faktörler arasında sosyal destek ve sosyo-kültürel özellikler (eğitim düzeyi, yaş, cinsiyet gibi) yer alırken; bireysel faktörler arasında bilişsel esneklik, deneyime açıklık ve kişilik özellikleri bulunmaktadır. Sosyal desteğin travma sonrası yaşama uyumu kolaylaştırdığı; genç yaşın ve yüksek eğitim düzeyinin travma sonrası büyüme ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Duman, 2019). Araştırmalar, çevresel ve bireysel özelliklerin travma sonrası büyümeyi nasıl desteklediğini açıklamaya çalışmaktadır.

Bireysel özellikler bağlamında özellikle kişilik özellikleri ve başa çıkma biçimleri ön plana çıkmaktadır. Nevrotik kişilik özelliğinin travma sonrası büyüme ile negatif; buna karşın dışadönüklük, uyumluluk ve deneyime açıklık gibi özelliklerin büyüme ile pozitif yönde ilişkili olduğu bildirilmektedir (Duman, 2019). Doğan (2018), travma sonrası gelişimde içsel dini motivasyon, sabır ve şükürün aracı rol oynadığını belirtirken; Şimşir (2017), bireyin sahip

olduğu değerlerin gelişimle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Kardaş ve Tanhan(2018) ise depremzedeler üzerinde yaptıkları çalışmada, travma sonrası büyümenin travma sonrası stres ile pozitif; umutsuzluk ile negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bu bulgular, her travmatik yaşantının otomatik olarak büyüme ile sonuçlanmadığını; ancak belirli koşullar altında travma sonrası büyümenin ortaya çıkabildiğini göstermektedir.

Travma, bireyin yaşamını sarsarak temel varsayımlarını zedeleyebilmektedir. Ronnie Janoff-Bulman (1983)’a göre travmatik yaşantılar, bireylerin dünya ve kendileri hakkındaki üç temel varsayımını yıkmaktadır: kişisel dokunulmazlık inancı, dünyanın anlamlı ve adil bir yer olduğu inancı ve olumlu benlik algısı. Bu varsayımlar doğrultusunda birey, dünyanın ve insanların temelde iyi olduğuna, herkesin hak ettiğini yaşadığına ve kendisi elinden geleni yaptığı sürece yaşamın anlamlı kalacağına inanır. Travmatik olay sonrasında ise, bu temel kabullerin sarsılmasıyla “incinebilirlik” gerçeğiyle yüzleşmektedir. Bu yüzleşme, bireyin yaşam hakkındaki bilişsel şemalarını yeniden yapılandırmasına ve daha gerçekçi bir bakış açısı geliştirmesine zemin hazırlayabilmektedir (Doğan, 2018). Tedeschi ve Calhoun (2004)’a göre psikolojik büyüme, bu bilişsel mücadele ve yeniden yapılandırma sürecinin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır.

Travmanın başlattığı bilişsel süreçler, bireyi olay üzerine düşünmeye ve yeni anlamlar üretmeye sevk etmektedir. Bu süreçlerin, bazı kişilik özelliklerinden etkilendiği belirtilmektedir. Örneğin yüksek öz-güvene sahip bireylerin travma sonrasında sorun çözmeye yönelik daha fazla bilişsel çaba gösterdiği; düşük öz-güvene sahip bireylerin ise zihinsel olarak daha kolay vazgeçebildiği ifade edilmektedir (Carver, 1998, akt. Tedeschi & Calhoun, 2004).

Bu bağlamda önem kazanan kavramlardan biri de ruminasyondur. Ruminasyon, bireyin yaşadığı duygu durumunu ve olayları tekrar tekrar düşünmesi olarak tanımlanmaktadır. Literatürde genellikle iki tür ruminasyondan söz edilmektedir: istemsiz ve tekrarlayıcı biçimde ortaya çıkan “geviş getirir tarzda” ruminasyon ile daha bilinçli ve anlam arayışına yönelik “derinlemesine” ruminasyon (Ferlibaş, 2019). Travma sonrası dönemde başlangıçta daha çok istemsiz ve rahatsız edici nitelikte olan ruminasyon, zamanla daha yapılandırılmış ve anlam oluşturmaya yönelik bir sürece dönüşebilmektedir. Nitekim bazı çalışmalar, travmatik yaşantı üzerine derinlemesine düşünmenin zamanla olumsuz duyguların düzenlenmesine katkı sağlayarak daha işlevsel problem çözme yollarına ulaşılmasını desteklediğini belirtmektedir (Erdur-Baker & Bugay, 2012; Ferlibaş, 2019).

Diğer taraftan travma sonrası büyüme bir süreci ifade ettiğinden, bu büyümenin hangi zaman diliminde ortaya çıktığı da araştırma konusu olmuştur. Tedeschi ve Calhoun (2004), travma sonrası büyümenin karmaşık bir süreç olduğunu; zaman içerisinde devam eden bilişsel

işlemenin büyümenin nicelik ve niteliğini görünür kıldığını belirtmektedir. Nadir durumlarda travmanın hemen ardından büyüme belirtileri gözlemlenebilse de, çoğu durumda bu değişim zamana yayılmaktadır. Tomaszek ve Muchacka-Cymerman (2022), travmanın üzerinden geçen süre arttıkça büyümenin güçlendiğini; ancak travma sonrası büyümenin her zaman yaşam memnuniyeti ile paralel seyretmediğini ortaya koymuştur. Gaboury ve arkadaşları (2023) ise orman yangını mağdurlarıyla yürüttükleri boylamsal çalışmada, travma sonrası büyümenin üç yıla kadar görece sabit kaldığını bulmuşlardır.

Cinsel şiddet mağduriyetine ilişkin araştırmalarda ise farklı zaman aralıklarının incelendiği görülmektedir. Literatürde travmatik olaydan iki hafta, üç ay-bir yıl ya da iki yıl sonrasını temel alan çalışmalar bulunmaktadır. Bazı araştırmalar gelişimin zamanla belirginleştiğini savunurken, bazıları zamanın anlamlı bir etkisinin olmadığını belirtmektedir (Ulloa vd., 2016). Frazier ve arkadaşları (2001) ise cinsel şiddet mağdurlarında en fazla gelişimin olaydan sonraki iki hafta ile iki ay arasında görüldüğünü ifade etmektedir. Ulloa ve arkadaşları (2016), bulgular arasındaki farklılıkların metodolojik ayrılıklardan da kaynaklanabileceğini ileri sürmektedir.

Cinsel şiddet, diğer travma türlerinden farklı olarak failin kimliğinin de araştırmalara konu edildiği bir alandır. Özellikle aile üyesi ya da eş tarafından gerçekleştirilen tekrarlı cinsel saldırıların travma sonrası büyümeyi olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir. Algılanan sosyal desteğin azalması, güven duygusunun zedelenmesi ve mağduriyetin bildirilme olasılığının düşmesi, büyüme sürecini engelleyebilecek etmenler arasında sayılmaktadır (Ulloa, 2016). Bunun yanı sıra bazı çalışmalar failin mağdurla yakınlık derecesine ve sosyal otorite konumuna odaklanmıştır. Dura-Vila ve arkadaşlarının (2013) din adamı tarafından istismar edilen rahibelerle yürüttükleri nitel araştırmada, katılımcıların manevi büyüme deneyimledikleri rapor edilmiştir.

Travma sonrası her bireyin psiko-sosyal desteğe ulaşması arzu edilen bir durum olmakla birlikte, bu her zaman mümkün olmayabilmektedir. Travma sonrası büyüme, bazı bireyler için doğal bir süreç olarak da gelişebilmektedir. Tedeschi (2020), profesyonel desteğin yararlı bir seçenek olduğunu belirtmekle birlikte, destek almayan bireyler için büyümeyi teşvik edebilecek bazı yollar önermektedir. Buna göre, öncelikle travma ile sarsılan temel inanç sisteminin sorgulanması ve daha işlevsel biçimde yeniden yapılandırılması önemlidir. İkinci olarak endişe, öfke ve suçluluk gibi duyguların düzenlenmesi büyümeye katkı sağlar. Bu süreçte nefes egzersizleri, meditasyon ve öz-şefkat pratikleri destekleyici olabilir. Ayrıca travmatik deneyimin ifade edilmesi ve zamanla kişisel bir anlatıya dönüştürülmesi, bireyin yaşantıyı

anlamlandırmasına yardımcı olur. Son olarak benzer travmaları yaşamış bireylere destek olmak ve yardım faaliyetlerinde bulunmak, travma sonrası gelişimi güçlendirebilmektedir.

2.3.1.Travma sonrası büyümeyle dair kuramsal yaklaşımlar

Travma sonrası büyüme kapsamında İşlevsel Betimsel Model, Anlam Oluşturma Modeli ve Organizmik Değerlendirme Teorisi aşağıda ele alınmıştır.

2.3.1.1. İşlevsel Betimsel Model

Travma sonrası büyüme literatürü incelendiğinde, özellikle Richard Tedeschi ve Lawrence Calhoun (1996) tarafından geliştirilen İşlevsel-Betimsel Model ile Gerald Caplan'ın (2001) Yaşam Krizleri Modeli'nin öne çıktığı görülmektedir.

Tedeschi ve Calhoun (1996), “travma sonrası büyüme” kavramını literatüre kazandıran araştırmacılar olarak bu alandaki temel kuramsal çerçeveyi oluşturmuşlardır. Travma sonrası büyüme (TSB), bireyin yüksek düzeyde zorlayıcı yaşam olayları sonrasında deneyimlediği olumlu psikolojik değişimler olarak tanımlanmaktadır. Bu yaklaşımda travma kavramı, klasik travma tanımlarına kıyasla daha geniş bir kapsamda ele alınmakta; yalnızca yaşamı tehdit eden olayları değil, bireyin psikolojik bütünlüğünü sarsan yüksek stresli yaşam krizlerini de içermektedir.

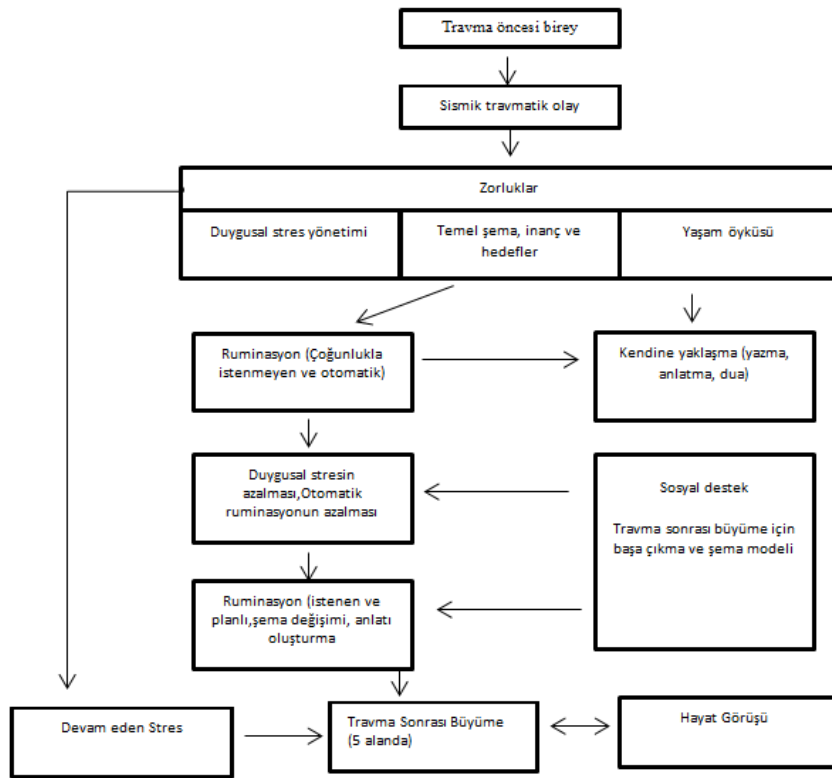
Tedeschi ve Calhoun (2004)'a göre travmatik yaşantılar, bireyin uyum sağlamak için sahip olduğu içsel ve dışsal kaynakları, dünya görüşünü ve benlik algısını tehdit eden olgu ve olaylardır. TSB modeline göre bir olayın büyümeyle zemin hazırlayabilmesi için, bireyin mevcut bilişsel şemalarında ciddi bir sarsıntı yaratacak güçte olması gerekmektedir. Bu bilişsel hareketlenmenin tetiklenebilmesi için belirli bir düzeyde psikolojik stresin ortaya çıkması zorunludur. Kuramda bu durum “sismik olay” metaforu ile açıklanmaktadır. Nasıl ki sismik bir olay yeryüzünü sarsarak mevcut yapıları tehdit ediyorsa, travma da bireyin yaşamına ilişkin temel inançlarını sarsmakta ve var olan bilişsel yapıyı tehdit etmektedir. Ancak aynı zamanda, sismik olaylara karşı alınan önlemler nasıl gelecekteki risklere karşı hazırlık sağlıyorsa, travmatik yaşantılar da bilişsel yeniden yapılandırma süreci aracılığıyla bireyin daha gerçekçi ve esnek bir dünya görüşü geliştirmesine katkıda bulunabilmektedir. Tedeschi ve Calhoun (2004), travma ile mücadele sürecinde yaşanan psikolojik işlemenin olumlu değişimlere zemin hazırlayabileceğini vurgulamaktadır.

Stresli olaylara verilen ilk tepkiler genellikle üzüntü, kaygı ve depresif duygu durum gibi olumsuz emosyonel tepkiler şeklinde ortaya çıkmakta; bu duygulara kas gerginliği, mide

sorunları ve çeşitli somatik belirtiler eşlik edebilmektedir. Bu süreçte bireyde inkâr, inançsızlık ya da psikolojik uyuşukluk hissi gelişebilmekte; ayrıca ruminasyon olarak adlandırılan, tekrarlayıcı ve rahatsız edici düşünce döngülerine girilebilmektedir. Bununla birlikte, Tedeschi ve Calhoun (2004) travmatik yaşantıların her zaman psikopatoloji ile sonuçlanmadığını belirtmektedir. Araştırmalarda travma sonrasında psikiyatrik rahatsızlık geliştiren bireylerin oranı görece sınırlı bir grubu oluştururken, travma sonrası büyüme deneyiminin daha geniş bir kesim tarafından rapor edildiği ifade edilmektedir. Bu bulgu, travmatik yaşantıların yalnızca patolojik sonuçlar doğurmadığını; belirli koşullar altında olumlu psikolojik değişimlere de zemin hazırlayabildiğini göstermektedir.

Şekil.3.1.

Travma Sonrası Büyüme Modeli (Tedeschi ve Calhoun, 2004)



Şekil 3.1’de Tesdechi ve Calhoun(2004)’e ait travma sonrası büyüme sürecinin genel şeması bulunmaktadır. Şemaya göre bireyin sahip olduğu bireysel özellikler, duygu yönetimi ve sosyal destek ile büyüme süreci şekillenmektedir. Bireyin ruminasyon (tekrarlı düşünme) ile

kendi düşünce ve duygularına yaklaşması ile travma sonrası büyümenin gerçekleştiği hatta travmanın yeni hayat görüşü ve kişisel bir anlatıya dönüşebildiği görülmektedir.

İşlevsel-Betimsel Model'e göre travma sürecinde ortaya çıkan büyüme, travmanın doğrudan bir sonucu değil; travmanın etkileriyle mücadele sürecinde kazanılan daha yüksek düzeydeki psikolojik işlevselliğin bir ürünüdür (Duman, 2019). Bu modelde özellikle bilişsel sürecin yapılandırılmasının kritik öneme sahip olduğu vurgulanmaktadır. Travma sonrası büyüme (TSB), travmatik olayın kendisinden ziyade, olayın bireyin bilişsel şemalarında yarattığı sarsıntı ve bu sarsıntıya yönelik yürütülen bilişsel işlemenin sonucunda ortaya çıkmaktadır.

Araştırmacılar, bilişsel sürecin zaman içerisinde devam etmesiyle birlikte büyümenin daha belirgin ve nitelikli hale gelebileceğini; ancak bu sürecin doğasını daha iyi anlayabilmek için boylamsal çalışmalara ihtiyaç duyulduğunu belirtmektedir. Tedeschi ve Calhoun (2004), bu noktada travma sonrası büyümede zamanlamanın önemine dikkat çekmektedir. Travmanın hemen ardından birey genellikle yoğun stres, şok ve duygusal karmaşa içerisinde ve yaşanan olayın boyutlarını kavramaya çalışmaktadır. İlk şok evresinin ardından başlayan anlamlandırma süreci, travma sonrası büyümenin temel basamaklarından birini oluşturmaktadır. Bu süreçte birey, travma ekseninde yeni düşünme biçimleri geliştirebilmekte; yaşam hedeflerini yeniden yapılandırabilmekte ve daha işlevsel başa çıkma stratejileri oluşturabilmektedir.

Kuramın güncel yorumlarında travma sonrası büyümeye ilişkin yeni düzenlemelerin olduğu görülmektedir. Travma sonrası büyümenin doğrusal ve sürekli olmadığı; iniş çıkışlar, çatışmalar ve yeniden yapılanmalar içeren bir süreç olarak vurgulandığı görülmektedir. Zhou ve Zhen (2024)'e göre travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası büyümenin birbirinin alternatifi olmadığı, aynı anda var olabileceğini ve bilişsel, duygusal ve sosyal süreçler üzerinden geliştiğini göstermektedir. Travma sonrası büyüme ile travma sonrası stres belirtilerinin birbirini dışlayan yapılar olmadığını, her iki sürecin aynı bireyde eş zamanlı olarak görülebileceğini vurgulamaktadır.

Travma sonrası büyüme, travmanın tamamen geride bırakıldığı bir durumdan ziyade, bireyin devam eden güçlüklerle mücadele ederken geliştirdiği psikolojik uyum ve dönüşüm süreci olarak değerlendirilmektedir. Tedeschi vd.(2025) travma sonrası büyümenin yalnızca bir sonuç değil, aynı zamanda devam eden bir süreç olduğunu belirtirken temel inançların sarsılması, ruminasyon, yaşam öyküsünün yeniden inşası ve anlamlandırma süreçlerinin büyüme için önemine vurgu yapmaktadır. Büyümeyi ise beş alana sınıflanmıştır. Bu alanlar, kişisel güçlenme, kişilerarası ilişkilerde işlevsellik, yaşamın anlam ve değerine ilişkin takdir,

yeni yaşam olanaklarının keşfedilmesi ve son olarak maneviyat/varoluşsal değişimler olarak açıklanmaktadır. Bu beş alan aşağıdaki başlıklarda incelenmiştir.

2.3.1.1.1. Kişisel güçlenme

Travmadan yaralanarak çıkan bireyin, travma öncesi ve travma sonrası benlik özellikleri arasındaki farklılık zamanla daha belirgin hâle gelebilmektedir. Travmatik yaşantı yalnızca bireyin yaşam görüşünü zedelemekle kalmaz; aynı zamanda kendisine ilişkin “kırılmaz” ve “dokunulmaz” olduğu yönündeki algısını da sarsar. Kendilik algısındaki bu dönüşüm, travma sonrasında başlayan bilişsel yeniden yapılandırma sürecinin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır.

Travma ile birlikte birey, yaşamını “travma öncesi” ve “travma sonrası” şeklinde iki döneme ayırma eğilimi gösterebilmekte; geçmişteki benliği ile mevcut benliği arasında karşılaştırmalar yapmaktadır. Bu kıyaslamalar sonucunda, travma ile mücadelesinin kendisini gelecekte karşılaşılabileceği zorluklara karşı daha deneyimli ve güçlü kıldığı yönünde bir algı geliştirebilmektedir. Hatta bazı bireyler, travmatik yaşantıyı yaşam öykülerinin ayrılmaz bir parçası olarak kabul ederek yeni ve bütüncül bir kimlik anlatısı inşa edebilmektedir. Richard Tedeschi ve Lawrence Calhoun (2020), dışadönüklük, deneyime açıklık ve iyimserlik gibi kişilik özelliklerinin travma sonrası büyüme sürecini kolaylaştırabileceğini belirtmektedir. Bu bağlamda kişilik özellikleri, travmatik yaşantının ardından ortaya çıkan bilişsel ve duygusal işlemenin niteliğini etkileyebilmektedir.

Travma mağdurlarında, yaşanan ıstırapın ardından kendilik algısının hem daha kırılgan hem de paradoksal biçimde daha güçlü bir yapıda yeniden şekillenebildiği görülmektedir. Birey, daha önce hayal dahi edemeyeceği düzeydeki bir acıya dayanabildiğini fark ederek “bunu da atlattım, artık daha güçlüyüm” inancını geliştirebilmektedir. Bu güçlenmiş kendilik algısı, yalnızca benzer travmatik yaşantılara karşı değil, farklı zorluklara karşı da genellenebilecek bir psikolojik dayanıklılık hissi oluşturmaktadır. Böylece gelecek zorlu olaylar hakkında birey kendi başa çıkma yeteneklerine daha fazla güven duyabilmektedir (Tedechi vd., 2025)

2.3.1.1.2. Kişilerarası ilişkiler

Travma ile yaşamı sarsılan mağdur için en hızlı yardım yakın çevresinden gelebilmektedir. Mağdur, olayın başında travmatik olayı paylaşmaktan çekinse bile süreç içinde

daha kolay konuşabilir bir hale gelebilmektedir. Hatta, olay sonrasında yakınlarından daha fazla ilgi bekleyebilmekte, sosyal bağlarının desteğinden daha fazla yararlanıp daha derin ve samimi bağlar kurmaya, kendini ifade etmek için daha özgüvenli davranmaya ve daha fazla empati kurmaya yönelebilmektedir. Böylece travma yeni ilişkilerin gelişmesine yardımcı olmakla birlikte, mağduru diğer insanların varlıkları ve destekleri hakkında daha minnettar hale getirebilmektedir.

Buna göre, sosyal ilişkilerinin gelişmesi mağdurun bilişsel sürecine katkıda bulunarak travma sonrası büyümeye katkıda bulunmakta, yakın sosyal çevresine kendini açması ile daha fazla destek gruplarına katılabilmektedir. Bu gruplar ise duyguların paylaşımını, farklı bakış açılarının tartışılmasını, yeni fikirlerin ortaya çıkmasını sağlamakta ve travmatik deneyim metaforlar yolu ile farklı bir bilişsel boyut kazanabilmektedir. Tam da bu noktada travma sonrası büyümenin özünü oluşturan yenilikçi temel bilişsel şemalar için yeni tohumlar atılmaktadır (Tedeschi,2020).

2.3.1.1.3. Yaşam felsefesindeki gelişimler

Travmatik yaşantı, bireyin kendisine ilişkin dokunulmazlık algısında ve “olumsuz olayların başkalarının başına geldiği” yönündeki temel inancında kırılmalara yol açabilmektedir. Travma sonrasında birey, yaşam karşısında daha savunmasız hissedebilmekte ve kontrolü dışında gelişen olayların varlığını kabul etmeye başlayabilmektedir. Bu kabulleniş süreci, bireyin yaşam önceliklerinde de değişimlere neden olabilmektedir. Bu bağlamda mağdur, daha önce fark etmediği ya da önemsemediği gündelik yaşantı unsurlarına karşı daha duyarlı hale gelebilmekte; küçük olaylardan haz alabilmekte ve yaşamı daha fazla takdir etmeye başlayabilmektedir (Duman, 2019). Kayıp ve korku deneyimi yaşayan birey, sahip olduklarının değerini daha bilinçli biçimde fark edebilmekte; yaşama karşı daha ihtiyatlı ve “anı” merkeze alan bir tutum geliştirebilmektedir.

2.3.1.1.4. Yeni Olasılıklar

Travmatik olaylar, bireyleri daha öncesinde düşünmedikleri koşullara maruz bırakarak yaşamdaki temel inançlarını sarsmaktadır. Travma öncesinde yaşamını kendi ön kabulleri ve rutinleri etrafında sürdüren bireyin yaşamı olay sonrasında sarsıntılar geçirip yeni bir düzene dönebilir. Bu doğrultuda birey yeni kariyer hedefleri planlayabilir, daha önce denemediği sosyal faaliyetlerde bulunabilir, daha önce mümkün görmedikleri fırsatları ve yolları deneyebilirler (Tedeschi& Calhoun, 2004). Örneğin, hayati bir hastalık sonrasında birey sağlık

alanında gönüllü çalışmalara başlayabilir, afetzedeler sosyal yardım kuruluşlarında gönüllü olabilirler.

2.3.1.1.5. Manevi ve Varoluşsal Değişimler

Travma sonrasında ortaya çıkan sorgulamalar yalnızca günlük yaşama ilişkin değildir; birey çoğu zaman kendisine, yaşamın anlamına ve varoluşa dair daha derin sorular yöneltmeye başlamaktadır. Bu süreç, bireyi varoluşsal ve felsefi sorgulamalara yöneltebilmekte ve kimi durumlarda ruhsal bir dönüşüme zemin hazırlayabilmektedir. Tedeschi (2020), travmatik yaşantının bireyi adeta “amatör bir filozof ya da teolog” konumuna getirdiğini; kişinin yaşamın hâlâ yaşanmaya değer olup olmadığını ve nasıl devam etmesi gerektiğini sorguladığını ifade etmektedir. Nitekim bazı bireyler, travma öncesinde belirgin bir dini inanca sahip olmasalar dahi, travma sonrasında aşkın bir varlığa, kader anlayışına ya da spiritüel kavramlara yönelik sorgulamalara yönelebilmektedir. Zorlu yaşam olayı sonrasındaki bu yönelim bireyin kendisinden daha büyük bir varlığa bağlılık duygusunun sonucu olarak gelişmektedir (Tedechei vd., 2025). Din ve spiritüellik, bazı bireylerde travma sonrasında güçlenebilmekte; aynı zamanda travmatik yaşantıyla başa çıkma sürecinde anlamlandırma ve duygusal düzenleme açısından destekleyici bir rol üstlenebilmektedir.

2.3.1.2. Anlam Oluşturma Modeli

Park ve Ai (2006) tarafından geliştirilen Anlam Oluşturma Modeli, travma ve iyileşme sürecini bireyin anlam arayışı çerçevesinde ele almaktadır. Modelin kuramsal temelleri, Viktor Frankl’ın (1969) logoterapi yaklaşımında vurguladığı “anlam arayışı” kavramına dayanmaktadır. Bu yaklaşıma göre insan, doğası gereği yaşamına anlam verme eğilimindedir ve karşılaştığı zorlayıcı yaşantıları bu anlam sistemi içerisinde değerlendirmeye çalışır. Modelde bireyin “genel anlam” (global meaning) olarak adlandırılan bir bilişsel çerçeveye sahip olduğu belirtilmektedir. Genel anlam; bireyin dünya hakkındaki temel inançlarını, yaşam hedeflerini ve öznel anlamlandırma süreçlerini kapsar. Travma öncesinde bu genel anlam sistemi çoğunlukla dünyanın adil, öngörülebilir ve kontrol edilebilir olduğu yönünde iyimser varsayımlar içermektedir.

Travmatik bir olayla karşılaşıldığında ise bu genel anlam sistemi sarsılabilmekte ya da yıkılabilmektedir. Bireyin sahip olduğu genel anlam ile travmatik olaya yüklediği anlam arasında ortaya çıkan uyumsuzluk (discrepancy), psikolojik stresin temel kaynağını oluşturmaktadır. Genel anlam ile durumun anlamı arasındaki çarpıklık ne kadar büyükse, yaşanan stres de o ölçüde artmaktadır. Bu noktada birey, anlam oluşturma süreci aracılığıyla

yıkılan genel anlam sistemini yeniden yapılandırmaya yönelir. Park (2006), bu yeniden yapılandırma sürecini “stresle ilişkili büyüme” olarak tanımlamakta ve travma sonrası büyümeyi bireyin anlam sisteminde gerçekleştirdiği dönüşümün bir ürünü olarak ele almaktadır. Bu bağlamda travma sonrası büyüme, yaşanan olayın kendisinden ziyade, olayın anlamlandırılması sürecinde ortaya çıkan bilişsel ve varoluşsal yeniden yapılanmanın sonucu olarak değerlendirilmektedir.

2.3.1.3. Organizmik Değerlendirme Teorisi

Joseph ve Linley (2005), travma sonrası büyümeyi açıklamak üzere geliştirdikleri Organizmik Değerlendirme Teorisi’ni varoluşsal-hümanistik psikoloji geleneğine dayandırmaktadır. Bu yaklaşıma göre “organizmik değerlendirme”, bireyin yaşamını sürdürmesi ve gelişimini devam ettirmesi açısından önemli olanı sezgisel olarak ayırt etmesini sağlayan içsel bir kapasiteyi ifade etmektedir.

İnsan, bir organizma olarak çevresini anlama, yeni bilgileri mevcut bilişsel yapılarıyla bütünleştirme ve potansiyelini gerçekleştirme eğilimindedir. Travmatik yaşantı ile karşılaşıldığında ortaya çıkan yeni ve sarsıcı bilgiler, bireyin mevcut dünya görüşüyle çatışabilir. Ancak organizmik değerlendirme süreci sayesinde birey, bu yeni bilgileri entegre etmeye ve daha uyumlu bir benlik yapısı geliştirmeye yönelir. Bu teoriye göre zorluklar sonrasında ortaya çıkan büyüme, organizmanın doğasında bulunan gelişimsel eğilimin bir yansımasıdır. Travma sonrası büyüme, patolojik bir sapma değil; aksine bireyin kendini gerçekleştirme yönündeki doğal motivasyonunun bir ifadesidir. Bununla birlikte, büyüme süreci sosyal bağlamdan bağımsız değildir. Bireyin travma sonrası gelişimi, sosyal çevresinin onun özerklik, yeterlilik ve ilişkilene gibi temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılaması ölçüsünde desteklenmektedir. Bu ihtiyaçların karşılanması, travmatik deneyimin daha bütüncül bir biçimde işlenmesine ve olumlu psikolojik değişimlerin ortaya çıkmasına katkı sağlamaktadır.

2.3.2. Travma sonrası büyüme, cinsel şiddet mağduriyeti ve diğer ilişkili faktörler

Ulusal ve uluslararası literatürde cinsel şiddete bağlı travma sonrası büyüme hakkındaki araştırmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Aşağıda, cinsel şiddet mağduriyetine ilişkin travma sonrası büyümesi ve farklı değişkenleri esas alan araştırmalar sıralanmıştır.

Literatür, travmatik yaşantılar sonucunda mağdurların travma sonrası gelişim gösterebildiklerini göstermektedir. Dura Vila, Littlewood &Leavey (2013) cinsel tacize

uğramış 5 rahibe ile mülakatları sonucunda, rahibelerin travma sonrasında geçirdikleri ruhani süreci bir tür manevi ve kişisel gelişim olarak tanımladıklarını bulmuşlardır.

Gülbaş (2022); istismar öyküsü olan bireylerin tekrar eden istismar durumlarını araştırmışlardır. 2-4 yıl arası süren istismarda travma süresi büyümenin en fazla olduğu saptanırken 5 yıldan fazla süren istismarda en düşük olduğunu bulmuştur. Çalışmaya göre tekrar eden istismar durumlarında, erkek mağdurlarda travma sonrası büyümenin daha yüksek olduğu, travma sonrası büyüme ve etkili stresle başa çıkma aralarında ilişki olduğunu görülmektedir.

Terzi (2024); çocukluk çağı travmaları, yeme tutumu ve travma sonrası büyümeyi konu alan 102 katılımcı üzerindeki araştırmasında, çocukluk çağı travmalarını, duygusal, fiziksel ve cinsel ihmal/istismar olarak ele almıştır. Sonunda, travma sonrası büyüme ve çocukluk çağı travmaları arasında negatif bir ilişki bulunduğunu saptamıştır. Araştırmanın cinsel istismara ilişkin bulgularında istismar ile travma sonrası büyümenin yaşam felsefesi boyutuyla negatif ilişkili olduğu, kendine zarar verme davranışının daha fazla görüldüğü, katılımcıların daha fazla unutamadıkları bir anısı olduklarını rapor ettikleri saptanmıştır.

Frazier ve arkadaşları (2006), cinsel şiddeti yakın zamanda yaşamamış (ortalama 16 yıl geçmiş) katılımcıların travma sonrası büyümelerine ilişkin araştırmalarında; büyümenin özellikle kendilik algısı (özgüven, atılganlık), manevi iyi oluş ve başkalarının acılarına karşı artan duyarlılık (empati) alanlarında ortaya çıktığını bulmuşlardır. Bununla birlikte katılımcıların dünyanın adil ve güvenilir olduğuna ilişkin inançlarında olumsuz değişimler yaşadıkları belirlenmiştir. Araştırmada ayrıca olumlu değişimlerin depresyon, kaygı ve travma sonrası stres bozukluğunun kısmi belirtileriyle ilişkili olduğu; başa çıkma becerileri ile olay sonrası kontrol algısının ise kişilik özellikleri, sosyal destek ve olumlu yaşam değişimleri arasında aracı rol üstlendiği saptanmıştır. Buna göre, travma sonrası büyüme bireyin bazı alanlarda güçlenmesini sağlasa da, bu süreç olumsuz bilişsel değişimlerle birlikte ilerleyen çok boyutlu ve karmaşık bir uyum sürecine işaret etmektedir.

Ulloa ve arkadaşları (2016), cinsel saldırı ve travma sonrası büyümeyi ele aldıkları derleme çalışmalarında, cinsel saldırının travma sonrası büyüme açısından diğer travma türlerinden farklılaşan önemli değişkenlerinden birinin algılanan kontrol olduğunu vurgulamaktadırlar. Yazarlar, cinsel saldırıların çoğunlukla tanınmış kişiler tarafından gerçekleştirilmesi nedeniyle mağdurda kendini suçlama ve utanç duygularını tetiklediğini; bu nedenle içsel kontrol odağının (internal locus of control) büyüme ile ilişkili olduğunu belirtmektedirler. Mağdurun travma sonrası yaşamını kontrol edebildiğine ilişkin inancı ve kontrolün kendisinde olduğu yönündeki algısı büyümeyi önemli ölçüde etkilemektedir.

Travmatik olay mağdurun kontrolü dışında gerçekleşmiş olsa dahi, kontrol hissi travma ile başa çıkma sürecinde işlevsel bir psikolojik mekanizma oluşturabilmektedir. Bu bağlamda Maslow (2001), bireyin kendi yaşamını yönetme fırsatına sahip olduğu ölçüde daha sağlıklı, üretken ve mutlu olacağını vurgulamakta; ruhsal sağlığın kontrol algısıyla yakından ilişkili olduğunu belirtmektedir.

Walker-Williams, Eeden ve van der Merwe (2013), çocukluk çağı cinsel istismarının uzun vadeli etkilerini incelemek amacıyla yaşları 23-48 arasında değişen 10 kadın mağdur ile gerçekleştirdikleri nitel araştırmada; yapıcı başa çıkma biçimleri, travma sonrası büyüme ve psikolojik iyi oluş üzerine odaklanmışlardır. Bulgular, mağdurların işlevsel başa çıkma süreçlerinin ve travmalarıyla mücadele ederken elde ettikleri “başarı” algısının farkına varmalarıyla birlikte gelişim gösterdiklerini ortaya koymuştur. Katılımcıların travmaya ilişkin duygularını düzenleyebildikleri, daha iyimser açıklamalar geliştirebildikleri ve daha yapıcı başa çıkma stratejileri benimsedikleri belirlenmiştir. Bu süreçte sosyal desteğin yönlendirici bir rol oynadığı saptanmıştır.

Mağdurların travmayla mücadele sonucunda elde ettikleri “zafer” algısının; bilişsel yapılarında, duygusal deneyimlerinde ve öz benlik algılarında olumlu değişimlere işaret ettiği; içsel güçlerinin arttığı ve yeni anlamlar oluşturdukları görülmüştür (Walker-Williams, Eeden & van der Merwe 2013). Araştırmada ayrıca travma sonrasında bazı katılımcıların Tanrı/Mutlak Varlık tarafından terk edilmiş ya da korunmamış oldukları düşüncesiyle öfke yaşadıkları; ancak zamanla daha şefkatli ve yüce bir güce yönelerek teslimiyet geliştirdikleri belirlenmiştir. Bu dönüşümün, değerli ve aidiyet duygusu taşıyan bir benlik algısının oluşmasına katkı sağladığı ifade edilmiştir. Araştırmacılar, katılımcıların varoluşsal vizyonlarının ve din/maneviyat konularına açıklıklarının bu süreçte aracılık edebileceğini belirtmişlerdir. Dini başa çıkma yöntemlerine başvuran katılımcıların dua yoluyla Tanrı ile daha kabul edici ve sıcak bir ilişki kurdukları ve bunun iyileşme süreçlerine katkı sağladığı saptanmıştır.

Başa çıkma ve bilişsel yeniden yapılandırma sürecinde dini yaşam, anlamın yeniden kurulmasında güçlü bir kaynak oluşturabilmektedir (Frankl, 1968). Din, bireyin günlük yaşamda yönelttiği temel sorulara yanıt sunabildiği gibi, zorlayıcı yaşam olayları karşısında da nihai bir anlam çerçevesi sağlayabilmektedir. Travma ile karşılaşan birey, ölüm ve yaşamın amacı gibi varoluşsal sorularla daha yoğun biçimde yüzleşebilmektedir. Bu sorgulama sürecinde kişi, tüm sorularına kesin yanıtlar bulamasa dahi, bu arayıştan doyum sağlayabilmekte ve yaşamını daha derin bir farkındalık düzeyinde sürdürebilmektedir (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Travma sonrası büyümenin gelişim alanlarından birinin maneviyat olması nedeniyle, göç ve hastalık gibi travmatik durumlarda büyüme ile maneviyat/dini inanç ilişkisini inceleyen çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Cesur (2021), 24 hemodiyaliz hastasıyla gerçekleştirdikleri nitel araştırmada travma sonrası manevi gelişim sürecini incelemişlerdir. Bulgular, hastalığın anlamlandırılmasının manevi gelişimde kilit bir rol oynadığını göstermiştir. Katılımcıların hastalığı dini bağlamda olumlu biçimde yorumladıkları; “Allah’ın sevdiği kula hastalık vereceği”, “Rabbin hediyesi” ve “imtihan” gibi anlamlar yükledikleri belirlenmiştir. Ahiret inancının da anlamlandırma sürecinde önemli bir yer tuttuğu saptanmıştır. Hastalığın dini inançta bir güçlenmeye yol açtığı; dine yönelimin arttığı, ibadet sıklığının yükseldiği ve kişilerarası ilişkilerde olgunlaşma yaşandığı ifade edilmiştir.

Doğan (2018), üniversite öğrencilerinin travma sonrası gelişimlerinde içsel dini motivasyon, dini başa çıkma, sabır ve şükürün rolünü ele alan nitel bir araştırma yürütmüştür. Öğrencilerin %64’ünün son iki yıl içerisinde en az bir travmatik deneyim yaşadığı belirlenmiş; içsel dini motivasyon, sabır ve şükür düzeyi arttıkça travma sonrası gelişimin de arttığı saptanmıştır. Araştırma sonucunda maneviyatın hem travma sonrası iyileşmeye katkı sağlayan bir unsur olduğu hem de başlı başına bir gelişim alanı oluşturduğu vurgulanmıştır.

Şimşir (2017), savaş ve göç deneyimi yaşamış en az bir yıldır bu sürece maruz kalan 313 yetişkin göçmen üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada; travma sonrası büyümeyi etkileyen önemli değişkenlerin algılanan değerler ve algılanan sosyal destek olduğunu belirlemiştir. Ayrıca sahip olunan değerlerin, algılanan sosyal desteğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır.

2.4.Dini Başa Çıkma

2.4.1. Başa çıkma

Yaşam süreci boyunca insanın çeşitli zorluklarla karşılaşması kaçınılmazdır. Hayat, hem problemleri hem de bu problemlere yönelik çözüm imkânlarını içinde barındırmaktadır. Bu çerçevede önemli olan, karşılaşılan güçlükler karşısında uygun çözüm yolları geliştirebilmektir. Ancak çözüm arayışları kişisel özelliklere, deneyimlere ve mevcut kaynaklara bağlı olarak farklılık göstermektedir. Bireylerin sorunlar karşısında geliştirdikleri ve çözüm amacıyla sürdürdükleri bilişsel ve davranışsal yollar “başa çıkma stratejileri” olarak adlandırılmaktadır (Folkman & Lazarus, 1984). Başa çıkma, yaşamın olağan akışı içinde karşılaşılan güçlüklerle mücadele ederken kullanılan stratejileri kapsamaktadır. Özellikle

beklenmedik ve yıkıcı etkiler içeren travmatik olaylar söz konusu olduğunda bu süreç daha kritik hâle gelmektedir. Çünkü olağandışı bir yaşantı, daha önce işlevsel olan çözüm yollarını yetersiz bırakabilmekte ve bireyin mevcut uyum kapasitesini zorlayabilmektedir.

Başa çıkma süreci çoğunlukla stres deneyimi ile başlamaktadır. Stres, normal yaşam seyrini ve işlevselliği etkileyebilecek düzeyde ortaya çıkabilen doğal bir tepkidir. Günümüzde stres; günlük yaşamda karşılaşılan talepler karşısında ortaya çıkan, zihinsel, duygusal ve davranışsal değişimlere yol açan fizyolojik ya da psikolojik bir yanıt olarak tanımlanmaktadır (APA, 2018). Anlık stres tepkisi, otonom sinir sisteminin sempatik kolunu aktive ederek ağız kuruluğu, hızlı nefes alıp verme ve terleme gibi belirtiler oluşturabilmektedir. Bu tepkiler kısa vadede uyum sağlayıcı nitelik taşısa da stresin uzun süreli ve yoğun yaşanması, psikolojik ve fiziksel sağlığı olumsuz etkileyerek işlevselliği bozabilmektedir. Dolayısıyla stres, her ne kadar olağan bir yanıt olsa da kronikleştiğinde müdahale gerektiren bir duruma dönüşebilmektedir.

Stresin yol açtığı olumsuz duygu ve düşünceleri azaltmaya yönelik bilişsel ve davranışsal çabalar “başa çıkma” olarak tanımlanmaktadır (APA, 2018). Bu yönüyle başa çıkma; bilişsel, duygusal ve davranışsal düzenlemeyi içeren çok boyutlu bir süreçtir. Folkman ve Lazarus’a (1984) göre başa çıkma, kişinin kaynaklarını zorlayan içsel ya da dışsal talepler karşısında gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabayı ifade etmektedir. Bu tanım doğrultusunda süreç, yalnızca problemi ortadan kaldırmayı değil, aynı zamanda ortaya çıkan duygusal yükü düzenlemeyi de kapsamaktadır. Amaç, yaşamda bozulan dengeyi yeniden kurmak ve işlevselliği sürdürebilmektir.

Zorlu yaşam olayları söz konusu olduğunda başa çıkma süreci, psikolojik iyi oluşun korunması açısından daha da önem kazanmaktadır. Bu nedenle bazı araştırmacılar başa çıkmayı doğrudan iyi oluş bağlamında ele almışlardır. Pearlin ve Schooler’a (1978) göre başa çıkma; olumsuz yaşam deneyimlerinin psikolojik zararlarını azaltmaya yönelik davranışlar bütünüdür. Bu süreç; soruna yol açan koşulları değiştirmeyi, olayın anlamını yeniden yapılandırmayı ve ortaya çıkan duygusal sonuçları düzenlemeyi içermektedir. Böylece kişi, sahip olduğu bireysel ve çevresel kaynakları kullanarak psikolojik bütünlüğünü korumaya çalışmaktadır.

Her stres verici yaşam olayı geçici ve sınırlı etkiler yaratmamaktadır. Özellikle travmatik yaşantılar, yoğunluğu ve beklenmedik niteliği nedeniyle diğer stres kaynaklarından ayrılmaktadır. Bu tür olaylar, kişinin daha önce deneyimlemediği düzeyde bir psikolojik yük oluşturabilmekte ve uyum sürecini zorlaştırabilmektedir (van der Kolk, 2014). Travma sonrasında eski işlevsellik düzeyine dönmek, daha fazla çaba ve zaman gerektirebilmektedir.

Travmatik yaşantıların başta ruhsal bozukluklar olmak üzere çeşitli olumsuz sonuçlara yol açabildiği bilinmektedir (O’Leary, Easton & Gould, 2015; Tahıllıoğlu, 2021; Spataro vd.,

2004). Olayın üzerinden zaman geçmesine rağmen yeniden yaşantılama, kaçınma ve aşırı uyarılmışlık gibi belirtiler görülebilmektedir. Travmanın patolojik boyutlarından biri olan Travma Sonrası Stres Bozukluğu, bu bağlamda literatürde önemli bir yer tutmaktadır. Savaş, göç, cinsel saldırı ve ciddi hastalık gibi yaşantılarla ilişkisi sıklıkla araştırılmaktadır (Frazier, 2006; Cesur& Ayten, 2021). Travma sonrası stresin etkileri, çoğu zaman diğer yaşam olaylarına kıyasla daha derin ve yaygın olabilmektedir. Bu nedenle başa çıkma süreci, özellikle travmatik deneyimler bağlamında hayati bir önem taşımaktadır.

2.4.2. Başa çıkma türleri

Yaşamda karşılaşılan problemlere yönelik olarak insanın bilgi birikimi ve deneyimleri doğrultusunda geliştirdiği çeşitli başa çıkma stratejileri bulunmaktadır. Bu stratejilerin temel amacı, karşılaşılan soruna yönelik bir çözüme ulaşmaktır. Çözüme yönelik bu çabanın tanımlanması ve incelenmesi, başa çıkma kavramına bilimsel bir boyut kazandırmıştır. Araştırmalar, başa çıkma yollarını tanımlamaya ve bu yolları genel özellikleri bakımından birbirinden ayırarak sınıflandırmaya odaklanmıştır. Folkman ve Lazarus (1985)'a göre stresli bir olayın niteliğinden çok, bireyin bu olaya ilişkin yaptığı bilişsel değerlendirmeler ve geliştirdiği başa çıkma stratejileri belirleyicidir. Bireyin stresli yaşantılar karşısında benimsediği yaklaşım, onun başa çıkma stratejisini şekillendirmektedir. Kurama göre bu stratejiler, bireyin iyilik hâlini korumaya hizmet etmektedir.

Bireyin iyilik hâlinin sürdürülmesinde kullanılan başa çıkma stratejileri genel olarak iki başlık altında incelenmektedir: problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma. Problem odaklı başa çıkma, stres kaynağının ortaya çıkardığı sorunu yönetmeyi ve değiştirmeyi hedeflerken; duygu odaklı başa çıkma, stresli olayın bireyde oluşturduğu duygusal tepkileri düzenlemeye odaklanmaktadır (Folkman & Lazarus, 1985). Problem odaklı başa çıkma; planlama, sosyal destek arama ve sorumluluk alma gibi stratejileri içerir. Duygu odaklı başa çıkma ise kabullenme ya da inkâr, mesafe koyma, olumlu yeniden değerlendirme ve umutlu olma gibi stratejileri kapsamaktadır (Stanislowski, 2019).

Problem odaklı başa çıkmada birey, sorunlu durumu değiştirmek ve iyileştirmek amacıyla somut çözüm yolları arar. Örneğin, iş yerinde yaşanan bir sorunu çözmek amacıyla yönetimle iletişime geçmek, çözüm odaklı planlama yapmak ve alternatif stratejiler geliştirmek bu kapsamdadır. Duygu odaklı başa çıkma ise sorunun kendisinden ziyade, sorunun yol açtığı duygusal yükü hafifletmeyi ve bireyin duygusal olarak rahatlamasını hedefler. Bu kapsamda meditasyon yapmak, sosyal etkinliklere katılmak ya da geçici olarak dikkati başka yöne

yönlendirmek gibi yöntemlere başvurulabilir (Folkman & Lazarus, 1985). Her iki strateji de bireyin stresli durumların üstesinden gelme çabasını yansıtır; ancak odak noktaları bakımından birbirinden ayrılmaktadır.

Bireylerin benzer stresli durumlara farklı tepkiler vermesi, başa çıkma süreçlerinin önemli bir araştırma alanı olmasına yol açmıştır. Stratejiler kuramsal olarak ayrı kategorilerde incelense de bireyler bu stratejilerden yalnızca birini kullanabileceği gibi, her ikisini de farklı düzeylerde birlikte kullanabilmektedir. Bu stratejilerin sonuçları duruma göre değişkenlik gösterebilir; birey bazen etkili bir çözüme ulaşırken bazen de sorun devam edebilir. Bu nedenle başa çıkma stratejilerinden birini mutlak olarak “doğru” ya da “yanlış” olarak nitelendirmek mümkün değildir. Etkililik, stratejinin bağlama uygunluğuna bağlıdır. Örneğin, duygu odaklı stratejilerden olumlu yeniden değerlendirme ve umutlu olma, bireyin dayanıklılığını artırabilirken; kaçınma ya da aşırı karamsarlık gibi stratejiler uzun vadede işlevselliği azaltabilmektedir.

2.4.3. Dini başa çıkma

Stresli ve zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşılaşan birey, bu durumun etkilerinden kurtulmak ve uyum sağlamak amacıyla çeşitli başa çıkma stratejilerine başvurmaktadır. Bu stratejiler, bireyin hem içsel kaynaklarından hem de çevresel destek sistemlerinden beslenmektedir. Carver ve arkadaşları (1998), bireylerin stresli olaylar karşısında sıklıkla duygu odaklı başa çıkma yollarına yöneldiklerini ve bu süreçte dini inançlarına daha fazla sarıldıklarını belirtmektedir. Araştırmacılara göre din, yaşanan olayların olumlu biçimde yeniden yorumlanmasında işlevsel bir başa çıkma stratejisi olarak kullanılabilir. Başa çıkma sürecini inceleyen çalışmalar da stresli durumlarda dini inanca yönelimin arttığını, inanca sarılmanın olayların anlamlandırılmasına ve kabul edilmesine katkı sağladığını ortaya koymaktadır (akt. Stanislawski, 2019). Bu katkısı, kimi zaman doğrudan inanç sisteminden kaynaklanmakta; kimi zaman ise din aracılığıyla elde edilen sosyal destek, aidiyet duygusu ve anlam üretimi gibi ikincil kazanımlar üzerinden gerçekleşmektedir.

Dini inançlar, bireyin yalnızca kişisel anlam dünyasını değil, aynı zamanda kişilerarası ilişkilerini ve psikolojik uyum süreçlerini de etkileyebilen önemli bir kaynak olarak değerlendirilmektedir. Nitekim Şahin’in (2008) ergenler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, dindarlığın empatik eğilimle anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koyarak dini inançların bireylerin başkalarının duygu ve düşüncelerine karşı daha duyarlı olmalarına katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Bunun yanında din, bireyin yaşamını anlamlı bir bütünlük

içerisinde değerlendirmesine yardımcı olan önemli bir anlam sistemi sunmaktadır. Bahadır(2011)'ın belirttiği üzere, insanın temel varoluşsal ihtiyaçlarından biri yaşamını anlamlı olarak algılayabilmesidir ve din, yaşanan olayların yorumlanmasına imkân tanıyan bir anlam çerçevesi sağlayarak bu ihtiyacın karşılanmasına katkıda bulunmaktadır. Ayrıca bireyin Tanrı'yı merhametli, koruyucu ve destekleyici bir varlık olarak algılaması, özellikle kriz ve travma dönemlerinde umut ve güven duygularının sürdürülmesine yardımcı olabilmektedir (Ayten, 2012). Bu yönüyle din, bireylere yalnızca anlam sağlamakla kalmayıp, sosyal ilişkileri güçlendiren ve psikolojik dayanıklılığı destekleyen önemli bir başa çıkma kaynağı olarak işlev görebilmektedir.

Her bireyin başa çıkma süreci kendine özgü özellikler taşımaktadır. Bireyin yetiştiği kültürel çevre, içinde bulunduğu toplumun inanç sistemi, bu sistemi içselleştirme düzeyi ve kişisel yönelimleri başa çıkma biçimini etkileyebilmektedir. Başa çıkmayı çeşitlendiren sosyo-kültürel faktörlerden biri de bireyin doğup büyüdüğü çevrede özümselediği manevi inanç ve değerlerdir. Dindar birey, kişisel başa çıkma kaynaklarının yanı sıra yaşanan olayları dini ve manevi bir çerçevede anlamlandırmayı içeren dini başa çıkma tepkilerini de kullanabilmektedir. İnanç sisteminin sunduğu değerler, bireyin sorunlarına anlam kazandırmasına, çözümsüz görünen durumları kabullenmesine ve yaşamını yeniden yapılandırmasına yardımcı olabilmektedir (Ayten,2022). Tüm başa çıkma yollarında olduğu gibi dini başa çıkma da bireyin yaşadığı olumsuz deneyimleri daha az yıpranmayla atlatmasına, kabulleniş geliştirmesine ve yaşamına uyumlu biçimde devam etmesine katkı sağlayabilmektedir.

Dindar birey için dini başa çıkma, yaşamın zorlayıcı ve stres verici dönemlerinde önemli bir başvuru kaynağı olabilmektedir. Ayten'e (2012) göre dini başa çıkma, bireyin stresli yaşam olaylarını anlamlandırma ve onlarla mücadele etme sürecinde dini inanç, değer ve uygulamalarından yararlanmasını ifade etmektedir. Bu süreçte birey yalnızca sosyal ve kişisel destek kaynaklarına değil, aynı zamanda aşkın bir güce yönelerek destek aramaktadır. Pargament ve arkadaşlarına (1998) göre dini başa çıkma; yaşanan olaylara anlam kazandırma, duygusal rahatlama sağlama, kontrol algısını güçlendirme ve manevi destek sunma gibi önemli işlevlere sahiptir. Özellikle yaşam olaylarının ilahi bir plan veya anlam çerçevesinde değerlendirilebilmesi, bireyin yaşadığı güçlükleri kabul etmesini ve onlarla daha etkili biçimde mücadele etmesini kolaylaştırabilmektedir. Bu bağlamda, "Bu neden benim başıma geldi?" sorusunun aşkın bir anlam sistemi içerisinde yanıt bulması, bireyin kabullenme ve uyum sürecini destekleyebilmektedir. Bazı durumlarda dinin sağladığı bu anlam ve destek kaynağı, diğer bireysel başa çıkma kaynaklarına kıyasla daha güçlü ve kalıcı bir psikolojik dayanak oluşturabilmektedir.

Dini başa çıkma stratejileri, bireysel stratejilere kıyasla daha aşkın bir içerik taşımaktadır. Pargament (1997)'e göre din, insanı aşan nitelikteki yaşam zorluklarını anlamlandırmada eşsiz bir kaynak sunmaktadır. Nitekim hastalıklar, doğal afetler ya da açıklanması güç kayıplar gibi insanın kontrolünü aşan durumlar karşısında birey anlamlandırma ve baş etme konusunda zorlanabilmektedir. Bu noktada din, yalnızca pasif bir savunma mekanizması değil; yaşanan zorluğun her aşamasında bireye eşlik eden dinamik bir başa çıkma süreci sunmaktadır.

Dini başa çıkma; karşılaşılan durumu anlamlandırma, durum üzerindeki kontrol algısını güçlendirme, Tanrı ile yakınlık hissi yoluyla rahatlama sağlama, kişilerarası yakınlığı artırma ve yaşamı dönüştürme olmak üzere beş temel işleve sahiptir (Pargament vd., 1998; 2011). Dini başa çıkmayı etkin biçimde kullanan bireylerde yaşamda anlamlılık duygusunun arttığı, öz-yeterlik ve ustalık algısının güçlendiği ve manevi yönelimin daha belirgin hâle geldiği belirtilmektedir (Xu, 2016). Sonuç olarak din; hem birincil kaynağı olan inanç sistemi aracılığıyla travmatik ve stresli olayların kabulünü kolaylaştırmakta hem de sağladığı sosyal ve manevi destek sayesinde bireyin travma sonrası yaşamına uyum sağlama motivasyonunu artırabilmektedir.

2.4.3.1.Dinin 5 önemli fonksiyonu

Din, bireyin hayatını pek çok farklı yönden etkileyebilmektedir. Pargament ve arkadaşları (2000), bu fonksiyonları 5 temel kategori ile belirlemişlerdir. Dinin fonksiyonları; dinin anlam sağlama boyutu, kontrol sağlama, manevi rahatlık, manevi yakınlık ve yaşam dönüşümü olarak adlandırılmıştır. Aşağıda bu kategoriler şu şekilde açıklanmıştır:

1. *Anlam Bulma:* Din; anlam sağlama fonksiyonu ile bireyin anlam arayışında usul ve yorumlama tarzı sunmaktadır. Bireyler başta olumsuz olaylar olmak üzere tüm yaşam olaylarında din çerçevesinde olaylara anlam yüklemektedirler. Özellikle acı ve ıstırap veren yaşam olaylarında din, bireyin anlamlandırma arayışına hizmet edebilmektedir. İnancı ile birey, mesela sevdiği kişinin kaybına “bu bir sınavdır, kaderdir” şeklinde yorumlamalar ile anlam verebilmektedir.
2. *Kontrol Sağlama:* Din, yaşamdaki belirsizlik ve sorunlara karşı bireyin kendi destek kaynaklarına ek olarak kontrol hissinin artmasına yardımcı olabilmektedir. Dinin sunduğu dua, ibadet ve ritüeller; kontrol algısını güçlendirebilir, Tanrı'nın her şeyi

yönettiğine dair inanç ile olayların tesadüf olmadığı ve ilahi bir plan dahilinde olduğu inancı ile güvende hissedebilir.

3. *Manevi Rahatlık*: Her an felaketin yaşanabileceği dünyada din, birey için manevi rahatlık ve teselli sağlamaktadır. Kendini aşan bir varlığa bağlanma isteğini de karşılayarak manevi huzur ve rahatlık hislerini beslemektedir.
4. *Manevi Yakınlık*: Din, bireylere sosyal kimlik ve aidiyet duygusu kazandırmakta; yaşamındaki yalnızlığı azaltarak sosyal destek mekanizmalarını güçlendirmektedir.
5. *Yaşam Dönüşümü*: Din, bireylerin yaşamında köklü yaşam değişiklikleri için rehber olabilmekte; bireylere kendilerini geliştirmelerinde, daha güçlü ve erdemli kimlikler oluşturmalarında destek olabilmektedir.

2.4.3.2.Dini başa çıkmanın alt boyutları

Dini başa çıkma kavramı her ne kadar bütüncül bir çerçevede ele alınsa da araştırmacılar, bireylerin dini başa çıkma stratejilerinin farklılaştığını ve bu stratejilerin farklı sonuçlar doğurabileceğini vurgulamışlardır. Bu bağlamda dini başa çıkmanın en yaygın sınıflandırması, olumlu (pozitif) ve olumsuz (negatif) dini başa çıkma biçimidir. Aşağıda bu alt boyutlar incelenmiştir.

2.4.3.2.1. Olumlu dini başa çıkma

Olumlu ya da pozitif dini başa çıkma, görece daha sağlıklı bir başa çıkma sürecini ifade etmektedir. Bu tür tepkileri kullanan birey, aşkın güçle güvene dayalı ve yakın bir ilişki kurmakta; aynı zamanda başkalarıyla da güven temelli ilişkiler geliştirmektedir. Yardımsever ve anlamlı bir dünya görüşü benimseyen birey, yaşadığı stresli durumu kendisi için geliştirici bir biçimde yeniden yorumlayabilmekte; zorlukları aşma sürecinde Allah'ın gücünü yanında hissetmekte ve O'nun sevgi ve ilgisine yönelmektedir. Bu yönüyle olumlu dini başa çıkma, güven temelli ve yapıcı bir anlamlandırma sürecine işaret etmektedir (Pargament vd., 1998; 2011). Bireyin stres ve zorluklarla baş ederken dini inanç ve pratiklerini destekleyici ve güçlendirici bir kaynak olarak kullanması beklenmektedir.

2.4.3.2.2. Olumsuz dini başa çıkma

Olumsuz dini başa çıkma, daha işlevsiz ve sağlıksız başa çıkma tepkilerini ifade etmektedir. Bu tür tepkilerde birey, yaşadığı zorluğu Allah'ın bir cezası olarak yorumlayabilmekte; zorlukla mücadele sürecinde Allah ile zayıf bir bağ kurmakta ya da O'ndan yardım beklemeksizin yalnız başına çözüm üretmeye çalışabilmektedir (Xu, 2016). Bu noktada

inançlı birey, din ile zayıf ve güvensiz bir ilişki geliştirerek dinin sunduğu olumlu anlam çerçevelerinden ziyade olumsuz yorumlara odaklanmaktadır. Pargament ve arkadaşları (1998), negatif dini başa çıkmayı Tanrı ile güvensiz bir ilişki kurma biçimi olarak tanımlamış ve bu tepkilerin “zayıf ve uğursuz bir dünya görüşünün ifadesi” olabileceğini belirtmiştir. Bu iki uç kategori, dini başa çıkmayı tek boyutlu bir yapı olarak değerlendirmekten ziyade, olumlu ve olumsuz yönleri itibarıyla ayrıştırarak ele almayı mümkün kılmıştır.

Bazı araştırmalar, negatif dini başa çıkmanın her zaman yalnızca psikolojik sıkıntıya işaret etmediğini göstermektedir. Pargament, Feuille ve Burdzy (2011), negatif dini başa çıkmanın uzun vadede bireysel gelişim ve iyilik hâli ile de ilişkili olabileceğini ifade etmektedir. Bu durum, negatif dini başa çıkmanın bazı bağlamlarda sorgulama, içsel çatışma ve yeniden yapılandırma süreçleri aracılığıyla dönüşümsel bir işlev üstlenebileceğini düşündürmektedir. Sonuç olarak pozitif ve negatif dini başa çıkma, yalnızca içerik bakımından değil; uyum, psikolojik sağlamlık ve gelişim üzerindeki etkileri bakımından da birbirinden farklı sonuçlar doğurabilmektedir.

2.4.4. Dini başa çıkma ve travmatik olaylar

Din, stresli yaşam olaylarından etkilenen bireylerin yeniden toparlanmalarına ve yaşamlarını yeniden yapılandırmalarına destek olabilmektedir. İnançlı ya da inançsız birçok birey, karşılaştığı sarsıcı olaylar sonrasında yaşamın anlamı ve kendi varoluşu üzerine derin sorgulamalar yaşayabilmektedir. Din, tarihsel sürekliliği ve sistemli inanç yapısı sayesinde bireyin bu varoluşsal sorularına kapsamlı bir anlam çerçevesi sunabilmektedir (Bahadır,2011).

Asırlar boyunca şekillenmiş inanç sistemi aracılığıyla din, travma mağdurlarının olay sonrasında yaşamlarına yeniden yön verebilmelerine ve hatta olumlu kişisel gelişim fırsatları yakalayabilmelerine katkı sağlayabilmektedir. Shaw ve arkadaşlarının (2005) din, maneviyat ve travma sonrası büyümeyi ele aldıkları derleme çalışmada; araştırma bulgularının dinin travma sonrasında her zaman olmasa da çoğunlukla yararlı bir rol üstlendiğini gösterdiği belirtilmiştir. Ayrıca travmatik yaşantıların bireyleri din ve maneviyatla ilişkilerinde daha derin bir yönelime sevk ettiği; pozitif dini başa çıkmanın, varoluşsal sorularla yüzleşmeye açık olmanın, dini katılımın (ibadet ve dini pratikler) ve içe güdümlü dindarlığın (Tanrı ile güçlü ve içsel bir bağ kurma) travma sonrası büyüme ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Bu bağlamda din, travma mağduru için yalnızca acı verici yaşantının ardından hayata tutunma aracı değil, aynı zamanda kişisel ve manevi gelişimi destekleyen bir kaynak olabilmektedir.

Din; hastalık, göç, doğal afet, çocukluk çağı travmaları ve yas gibi birçok stresli yaşam olayı bağlamında araştırmalara konu olmuştur. Özellikle fiziksel ve ruhsal sağlık alanındaki çalışmalarda, bireylerin başa çıkma süreçlerinde inancın önemli bir değişken olduğu görülmektedir. Cesur(2021), 24 hemodiyaliz hastası ile gerçekleştirdikleri nitel araştırmada travma sonrası büyüme ile din ve maneviyat arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgular, katılımcıların büyük çoğunluğunun zorluklar karşısında olumlu dini başa çıkma stratejilerini kullandığını ve önemli bir kısmının manevi büyüme deneyimlediğini göstermiştir. Manevi gelişim sürecinde ahiret inancı, hastalık ve ölüm karşısındaki çaresizlik deneyimi ile olumlu Allah tasavvurunun destekleyici olduğu belirlenmiştir. Yapıcı (2013) ise öz-saygı, umutsuzluk, depresyon ve intihar olgularının araştırıldığı çalışmasında, Allah'ın varlığını içsel dünyalarında daha fazla hissederek genç bireylerin ruh sağlıklarının daha olumlu düzeyde olduğu, dua ile Allah'tan yardım isteyenlerin ise maruz kaldıkları yoğun stres ve umutsuzluğa karşı daha rahat baş edebildikleri ve intihar oranının düşük olduğunu bulmuştur. İslam kültüründe yürütülen bu çalışmalar, zorlu yaşam olayları karşısında bireylerin kendilerini yalnız bırakmayan, yardım eden ve şifa kaynağı olarak algıladıkları Allah inancı ile teselli bulduklarını ve bu sürecin manevi büyümelerine katkı sağladığını ortaya koymaktadır.

Dini başa çıkma ile birlikte ele alınan önemli alanlardan biri de yas sürecidir. Sevilen bir kişinin kaybı, bireyin karşılaşılabileceği en zorlayıcı yaşantılardan biridir. Kayıp sonrası hem sevilen kişinin yokluğuna uyum sağlamak hem de kendi ölüm gerçeğiyle yüzleşmek birey için derin bir anlam arayışını beraberinde getirmektedir. Murat (2018), son bir yıl içinde yakını kaybetmiş 14 kadın katılımcı ile gerçekleştirdiği karma desenli araştırmada dini başa çıkma süreçlerini incelemiştir. Katılımcıların çoğunun eş ya da çocuk kaybı yaşadığı, kayıpların büyük ölçüde ani ve kazaya bağlı olduğu ve vedalaşma fırsatının bulunmadığı belirtilmiştir. Bulgular, ölümün anlamlandırılmasında en sık dini referansların kullanıldığını; katılımcıların suçluluk ve isyan gibi duygularla baş ederken inançlarını bir dayanma gücü olarak gördüklerini ortaya koymuştur. Yas sürecinde kader, imtihan ve ecel gibi dini kavramlara atıfta bulunulduğu; ölümün kurtuluş ya da sevdiklerine kavuşma olarak anlamlandırıldığı belirlenmiştir. Olumsuz dini başa çıkma kapsamında en sık Tanrı'yı cezalandırıcı olarak algılama görülürken, genel olarak pozitif dini başa çıkma stratejilerinin daha fazla tercih edildiği saptanmıştır. Ayrıca sürecin başlangıcında işbirlikçi dini başa çıkma tarzının benimsendiği, ilerleyen dönemlerde ise teslimiyet temelli dini başa çıkmaya yönelimin arttığı ifade edilmiştir. Bu bulgular, sevilen kişinin kaybı gibi travmatik bir yaşantının kabullenilmesinde bireylerin dini referansları anlam kaynağı olarak kullandıklarını göstermektedir. Böylece birey, dini başa çıkma ile yaşamakta

olduğu acıyı katlanılması gereken bir durum olmaktan çıkararak anlam verilebilen bir yaşam deneyimi olarak tanımlayabilmektedir (Aytan, 2012).

Dinin yas süreciyle ilişkisi kadar, eş kaybı ve boşanma sonrasında ortaya çıkan yalnızlık ve umutsuzluk duygularıyla ilişkisi de araştırmacıların dikkatini çekmiştir. Çalı (2022) tarafından İslam inanç geleneği bağlamında yürütülen çalışmada, eş kaybı ve boşanma deneyimi yaşayan bireylerin dini başa çıkma düzeyleri incelenmiştir. Araştırma bulguları, eş kaybı yaşayan bireylerin boşanma yaşayanlara kıyasla, kadın katılımcıların ise erkeklere göre daha fazla olumlu dini başa çıkma stratejilerine başvurdıklarını göstermiştir. Ayrıca dindarlık düzeyi ile yalnızlık arasında negatif yönlü bir ilişki bulunurken, olumlu dini başa çıkmanın da yalnızlık ve umutsuzluk duygularıyla ters yönlü ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, günlük yaşam düzenini köklü biçimde değiştiren eş kaybı ve boşanma gibi zorlayıcı yaşam olaylarında olumlu dini başa çıkma stratejilerinin bireylerin psikolojik uyumunu destekleyebileceğini göstermektedir. Nitekim Yapıcı'ya (2013) göre din, bireylere umut ve anlam sağlayarak umutsuzluk duygularını azaltabilmekte; bu yönüyle intihara yönelik eğilimlere karşı koruyucu bir işlev görebilmektedir.

Yaşamın kaçınılmaz zorlukları ve kontrol edilemeyen olayları karşısında din, bireyin hem anlam arayışını hem de başa çıkma kapasitesini destekleyen temel bir psikososyal kaynak olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda Aytan (2012), dini başa çıkmayı bireyin stres verici yaşam olaylarını anlamlandırmada dini inanç, değer ve uygulamalarından yararlanma süreci olarak tanımlamakta ve dinin özellikle kriz dönemlerinde anlam üretici bir işlev gördüğünü vurgulamaktadır. Pargament ve arkadaşları (1998) ise dini başa çıkmanın anlam kazandırma, duygusal rahatlama sağlama, kontrol algısını güçlendirme ve manevi destek sunma gibi çok boyutlu işlevleri bulunduğunu belirtmektedir. Bu işlevler, bireyin yalnızlık, umutsuzluk ve çaresizlik gibi duygusal yüklerini düzenlemesine katkı sağlayarak psikolojik uyum sürecini desteklemektedir. Öte yandan Frankl'ın (1984) varoluşçu yaklaşımı, insanın en temel motivasyonunun anlam arayışı olduğunu ve bireyin yaşadığı acıyı anlamlı bir çerçeveye yerleştirebildiği ölçüde psikolojik dayanıklılık geliştirebildiğini ortaya koymaktadır. Bu kuramsal çerçeveler birlikte değerlendirildiğinde, dinin yalnızca inanç temelli bir sistem olmadığı; aynı zamanda bireyin yaşadığı travmatik deneyimleri anlamlandırmasına, yaşama yeniden yön vermesine ve psikolojik olarak yeniden yapılanmasına katkı sağlayan bütüncül bir başa çıkma kaynağı olduğu söylenebilir.

2.4.5.Dini başa çıkma ve cinsel şiddet mağduriyeti

Yapılan araştırmalar, cinsel şiddet mağdurlarının yaşadıkları travmatik olaylar sonrasında inanç sistemlerinden yararlanabildiklerini göstermektedir. Travma sonrasında inanan bireylerin dini inançlarına daha sıkı sarılabildikleri, hatta inanmayan bireylerin dahi travmaya ilişkin sorularına cevap ararken dini ve manevi kaynaklara yönelebildikleri görülmektedir (Pargament vd., 2011; Çalı, 2022, Ayten, 2022). İnsan eliyle oluşan travmalar arasında yer alan cinsel şiddet ise birey için en ağır, kabul edilmesi güç ve derin olumsuz duygulara yol açabilen travmatik yaşantılardan biridir.

Kane ve arkadaşlarının (1993) gerçekleştirdikleri bir araştırmada, 26–75 yaşları arasındaki ve çocukluk döneminde baba figürü tarafından gerçekleştirilen ensest ilişkiden kurtulan 33 yetişkin kadın ile çocukluklarında cinsel istismara uğramamış kadınların Tanrı tasavvurları karşılaştırılmıştır. Bulgular, mağdurların Tanrı'ya yönelik daha fazla öfke duyduklarını ve Tanrı'nın kendilerinden uzak olduğu hissini daha sık ifade ettiklerini göstermiştir.

Kennedy ve arkadaşları (1998), cinsel saldırı mağdurlarının büyük çoğunluğunun manevi dünyalarında olumlu değişimler yaşadıklarını ifade ettiklerini ve artan maneviyatın mağdurların psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkilediğini bulmuştur. Mağdurlar, zedelenen yaşam kalitelerini ve refahlarını yeniden inşa etme sürecinde maneviyatı aracılık eden bir kaynak olarak değerlendirebilmektedirler.

Ahrens ve arkadaşları (2010), Tanrı inancına sahip 100 cinsel saldırı mağduru ile gerçekleştirdikleri araştırmada olumlu ve olumsuz dini başa çıkma stratejilerini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda mağdurların genel olarak dini başa çıkma düzeylerinin yüksek olduğu, özellikle pozitif dini başa çıkmanın daha yüksek psikolojik iyi oluş ve daha düşük depresyon düzeyi ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, araştırmaların bir kısmı, cinsel şiddet travması sonrasında bireylerin dini inançlara yöneldiklerini ve olumlu dini başa çıkmanın travma semptomlarının azalması ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırmada olumsuz dini başa çıkmanın daha yüksek depresyon ve psikolojik sıkıntı ile ilişkili olduğu bulunmuş olup bu başa çıkma tarzının travma sonrası uyumu zorlaştırıcı olarak yorumlanmıştır.

Yahudi inanç kültüründe gerçekleştirilen bir araştırmada Ben-Ezra ve arkadaşları (2010), 51'i cinsel şiddet mağduru olmak üzere toplam 111 kadın katılımcı üzerinde çalışmış ve cinsel saldırı deneyiminin din algısı, öznel sağlık ve ruhsal durum üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre kontrol grubuna kıyasla mağduriyet yaşamış kadınların %47'sinin dini görüşlerinin daha seküler hâle geldiği, daha fazla psikiyatrik semptom gösterdikleri ve daha düşük düzeyde psikolojik iyi oluş bildirdikleri belirlenmiştir.

Cankılıç (2019), 366 yetişkin üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada çocukluk çağı travmaları ile depresyon arasındaki ilişkide dini başa çıkmanın aracı rolünü incelemiştir. Cinsel istismar travmasının da alt boyut olarak ele alındığı çalışmada, çocukluk çağı travmalarına maruz kalan bireylerin olumlu dini başa çıkma stratejilerini daha az kullandıkları ve depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Çocukluk çağı travmaları; fiziksel, duygusal ve cinsel istismar ile fiziksel ve duygusal ihmal olmak üzere beş boyutta ele alınmaktadır. Araştırma bulguları, çocukluk döneminde travmaya maruz kalan bireylerin yetişkinlik döneminde depresyon açısından daha yüksek risk taşıdıklarını ve olumlu dini başa çıkma eğilimlerinin daha düşük olduğunu göstermektedir.

Snider (2021) cinsel şiddet travması ve dini bağlılığı ele aldığı çalışmasında doğrudan dini başa çıkmaya odaklanmamak ile birlikte, dini inancın bazı bireylerde koruyucu (anlam kazanma ve dayanıklılık) bazı bireylerde risk artırıcı (suçluluk, Tanrı ile çatışma) rol oynayabildiğini bulmuştur. Araştırmada özellikle katılımcıların tanrı algısının olumlu ve olumsuz algılanmasının travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ile ilişkisinde kritik olduğu belirtilmiştir. Tanrı algısına ilişkin çarpık inançların ve yüksek dini bağlılığın travma sonrası stres belirtileri ile ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Cinsel şiddet mağduriyeti sonrasında birey için önceki yaşam seyrine geri dönme ve travmaya ilişkin semptomlarla mücadele süreci başlamaktadır. Bu mağduriyet türünde de din ve maneviyat, bireylerin yaşadıkları sorunlarla başa çıkmalarında önemli bir kaynak olabilmektedir. Cinsel şiddet mağdurlarında dindarlık ve maneviyat ilişkisi, özellikle yurt dışı literatüründe hem nitel hem de nicel araştırmalarla ele alınmıştır. Hristiyan toplumlarında yapılan araştırmalar, cinsel şiddet sonrasında mağdurların dini ve manevi kaynaklara başvurdıklarını ve bunları psikolojik iyi oluşu destekleyen bir başa çıkma stratejisi olarak kullandıklarını göstermektedir (Snider, 2021).

Bu çalışmalar birlikte değerlendirildiğinde, travma sonrası süreçte din ve maneviyatın mağdurlar için önemli bir başa çıkma kaynağı olabildiği görülmektedir. Birçok araştırma, özellikle olumlu dini başa çıkma stratejilerinin bireylerin psikolojik iyilik hâlini desteklediğini, travma sonrası anlamlandırma sürecine katkı sağladığını ve bazı travma semptomlarının azalmasıyla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte literatürde, travmatik deneyimlerin bazı bireylerde dini inançla ilişkide zayıflamaya veya Tanrı'ya yönelik öfke ve uzaklaşma duygularına da yol açabildiğini gösteren bulgular da bulunmaktadır. Bu durum, travma sonrası dini başa çıkma süreçlerinin bireyler arasında farklı biçimlerde gelişebileceğini göstermektedir. Dolayısıyla din ve maneviyat, bazı bireyler için travma sonrası iyileşmeyi ve anlam oluşturmaya destekleyen önemli bir kaynak olurken, bazı bireylerde ise inanç sistemi ile

yeniden yüzleşme ve sorgulama sürecini beraberinde getirebilmektedir. Bu nedenle travma sonrası süreçte dini başa çıkmanın etkilerinin bireysel deneyimler, kültürel bağlam ve travmanın niteliği gibi birçok faktörle birlikte ele alınması gerektiği söylenebilir.

2.5. Cinsel Şiddet Mağdurlarında Travma, Travma Sonrası Büyüme ve Dini Başa Çıkma Konuları ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Zıtlıkları ile var olan insanın yaşam döngüsünde sevinç ve acı bir aradadır. Karşılaşılan acı ve ıstırap verici olaylar yaşamın bir parçası olarak meydana gelmektedir. Diğer taraftan, yaşamın bir parçası olsalar da travmatik olaylar birey için kabullenmesi ve başa çıkması zor durumlardır. Bu tür yaşantılar bireyin temel güven duygusunu, dünya algısını ve benlik bütünlüğünü sarsabilmekte, yaşamın öngörülebilirliğine dair inançlarını zedeleyebilmektedir (Masat, 2018; Murat, 2018; Ataoğlu, 2019). Travmatik olayın döngüsünden ve etkilerinden kurtulup olay öncesi yaşamına dönmek, mağdur için çoğu zaman zorlu bir mücadeleye dönüşebilmektedir. Bu süreçte birey yalnızca yaşadığı olayı değil, olayın kendisinde oluşturduğu duygusal, bilişsel ve davranışsal etkileri de yeniden yapılandırmak durumunda kalmaktadır. Bu noktada travmatik yaşantılar karşısında bireylerin hangi psikolojik ve sosyal kaynakları kullanarak ayakta kalabildikleri önemli bir araştırma konusu hâline gelmiştir. Travma ile mücadelede iç ve dış kaynaklarını kullanan bireyin inanç sisteminin, yaşanan olayı anlamlandırmada ve yaşama tutunmadaki rolü yadsınamaz bir gerçektir. Özellikle anlam arayışı, travma sonrası süreçte bireyin deneyimini yeniden çerçevelemesinde kritik bir işlev üstlenmektedir (Bahadır;2011; Ayten,2012).

Yazar Marcel Proust “Mutluluk vücut için yararlıdır fakat aklın yetkinliklerini asıl geliştiren ıstıraptır” sözü ile acı çekmenin insanın yeteneklerinin ortaya çıkmasına vesile olabileceğini belirtmektedir (akt. Öztürk,2017). Kişisel gelişim için acı ve ıstırap istenmeyen durumlar olsa da bu olumsuz yaşantıların insanın gelişimine katkı sağlayabileceği düşüncesi göz ardı edilmemektedir. Bu yaklaşım, modern psikolojide travma sonrası büyüme kavramı ile de örtüşmekte ve bireyin zorluklar karşısında dönüşebilme kapasitesine işaret etmektedir. Travma konusundaki araştırmalar, her travmatik yaşantının mutlaka ruhsal rahatsızlıklarla sonuçlanmayabileceğini; bazı bireylerde zaman içerisinde olumlu psikolojik değişimlerin de ortaya çıkabileceğini göstermiştir. Bu durum, travmatik deneyimlerden sonra bireylerin yaşadıkları değişimleri anlamak için başa çıkma süreçlerinin incelenmesini gerekli kılmaktadır. Dolayısıyla yalnızca patoloji odaklı değil, aynı zamanda güçlenme ve yeniden yapılanma süreçlerini içeren bütüncül bir bakış açısına ihtiyaç duyulmaktadır.

İnsanların travmatik olaylar sonrasında nasıl bir başa çıkma yolu izledikleri ve hangi stratejilerin birey için daha işlevsel olduğu araştırmacılar tarafından merak konusu olmuştur. Başa çıkma stratejileri, bireyin travmanın yarattığı psikolojik yükü azaltmak ve yaşamını yeniden düzenlemek için kullandığı bilişsel, duygusal ve davranışsal yolları kapsamaktadır. Bu stratejiler problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma biçimleri olarak sınıflandırılmakta ve bireyin içinde bulunduğu duruma göre farklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir. Bu stratejiler problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma biçimleri olarak sınıflandırılmakta ve bireyin içinde bulunduğu duruma göre farklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir. Bu araştırmaların önemli bir kısmı, zorlu travmatik olaylar sonrasında insanların dine yönelme eğilimi gösterebildiklerini ve yaşadıkları travmayı dini inançları aracılığıyla anlamlandırabildiklerini ortaya koymaktadır (Cankılıç, 2019; Walker Williams vd., 2013).

Din; yüzyıllar boyunca öğretileri ve uygulamalarıyla insanlara acı ve ıstırapı anlamlandırmanın yollarını sunmakta ve mağdur için tatmin edici cevaplar sağlayabilmektedir. Bu yönüyle din, yalnızca bir inanç sistemi değil aynı zamanda güçlü bir psikososyal destek mekanizması olarak da işlev görebilmektedir. İnancı gereği Tanrı'nın yaşamını kontrol ettiğine ve karşılaştığı zorlukları bir sınanma veya gelişim vesilesi olarak gören bireyin travmasına anlam bulması daha kolay olabilmektedir. Bu anlamlandırma süreci, bireyin çaresizlik duygusunu azaltarak kontrol algısını yeniden kazanmasına katkı sağlayabilmektedir. Dini önder kabul edilen âlimlerin yaşamlarının ıstıraplarla dolu olması ve bu ıstırapları bir gelişim vesilesi olarak yorumlamaları da bu duruma örnek gösterilebilir. Ünlü İslam düşünürü Cüneyd-i Bağdadi "Bela ariflerin yolunu aydınlatan bir meşaledir, müridler musibetle uyanır, gafiller onunla helak olur." sözüyle dinde ilmi ilerlemenin musibetlerle de tetiklenebileceğini ifade etmektedir (akt. Öztürk, 2017). Başa gelen musibete iman çerçevesinden bakmak ve yaşam mücadelesine devam etmek gibi birçok imkân sunan din, zorlu yaşam olaylarında insanların referans aldığı önemli bir kaynak olabilmektedir. Bu bağlamda dini başa çıkma, bireyin travmatik yaşantıyı yeniden anlamlandırmasına yardımcı olan önemli bir başa çıkma biçimi olarak değerlendirilmektedir.

İslam dininde yaşanan zorluklara karşı gösterilen sabır önemli bir erdem olarak görülmektedir. Bakara Suresi 153. ayette "Ey iman edenler! Sabır ve namazla yardım dileyin. Şüphesiz Allah sabredenlerin yanındadır." (Diyanet İşleri Başkanlığı Kur'an-ı Kerim Meali) ifadesi yer almaktadır. Bu ayette namaz ve sabrın insanı Allah'a yaklaştırdığı, Allah'ın sabredenleri desteklediği vurgulanmaktadır. Bu tür dini referanslar, bireyin zorlayıcı yaşam olayları karşısında umut ve dayanma gücünü artırabilmektedir. Tirmizi'den nakledilen bir hadiste Hz. Peygamber (s.a.v.) "Büyük mükâfat büyük imtihanla birlikte olur. Allah bir

toplumu severse onları belalarla imtihan eder.” buyurmuştur (Tirmizi; en-Nevevî, 2009). Bu tür dini öğretiler, bireylerin karşılaştıkları zorlukları yalnızca bir acı deneyimi olarak değil aynı zamanda manevi bir sınanma veya anlam üretme süreci olarak değerlendirmelerine imkân tanıyabilmektedir. Bu bakış açısı, travmatik deneyimin birey üzerindeki yıkıcı etkilerini azaltmada koruyucu bir faktör olarak işlev görebilmektedir. İslam tasavvufunda da nefsin mertebelerinden olan “Nefs-i Raziye” kavramı üzerinden, Allah’tan gelen her duruma rıza göstermenin manevi olgunlaşmanın bir göstergesi olduğu ifade edilmektedir (Öztürk, 2017). Ayten (2022)’e göre her zorluğun ardından kolaylığın geleceğini vadeden İslam inancını içselleştirmiş kişi için, karşılaşılabilecek her problemde bir çözüm yolunun da olacağını düşünmesi olağan bir süreç olarak ortaya çıkmaktadır.

Travma ile başa çıkma sürecinde dinin önemli bir kaynak olabildiği görülmekle birlikte, bireylerin travma sonrasında dini yönelimlerinde farklılıklar ortaya çıkabildiği de dikkat çekmektedir. Travma sonrasındaki mağdurların dini yönelim ve maneviyatlarında farklılıklar görülebilmekte ve inancın mağdurlar üzerindeki etkisi kişiden kişiye değişebilmektedir. Türkiye’de din psikolojisi alanında yapılan çalışmalar, travmatik yaşantılar sonrasında bazı bireylerin dini inançlara daha güçlü biçimde yönelerek anlam arayışı ve teselli süreçlerini artırdığı, bazı bireylerin ise yaşanan olaylar nedeniyle inanç sorgulaması, dini uzaklaşma ya da Tanrı algısında çatışma deneyimlediği, bazı bireylerde ise dini yönelimde belirgin bir değişim olmadığı belirtilmektedir. Örneğin afet ve travma sonrası dini başa çıkma süreçlerini inceleyen araştırmalar, dinin bireyler için anlam verme, teselli sağlama ve kontrol duygusunu güçlendirme işlevi gördüğünü; ancak bazı durumlarda “neden ben?” sorusunun dini çatışmaya ve inanç krizine dönüşebildiğini ortaya koymaktadır (Ayten, 2012; Hökelekli, 2013). Benzer şekilde, travma sonrası manevi değişim ve dini uzaklaşmanın aynı örneklem içinde birlikte görülebildiğini vurgulayan çalışmalar, travmanın dini anlamlandırma süreçlerinde bireysel farklılıkların belirleyici olduğunu göstermektedir (Koç, 2011). Pargament(1997)’ye göre bu farklılıklar, bireyin sahip olduğu Tanrı tasavvuru, dini bağlılık düzeyi ve önceki dini deneyimleri ile yakından ilişkili olabilmektedir.

Literatür araştırmaları, dini inançların cinsel şiddet travması sonrası başa çıkma süreçlerinde önemli bir rol oynayabildiğini göstermektedir. Walker Williams vd. (2013) cinsel şiddet mağdurlarının travma sonrasında Mutlak Varlık’a karşı öfke duydukları ve kendilerini korunmamış hissettikleri bir kopuş döneminden sonra daha şefkatli bir Tanrı algısına yöneldiklerini bulmuştur. Diğer yandan Kane vd. (1993) ise bazı mağdurların inançlarını koruduklarını, bazılarının ise dini inançlarını terk ettiklerini belirtmiştir. Ben-Ezra vd. (2010) ise bazı mağdurların dini inançlarında sekülerleşme eğilimi gösterdiklerini ifade etmektedir. Bu

bulgular, travma sonrası dini başa çıkmanın tek yönlü bir süreç olmadığını, bireyin inanç sistemi ile kurduğu ilişkinin başa çıkma sürecinin niteliğini belirleyebildiğini göstermektedir. Bu durum, dini başa çıkmanın olumlu (pozitif) ve olumsuz (negatif) biçimlerinin de olabileceğine işaret etmektedir (Pargament vd., 1998). Gall ve arkadaşları (2007) çocukluk çağında cinsel şiddete maruz kalan bireylerin iyimser Tanrı algısına sahip olmalarının daha az olumsuz duygulanım ve daha yüksek kişisel gelişim ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Travma sonrasında inancın travmanın etkilerini onarmada yardımcı olabildiği, ancak bireyin inancı ile kurduğu ilişkinin niteliğinin de başa çıkma sürecinde belirleyici olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, destekleyici ve güven veren bir Tanrı algısının koruyucu; cezalandırıcı ve uzak bir Tanrı algısının ise risk artırıcı bir rol oynayabileceği ifade edilmektedir (Exline et al., 2014).

Travma ile başa çıkma süreçlerinin bazı bireylerde travma sonrasında olumlu psikolojik değişimlerin de ortaya çıkabildiği görülmektedir. Bu olumlu değişimler literatürde “travma sonrası büyüme” kavramı ile ifade edilmektedir. Travma sonrası birey için zorlu bir mücadele dönemi olsa da mağdur olay sonrasında kişisel ve manevi bir dönüşüm yaşayabilmektedir. Travma sonrası büyüme; bireyin yaşamın anlamına ilişkin algısında derinleşme, kişilerarası ilişkilerde güçlenme ve yeni yaşam perspektifleri geliştirme gibi alanlarda kendini gösterebilmektedir (Tedeschi & Calhoun, 2004). Calhoun ve arkadaşları (2005) travma mağduru genç yetişkinlerle gerçekleştirdikleri araştırmada, dini konularda arayış içinde olan bireylerin daha yüksek travma sonrası büyüme gösterdiklerini bulmuştur. Bu durum travma sonrası bireylerin varoluşsal sorgulamalarının dini ve manevi alanlara yönelmesine yol açabildiğini göstermektedir. Bu yönelim, bireyin travmatik deneyimi yeniden anlamlandırmasına ve yaşadığı olayı kişisel gelişim sürecinin bir parçası olarak değerlendirmesine katkı sağlayabilmektedir.

Diğer travma çalışmalarında olduğu gibi dini inançlar cinsel mağduriyet sonrasında da onarıcı bir kaynak olabilmektedir (Cesur,2021; Çalı, 2022). Dini başa çıkma süreçleri, bireyin yalnızlık duygusunu azaltarak aidiyet hissini güçlendirebilmekte ve umut duygusunun yeniden inşasına katkı sağlayabilmektedir (Koenig, 2012). Dura Vila, Littlewood ve Leavey (2013) tacize uğramış rahibeler ile yaptıkları araştırmada katılımcıların travmalarını dini bir anlatıya dönüştürdüklerini ve manevi değişimlerini travma sonrası manevi büyüme olarak tanımladıklarını bulmuşlardır. Kirkner ve Ullman (2020) cinsel şiddet mağdurlarını kapsayan araştırmalarında dini başa çıkmanın travma sonrası büyümeyi olumlu yönde yordadığını bulmuşlardır. Bu bulgular, travmatik deneyimlerin dini anlam sistemleri aracılığıyla yeniden yapılandırılabilirliğini göstermesi açısından önemlidir.

Işık ve Toprak (2024) taciz öyküsü olan kadınlarla gerçekleştirdikleri çalışmada dini içerikli bilişsel davranışçı terapi müdahalelerinin travma sonrası stres belirtilerini azalttığını ve katılımcıların umut, sabır ve güven duygularında artış sağladığını bulmuştur. Bu araştırma, kültürel ve dini değerlerin travma sonrası iyileşme sürecinde destekleyici bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Bu tür müdahaleler, bireyin hem bilişsel yeniden yapılandırma sürecini desteklemekte hem de manevi kaynaklarını aktif hale getirerek bütüncül bir iyileşme süreci sunmaktadır.

Son olarak bazı araştırmalar cinsel travma sonrası büyümenin farklı şekillerde ortaya çıkabileceğini göstermektedir. Sicilia vd. (2024) failin din adamı olduğu cinsel istismar vakalarında mağdurların dini kurumlara olan güvenlerinin zedelendiğini ancak uzun vadede bazı bireylerin psikolojik ve manevi dönüşüm yaşayabildiklerini belirtmiştir. Bu bulgular, travmatik deneyimlerin bireylerde yalnızca yıkıcı sonuçlar doğurmadığını, aynı zamanda yeni anlam arayışlarını ve kişisel dönüşüm süreçlerini de tetikleyebildiğini göstermektedir. Bununla birlikte, travmanın bağlamsal özelliklerinin (failin kimliği, olayın niteliği vb.) bireyin dini başa çıkma sürecini doğrudan etkileyebileceği de göz önünde bulundurulmalıdır.

Sonuç olarak literatürde yer alan çalışmalar, travmatik yaşantıların birey üzerinde yalnızca yıkıcı ve olumsuz psikolojik etkiler oluşturmadığını; bunun yanı sıra bireyin sahip olduğu başa çıkma kaynaklarına bağlı olarak yaşamını yeniden yapılandırabileceği bir dönüşüm sürecini de tetikleyebildiğini göstermektedir. Bu süreçte birey, travma deneyimini yalnızca bir kayıp ya da kırılma noktası olarak değil, aynı zamanda yeni anlamların üretildiği ve yaşam perspektifinin yeniden şekillendiği bir deneyim olarak da ele alabilmektedir. Özellikle dini ve manevi başa çıkma stratejilerinin, travmatik yaşantıların anlamlandırılmasında, kontrol ve güven duygusunun yeniden inşasında ve umudun korunmasında işlevsel bir rol üstlendiği görülmektedir. Bu bağlamda din ve maneviyat, bireyin psikolojik dayanıklılığını destekleyen ve travma sonrası uyum sürecini kolaylaştıran önemli bir başa çıkma kaynağı olarak değerlendirilmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. YÖNTEM

Tezin üçüncü bölümünde tezin yöntemi hakkında bilgi verilecektir. İlk olarak araştırmının desen ve modeli, sonrasında araştırma soruları, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizi ile araştırmanın geçerlilik ve güvenirliliğine ilişkin detaylar açıklanacaktır.

3.1.Araştırmanın Deseni ve Modeli

Cinsel şiddet mağdurlarında travma, travma sonrası büyüme ve dini başa çıkma stratejilerinin araştırma amacı ile yapılan bu araştırmada nitel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Nitel araştırmalar; olgu ve olayların doğal ortamlarında incelenmesi, bütüncül bir biçimde ortaya konulması amacıyla gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi veri toplama tekniklerinden faydalanan, konu hakkında derin bir kavrayışa varmayı hedefleyen çalışmalardır. Nitel araştırmada sık kullanılan veri toplama tekniklerinden biri de görüşmelerdir. Görüşme insanların öznel tecrübelerini, hayat görüşlerini, bakış açılarını, duygu dünyalarını, algı süreçlerini ve inançlarını ortaya koymada etkili bir yöntemdir (Karataş,2015). Bu çalışmada yarı-yapılandırılmış görüşme yöntemi kullanılmıştır. Yarı-yapılandırılmış görüşme nitel araştırmalarda sıkça kullanılan bir tekniktir. Araştırmacının önceden hazırlamış olduğu soru rehberi ile görüşmeye başlamakta fakat görüşme sırasında katılımcıların cevaplarına göre ek sorular sorabilir, bazı sorular üzerinde daha fazla yoğunlaşabilmektedir (Creswel, 2013).

Nitel araştırmalarda ile amaç, genelleme yapmak değil; konusunun derinlemesine ve tüm olası ayrıntıları ile incelenmek ve konuya bütüncül bir resim elde etmektir (Yıldırım & Şimşek, 2021). Bu bağlamda Araştırmada nitel araştırma tekniklerinden fenomenolojik araştırma kullanılmıştır. Fenomenolojik araştırma; katılımcıların araştırılan olguyu nasıl deneyimledikleri ve bu deneyimlerin anlamlarını derinlemesine incelemeyi amaçlar. Bu yaklaşım, özellikle sosyal bilimlerde, bireylerin öznel deneyimlerini anlamak için yaygın olarak kullanılmaktadır (Yıldırım & Şimşek, 2021).

3.2.Araştırmanın Soruları

Araştırmanın temel problemini, cinsel şiddet mağduriyeti yaşamış kadınların olay sonrasında hangi tür travma belirtilerini gösterdikleri, travma sonrası büyüme gösterip göstermedikleri ve dini başa çıkma stratejilerine başvurup başvurmadıkları soruları oluşturmaktadır. Araştırmada cevabı aranan sorular şunlardır:

1. Katılımcılar ne tür cinsel mağduriyet yaşamışlardır?
2. Katılımcılar ne tür travma belirtileri göstermişlerdir?
3. Katılımcılar ne tür travma belirtileri göstermeye devam etmektedirler?
4. Katılımcılar ne tür travma sonrası büyüme deneyimlemişlerdir?
5. Katılımcılar ne tür dini başa çıkma çıkma stratejilerine başvurmuşlardır?
6. Katılımcıların travma, travma sonrası büyüme ve dini başa çıkma tarzları arasında bir ilişki var mıdır?

3.3.Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, cinsel şiddet mağduriyeti yaşamış, çeşitli sivil toplum kuruluşlarına başvurmuş 18 yaş üzerinde gönüllü 20 kadın katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt(amaçlı) örnekleme tekniği kullanılmıştır. Ölçüt örnekleme; önceden belirlenmiş ölçütleri karşılayan bütün durumların çalışılmasıdır (Yıldırım & Şimşek, 2021). Bu araştırmada da daha önce cinsel şiddete maruz kalmış ve halen 18 yaşın üzerinde olan kadın katılımcı olması ölçütünü karşılayan örnekleme ulaşılması hedeflenmiştir. Ölçüt örnekleme nitel araştırma geleneği içinde ortaya çıkan ve araştırma konusu hakkında zengin bilgiye sahip olduğu düşünülen kişilerin durumlarının derinlemesine irdelenmesine olanak sağladığı öngörülmektedir (Yıldırım & Şimşek, 2021). Tablo 3.1’de katılımcılara ilişkin demografik özellikler ile katılımcıların cinsel şiddete mağduriyetlerine ilişkin bilgiler yer almaktadır. Katılımcılar 1’den başlayarak 20’ye kadar numaralandırılmıştır.

Tablo.3.1.

Katılımcıların Demografik Bilgileri ve Mağduriyete İlişkin Bilgiler

Kod	Yaş	Eğitim Durumu	Psikolojik Destek Süreci	Cinsel Şiddet Türü	Fail Yakınlığı	Geçen süre	Stres Düzeyi
K1	30	Lisans	Yok	İstismar	Sosyal çevreden	Çok uzun süre	Yüksek
K2	32	Lisansüstü	Yok	Cinsel saldırı	Aile/yakın akraba	Kısa süre	Yüksek
K3	20	Lise	Var	İstismar	Sosyal çevreden	Uzun süre	Yüksek
K4	31	Lise	Var	Cinsel saldırı	Sosyal çevreden	Uzun süre	Yüksek
K5	35	Lise	Var	İstismar	Sosyal çevreden	Çok uzun süre	Yüksek
K6	27	Lise	Yok	Cinsel saldırı	Sosyal çevreden	Orta uzun süre	Yüksek
K7	58	İlkokul	Yok	Cinsel taciz	Yabancı	Uzun süre	Yüksek
K8	31	Lisansüstü	Yok	İstismar	Sosyal çevreden	Çok uzun süre	Yüksek
K9	30	Lisans	Var	İstismar	Sosyal çevreden	Çok uzun süre	Yüksek
K10	37	Lisans	Var	İstismar	Sosyal çevreden	Çok uzun süre	Yüksek
K11	39	Lise	Yok	Cinsel saldırı	Aile/yakın akraba	Kısa süre	Yüksek
K12	35	Lise	Var	İstismar	Aile/yakın akraba	Çok uzun süre	Yüksek
K13	40	İlkokul	Yok	Cinsel saldırı	Yabancı	Çok uzun süre	Orta
K14	57	İlkokul	Yok	Cinsel taciz	Yabancı	Çok uzun süre	Düşük
K15	47	İlkokul	Yok	İstismar	Sosyal çevreden	Çok uzun süre	Yüksek
K16	50	İlkokul	Yok	Cinsel saldırı	Sosyal çevreden	Orta uzun süre	Yüksek
K17	32	Lisans	Yok	Cinsel taciz	Sosyal çevreden	Orta uzun süre	Yüksek
K18	43	Lisans	Yok	İstismar	Yabancı	Çok uzun süre	Orta
K19	32	Lisans	Yok	Cinsel taciz	Sosyal çevreden	Uzun süre	Orta
K20	25	Lise	Yok	İstismar	Aile/yakın akraba	Çok uzun süre	Orta

Katılımcıların ne tür cinsel şiddete maruz kaldıkları, olay sonrası psikolojik destek alma durumu, maruz kaldıkları cinsel şiddet türü, olayın faili ile olan yakınlık durumları, olay üzerinden geçen süre durumu ve travma olayının katılımcılarda oluşturduğu stresin değerlendirmesine ilişkin frekans değerleri aşağıda sırasıyla verilmiştir. Tablo 3.2.'de maruz kaldıkları olaya ilişkin psikolojik destek alma durumlarına ilişkin frekans bilgileri yer almaktadır.

Tablo.3.2.

Katılımcıların Travma Olayına Yönelik Psikolojik Destek Sürecine İlişkin Frekans Bilgileri

Psikolojik Destek Süreci	Frekans
Var	6
Yok	14
TOPLAM	20

Araştırmada katılımcılardan sadece 8'i maruz kaldıkları olaya ilişkin psikolojik destek aldığını belirtirken, 14'ü travma olayına ilişkin psikolojik destek süreci geçirmediğini ifade etmişlerdir.

Çalışmamızda cinsel şiddet türü katılımcıların olaya ilişkin verdikleri bilgiler doğrultusunda kodlanmış olup şiddet türüne ilişkin üç kategori ortaya çıkmıştır: İstismar, cinsel taciz ve cinsel saldırı. İstismar, mağdurun cinsel şiddete çocuk yaşıta mağduriyetini ifade etmektedir. Bu sebeple olayı yaşadığı dönemde 18 yaşın altında olan katılımcıların mağduriyet türü, istismar olarak nitelendirilmiştir. Cinsel taciz ve cinsel saldırı ise yetişkinlik döneminde maruz kalınan eylemi nitelemektedir. Cinsel taciz; fiziksel temas olmadan gerçekleştirilen cinsel içerikli davranışı (teşhircilik, sarkıntılık vb.) oluşturmakta olup cinsel saldırı ise fiziksel teması içeren olayları kapsamaktadır. Yetişkinlikte cinsel şiddete maruz kalan katılımcılar ise fiziksel temasın varlığına göre istismar, cinsel saldırı ve cinsel taciz olmak üzere kategorilere ayrılmıştır. Tablo 3.3.'te katılımcıların maruz kaldıkları cinsel şiddet türüne ilişkin frekans bilgileri yer almaktadır.

Tablo.3.3.

Katılımcıların Cinsel Şiddet Mağduriyet Türüne İlişkin Frekans Bilgileri

Cinsel Şiddet Türü	Frekans
İstismar	10
Cinsel saldırı	6
Cinsel taciz	4
TOPLAM	20

Tablo’da istismara maruz kalan 10 katılımcının olduğu görülmektedir. Cinsel saldırıya maruz kalan katılımcıların 6, cinsel tacize maruz kalan katılımcıların ise 4 olduğu görülmektedir. Tablodan hareketle, 10 mağdurun olayı çocuk yaşta yaşadığı, 10 katılımcının ise yetişkinlik döneminde yaşadığı anlaşılmaktadır. Tablo 3.4’te katılımcıların maruz kaldıkları olaydaki failer ile yakınlık durumlarına ilişkin frekans değerleri yer almaktadır.

Tablo.3.4.

Katılımcıların Fail Yakınlıklarına İlişkin Frekans Bilgileri

Fail Yakınlık Durumu	Frekans
Yabancı fail	4
Sosyal çevreden tanınan fail	12
Aile/yakın akraba olan fail	4
TOPLAM	20

Buna göre katılımcıların 4’ü maruz kaldıkları olaydaki faili tanımadıklarını, 12’si sosyal çevrelerinden tanıdığı olduğunu, 4’ünün ise akraba ilişkisinin bulunduğunu beyan etmişlerdir.

Araştırmamızda katılımcıların travmatik olaya maruz kalmalarının üzerinden geçen süre, travma sonrası deneyimlerin zaman içerisinde değişebileceği varsayımından hareketle farklı kategorilerde sınıflandırılmıştır. Travma literatüründe erken dönem (akut), orta dönem uyum süreci ve uzun dönem yeniden anlamlandırma süreçlerinin farklı özellikler gösterebildiği belirtilmektedir. Travma sonrası büyüme literatürü; travma sonrası büyümenin zamanla ortaya çıkan bir süreç olduğunu ve travma sonrasında geçen zamanın araştırmalarda dikkate alınmasını vurgulamaktadır (Tedeschi& Calhoun, 1996; Tedeschi& Calhoun, 2004; Park, 2010). Bu doğrultuda katılımcıların travma deneyimlerini zaman boyutunda inceleyebilmek için olay

üzerinden geçen süre kategorize edilmiştir. Örneklemdeki süre dağılımı dikkate alınarak süreler; kısa (0–6 ay), orta (7 ay–3 yıl), uzun (4–9 yıl) ve çok uzun süre (10 yıl ve üzeri) şeklinde kategorize edilmiş ve Tablo 3.5’te frekans bilgileri verilmiştir.

Tablo.3.5.

Katılımcıların Cinsel Şiddet Mağduriyetleri Üzerinden Geçen Zamana İlişkin Frekans Bilgileri

Geçen zaman	Frekans
Kısa süre (0-6 ay arası)	2
Orta uzun süre (7 ay- 3 yıl arası)	3
Uzun süre (4-9 yılları arası)	4
Çok uzun süre (10 yıl ve üzeri)	11
TOPLAM	20

Tabloda olay üzerinden geçen zamana ilişkin veriler sürenin uzunluğuna göre tanımlanmıştır. Travma literatüründe travmayı izleyen ilk aylarda travma sonrası stres belirtilerinin daha yoğun yaşanabildiği, ilerleyen dönemlerde ise bireylerin travmatik deneyimi bilişsel olarak işlemeye ve yaşam öykülerine entegre etmeye başladıkları belirtilmektedir (Ehlers & Clark, 2000; Park, 2010). Ayrıca travma sonrası büyümenin ani bir sonuçtan ziyade zaman içinde gelişen bilişsel ve duygusal yeniden yapılanma sürecinin ürünü olduğu vurgulanmaktadır (Tedeschi & Calhoun, 1996, 2004) Literatürde travma sonrası geçen süreye ilişkin evrensel olarak kabul edilmiş standart kategoriler bulunmamaktadır. Bu nedenle araştırmada süre değişkeni, hem travma sonrası uyum süreçlerine ilişkin kuramsal yaklaşımlar hem de örneklemdeki katılımcı dağılımı dikkate alınarak kategorize edilmiştir. Bu doğrultuda 0–6 ay erken uyum dönemi, 7 ay–3 yıl orta dönem uyum ve bilişsel işleme süreci, 4–9 yıl uzun dönem yeniden yapılanma süreci ve 10 yıl üzeri ise travmatik deneyimin yaşam öyküsüne daha kapsamlı biçimde entegre edildiği dönem olarak değerlendirilmiştir. Bununla birlikte kategori sınırları oluşturulurken örneklemdeki katılımcı dağılımının dengeli olmasına da dikkat edilmiştir. Kısa süre 0-6 ay arasını (2 katılımcı), orta uzun süre 7 ay-3 yıl arasını (3 katılımcı), uzun süre 4-9 yıl arasını (4 katılımcı), çok uzun süre ise 10 yıl sonrası (11 katılımcı) için belirlenmiştir.

Araştırmada katılımcılardan maruz kaldıkları cinsel şiddet olayının kendilerinde oluşturduğu stres düzeyini puanlamaları istenmiştir. Bu değişkenin ölçülmesindeki temel amaç, olayın katılımcılar tarafından öznel olarak ne ölçüde stres verici algılandığını belirlemektir.

Travma literatüründe travmatik olayın nesnel özelliklerinden ziyade bireyin olaya yüklediği anlamın ve olayı değerlendirme biçiminin psikolojik sonuçlar üzerinde belirleyici olduğu vurgulanmaktadır (Lazarus & Folkman, 1984; Park, 2010). Bu nedenle aynı tür travmatik yaşantı farklı bireylerde farklı düzeylerde psikolojik etki oluşturabilmektedir.

Araştırmanın katılımcıları cinsel şiddet mağdurlarına yönelik sivil toplum kuruluşları aracılığıyla ulaşılan bireylerden oluşmakla birlikte, yaşanan olayın katılımcıların yaşamındaki önem derecesi, hafızalarında ne ölçüde yer ettiği ve güncel yaşamlarını ne düzeyde etkilediği önceden bilinmemektedir. Bu nedenle katılımcıların travmatik olaya ilişkin algıladıkları stres düzeyinin değerlendirilmesi, travmatik deneyimin öznel ağırlığını ve bireysel etkisini ortaya koyabilmek amacıyla araştırmaya dahil edilmiştir. Böylece katılımcılara olayın kendilerinde oluşturduğu stresi 0-10 arası puanlamaları istenmiş, 0-3 puan düşük, 4-7 puan orta, 8-10 puan yüksek olarak tanımlanmıştır.

Tablo.3.6.

Katılımcıların Travmanın Stres Etkisini Değerlendirmesine İlişkin Frekans Bilgileri

Travma Stres Değerlendirmesi	Frekans
Düşük stres düzeyi(0-3 puan)	1
Orta stres düzeyi (4-7 puan)	4
Yüksek stres düzeyi (7-10 puan)	15
TOPLAM	20

Tabloda verilen bilgilere göre sadece bir katılımcının olayın stresini düşük olduğunu beyan ettiği, 4'ünün orta düzey stres yaşadığını belirttiği, 15 katılımcının ise olayın oluşturduğu stresi yüksek olarak tanımladığı görülmektedir.

3.4.Araştırmanın Veri Toplama Araçları

Nitel araştırmalarda yaygın olarak görüşme, gözlem, eylem araştırması ve odak grup görüşmesi gibi farklı yöntemler ile veri toplanması amaçlanabilmektedir (Yıldırım & Şimşek, 2021). Bu çalışmada ise yarı-yapılandırılmış görüşme modeli kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme; önceden belirlenen bir dizi soruyu içeren ve araştırma konusu hakkında keşfe yönelten görüşme sürecini ifade etmektedir. Araştırmacı katılımcılar ile belirli konuları keşfetme gayretinde olup çalışılan problemle ilgili özel ve belirgin alanlar keşfetmesi durumunda o alanları irdeleyip konuyu derinleştirebilir (Yıldırım & Şimşek, 2021). Bu sebeple

araştırma sürecinde kullanılması için yarı-yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmıştır. Araştırma konusu hakkında alan yazının taranması ile 35 soru elde edilmiş olup sorular cinsel şiddet mağduriyeti hakkında çalışmış 2 psikolog, 3 sosyal hizmet uzmanı ve 2 öğretim üyesine sunulmuş ve uzmanlardan alınan geri dönütler ile sorular 16 olacak şekilde sınırlandırılıp son halini almıştır. Görüşme formu, “demografik bilgiler” (3 soru), “travma” (3 soru), travma sonrası büyüme” (5 soru) ve dini başa çıkma (5 soru) bölümlerinden oluşmaktadır (Bknz Ek-2).

3.5.Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmanın veri toplama sürecine ilk olarak hazırlanan soru formu ile Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu’ndan 24.01.2025 tarihinde 2025/48 karar numarası ile çalışma izninin alınması ile başlanmıştır. Veri toplama sürecinde katılımcılar ile yüz yüze görüşmeler yapılarak belirlenen görüşme formu uygulanmıştır. Her katılımcı ile ön görüşmeler yapılarak, araştırma konusu hakkında bilgi verilmiş, olumsuz duygulanımları olması durumunda görüşmeyi sonlandırabilecekleri veya isterlerse psikolojik destek sağlanacağı hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Araştırmanın amacı ve görüşme süreci hakkında bilgi içeren “Bilgilendirilmiş Onam Formu” sunulmuş ve katılımcıların imzası alınmıştır. Görüşmeler 35-50 dakika arasında sürmüş olup ses kaydına izin veren katılımcılar ile ses kaydı cihazı kullanılarak kayıt alınmış, ses kaydı alınmasını istemeyen 3 katılımcı için ise not tutularak görüşmeler yazılı kaydedilmiştir. Alınan ses kayıtları gizli tutularak bilgisayar ortamına aktarılmış ve tüm görüşmelerin görüşme deşifreleri çıkarılmıştır.

Görüşmeler sonucunda elde edilen görüşme deşifreleri görüşmeler ile paralel olarak nitel araştırmalar için istatistik programı olan MAXQDA Analytics 2024 Pro programına aktarılmıştır. Programa Necmettin Erbakan Üniversitesi’nin sağlamış olduğu erişim izni ile ulaşılmıştır. Elde edilen deşifreler kodlanmış, yeni bir kodun ortaya çıkmadığı ve kodların tekrarlandığı görülmüştür. Glaser ve Straum (1967)’un kuramsal örnekleme yaklaşımına göre araştırma sorusuna yanıt olabilecek kavramların ve süreçlerin tekrarlamaya başladığı aşama olan doyum noktasına kadar veri toplamaya devam edilmesini gerekli görülmektedir (akt. Yıldırım & Şimşek, 2021). Uygulama sürecinde verilerin tekrarladığının gözlenmesi ile görüşme süreci sonlandırılmıştır.

Bu araştırmanın verilerin çözümlenmesinde betimsel analiz ve içerik analizi kullanılmıştır. Betimsel analiz; toplanan verinin içerdiği anlamların analizini belirtirken, içerik analizi ise verilerin kavramsallaştırılması, temalar yolu ile bu kavramlar arasındaki anlamlı örüntülerin açıklanması sürecini belirtmektedir (Yıldırım & Şimşek, 2021). Deşifrelerdeki kavramların betimsel analizi ile veriler kodlanmış, bu kodlar ise anlam bütünlüğü içerisinde oluşan temalar altında birleştirilmiştir. Bu çalışmada Tedeschi ve Calhoun(1995)'un Travma Sonrası Büyüme ve Pargament (1997)'in Dini Başa Çıkma konuları çerçevesinde kuramlardan elde edilip belirlenen temalar ile deşifreler kodlanmıştır. Bu iki konu hakkındaki nitel tımdengelimci veri analizi kullanılmıştır. Tımdengelimci veri analizi sürecinde araştırmacı var olan kuramsal temellerden ve kendisinden önce yapılmış olan araştırma sonuçlarından faydalanarak var olan kavram ve temaları kullanır (Yıldırım & Şimşek, 2021). Mağdurların travma deneyimlerinin analizinde ise tümevarımcı analiz kullanılmıştır. Tümevarımcı analizde tımdengelimci analizin aksine varolan kuramsal kavramların yoksun olduğu görölür ve araştırmacı araştırmaya genel araştırma sorusu ile başlayıp araştırma sürecinde ortaya çıkan önemli kavram ve temaları kullanıp bunlar arasındaki ilişkileri yorumlar (Yıldırım & Şimşek, 2021).

Elde edilen kodların analizinde belge temelli kod–alt kod analizi ile kod ilişkileri tarayıcısı analizleri kullanılmıştır. Kod–alt kod analizi, nitel veri çözümlenmesinde verilerin hiyerarşik bir yapı içerisinde organize edilmesini sağlayarak ana temalar ile bu temalara bağı alt anlam birimlerinin sistematik biçimde ortaya konmasına imkân tanımaktadır. Bu yaklaşım, araştırma verilerin tekrar eden örüntülerin belirlenmesi ve temalar arası bütüncül bir yapı kurulması olanağını sağlamaktadır (Saldaña, 2016). Bununla birlikte, temalar arasındaki ilişkilerin ortaya çıkarılmasında kullanılan kod ilişkileri tarayıcısı analizi, farklı kodların veri seti içerisinde birlikte görölme sıklıklarını inceleyerek temalar arasındaki olası ilişkilerin keşfedilmesine katkı sunmaktadır. Bu analiz tekniğı, özellikle karmaşık ve çok katmanlı nitel verilerde kavramsal bağlantıların ortaya çıkarılmasını kolaylaştırarak araştırmacının yorumlayıcı derinliğini artırmaktadır (Kuckartz, 2014). Bu bağlamda kullanılan analiz yöntemleri, verilerin yalnızca betimlenmesini değı, aynı zamanda temalar arası ilişkilerin sistematik ve bütüncül bir biçimde değılendirilmesini mümkün kılmıştır.

3.6.Araştırmanın Geçerlilik ve Güvenirliliğı

Nitel araştırmalarda geçerlilik ve güvenirliliğı sağlamak amacı ile farklı yöntemler kullanılmıştır. Araştırmacının uzun yıllara dayanan mesleki deneyimi doğrultusunda çalıştığı

alandan bir konuyu ele alması, veri toplama ve yorumlama süreçlerinde derinlik ve bütüncül bir bakış açısı kazandırarak araştırmanın inandırıcılığını desteklemektedir. Nitel araştırmalarda araştırmacının alana aşinalığı ve deneyimi, verilerin anlamlandırılması sürecine önemli katkılar sunan unsurlar arasında değerlendirilmektedir (Creswell, 2013; Lincoln & Guba, 1985). Bundan hareketle, araştırmanın konusunun şu anda halen devam etmekte olduğum mesleğimin bir parçası olması ve yıllardır edindiğim mesleki deneyimin araştırma sürecinin inandırıcılığını desteklemektedir. Araştırma sonuçları yoluyla gerçeğin doğru temsilini belirten inandırıcılık aşaması için katılımcı ile uzun süreli etkileşim, derinlik odaklı veri toplama, uzman görüşü alınması ve katılımcı teyidi kullanılmıştır. Uzun süreli etkileşimde araştırmacının taranan dokümanlar, katılımcılar ve gözlenen ortamlar ile uzun süreli etkileşimde olması beklenir (Yıldırım & Şimşek, 2021). Bu araştırmada da araştırma soruları alan yazının detaylı taraması sonucunda hazırlanmış olup, cinsel şiddet mağduriyeti hakkında uzun yıllar çalışmış uzmanlardan süpervizyon alınmış ve araştırmacının katılımcıları ile ön görüşme ve görüşme sonrası olmak üzere katılımcıları gözlemlemek suretiyle, onlar ile güven ortamı sağlanması amaçlanmıştır. Görüşmelerde araştırma kavramlarının açıklanması ve birbirleri ile ilişkilerinin ortaya konulması amacıyla derinlemesine bilgi alınması hedeflenmiştir. Her görüşme sonrasında katılımcılara görüşmeden elde edilen veriler özetlenmiş ve teyit edilmiştir. Bu şekilde herhangi bir yanlış anlamlandırmanın önüne geçilmeye çalışılmıştır. Katılımcıların düzeltmeleri ve eklemeleri ile görüşmeler son şeklini almıştır. Toplanan veriler araştırma konusunda iki uzman bilirkişiye danışılmış olup nitel araştırma yöntemleri ve araştırma konusunda öneri ve geri bildirimler alınmıştır.

Nitel görüşmelerin dış geçerliliği olan aktarılabirlik durumunun sağlanması için amaçlı örnekleme ve ayrıntılı betimleme (Yıldırım & Şimşek, 2021) yöntemleri bu araştırmada kullanılmıştır. Araştırma örnekleme olarak yukarıda sebeplerinin de belirtildiği üzere amaçlı örnekleme seçilerek katılımcıların sağladıkları verilerin genele yansıtılabilecek ölçüde olması amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarının aktarılabirliğini sağlamak adına, katılımcılardan verilerin ayrıntılı betimlenmesi hedeflenmiştir. Bu doğrultuda görüşmeler sürecinde katılımcıların çelişki içeren ifadelerinde “Bu ifadeniz ile ne demek istediniz?”, “Bu durumu örneklendirebilir misiniz?” şeklinde sorular yöneltilmiştir. Kullanılan ifadenin ayrıntılı betimlenmesi ve örneklendirilmesi elde edilmeye çalışılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR

Bu bölümde 20 katılımcı ile gerçekleştirilen yarı-yapılandırılmış görüşmelerin deşifrelerinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Araştırma sürecinde elde edilen tema, kod ve alt kodlar Tablo 4.1.'de gösterilmiştir.

Tablo.4.1.

Araştırma Sürecinde Kullanılan Tema, Alt Tema ve Kodların Listesi

Temalar/Alt Temalar	Kodlar
<i>1.1.Geçmiş Travma Deneyimi</i>	
1.1.1.Bilişsel Etkiler	1.1.1.a. Kendilik Algısı ve Benlik Değerlendirmesi 1.1.1.b. Ruminasyon ve tekrarlama 1.1.1.c. Güven ve Kontrol Algısı 1.1.1.d. İfade ve Anlamlandırma Güçlüğü 1.1.1.e. Cinsellik ile ilgili çatışmalar 1.1.1.f. Yaşamın Anlamı ve Gelecek Perspektifi 1.1.1.g. Umutsuzluk ve Ölüm Düşünceleri
1.1.2.Davranışsal Etkiler	1.1.2.a. Kaçınma ve Geri çekilme Davranışları 1.1.2.b. Bedensel/psikosomatik tepkiler 1.1.2.c. Tolerans/dayanıklılığın azalması 1.1.2.d. Başa çıkma/telafi davranışları
1.1.3.Sosyal-İşlevsel Etkiler	1.1.3.a. Sosyal ilişkiler 1.1.3.b. Akademik/mesleki işlevsellik 1.1.3.c. Aile ve Yakın ilişkiler
1.1.4.Duygusal Etkiler	1.1.4.a. Kaygı ve korku temelli duygular 1.1.4.b. Kendilik algısına yönelik duygular 1.1.4.c. İlişkisel ve güven temelli duygular 1.1.4.d. Olumsuz içsel duygular
<i>1.2.Güncel Süren Travma Etkileri</i>	
1.2.1.Güven Sorunları ve Kaçınma	1.2.1.a. Duygusal ilişki kurmaktan kaçınma 1.2.1.b. Duygulardan kaçınma/yok sayma 1.2.1.c. Travmayı anımsatan durumlardan kaçınma 1.2.1.d. Fail cinsinden sosyal kaçınma 1.2.1.e. Sosyal bağlardan kaçınma
1.2.2.İşlevsiz Bilişsel Tutumlar	1.2.2.a. Çocuklar için endişelenme/kontrol 1.2.2.b. Yaşamdaki olumsuzluklarını travmayı suçlama

	1.2.2.c. Kendini sabotaj 1.2.2.d. Cinsel hayata etkiler 1.2.2.e. Obsesyon/ruminasyon
1.2.3.Duygusal Etkiler	1.2.3.a. Tükenmişlik 1.2.3.b. Baskın utanç duygusu 1.2.3.c. Travma anısında olumsuz duygulanım
1.2.4.Bedensel/Davranışsal Etkiler	1.2.4.a. Uyku sorunları 1.2.4.b. Rahatsız edici rüyalar 1.2.4.c. Psikosomatik etkiler
<i>2.Travma Sonrası Büyüme</i>	
2.1.Kişisel Güçlenme	2.1.a. Kendilik algısında güçlenme 2.1.b. Kendilik ihtiyaçlarını gözetme 2.1.c. Kendini koruyabilme
2.2.Manevi/ Spritüel Değişim	2.2.a. Sorgulama ve yeniden değerlendirme 2.2.b. Manevi anlamlandırma 2.2.c. İnancın rolü 2.2.d. Şükür minnettarlık 2.2.e. Dini pratikler
2.3.Yaşamın Değerini Anlama	2.3.a. Toplumsal farkındalık 2.3.b. Felsefi/geniş bakış açısı 2.3.c. Olumlu anlamlandırma 2.3.d. Kontrol ve güç algısı
2.4.Yeni Yönelim ve Fırsatlar	2.4.a. Toplumsal ve ailevi yönelim 2.4.b. Kişisel gelişim ve yaşam yönetimi 2.4.c. Eğitim ve meslek
2.5.Kişilerarası İlişkiler	2.5.a. İlişkilere bakış ve gelecek yönelimi 2.5.b. Paylaşım ve sosyal destek 2.5.c. Empati ve duyarlılık
<i>3.Dini Başa Çıkma</i>	
3.1.Olumlu Dini Başa Çıkma	3.1.a. Dini destek arama 3.1.b. Dini yeniden çerçeveleme 3.1.c. Teslimiyet /tevekkül 3.1.d. Allah'la güvenli ilişki 3.1.e. Dini ritüellerle rahatlama 3.1.f. Manevi inancı derinleştirme/dini gayret
3.2.Olumsuz Dini Başa Çıkma	3.2.a. Kendini suçlama (dini suçluluk) 3.2.b. Allah'la çatışma/spritüel hoşnutsuzluk

Tablo 4.1’de alt temaları ve kodları belirtilen cinsel şiddet mağdurlarından elde edilen travma deneyimi, güncel süren travma etkileri, travma sonrası büyüme ve dini başa çıkmaya ilişkin bulgular sırasıyla aşağıda açıklanmıştır. Katılımcılar 1’den 20’ye olacak şekilde numaralandırılarak ifade edilmiştir. Numaraların başında ise katılımcı ifadesinin temsili olarak “K” harfi kullanılmıştır. Katılımcılar K1’den K20’ye olacak şekilde ifade edilmiştir.

4.1.Travma Deneyimi Temasına İlişkin Bulgular

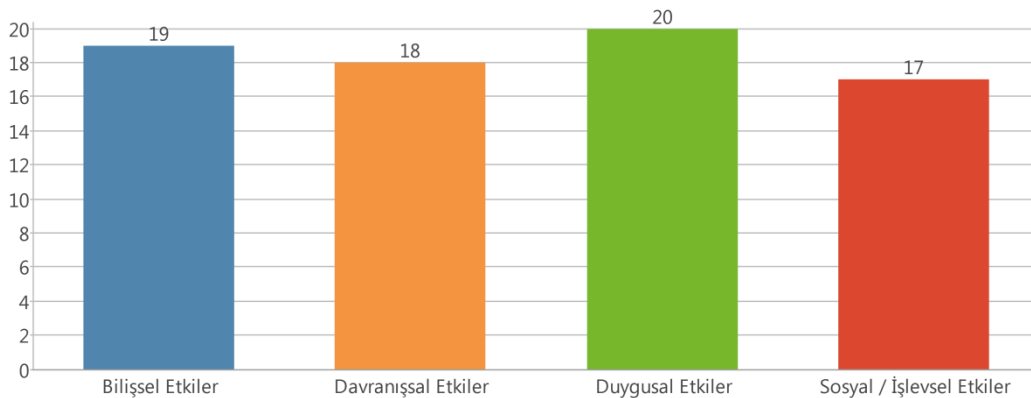
Katılımcıların travma deneyimlerine ilişkin bulgular geçmiş ve güncel süren deneyimler olarak ayrılmıştır. Aşağıda Geçmiş travma deneyimlerine ve güncel süren travma etkilerine ilişkin bulgular gösterilmiştir.

4.1.1.Geçmiş travma deneyimleri temasına ilişkin bulgular

Araştırmada “Katılımcılar ne tür travma belirtileri göstermişlerdir?” sorusunun cevabı aranmıştır. Bu soru ışığında katılımcıların olay sonrasında yaşadıkları geçmiş travma deneyimleri araştırılmıştır. Geçmiş travma deneyimi; bilişsel etkiler, davranışsal etkiler, sosyal-işlevsel etkiler ve duygusal etkiler alt temalarını içermektedir. Aşağıda bu alt temalara ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Şekil 4.1.’de katılımcıların geçmiş travma deneyimlerindeki alt temalara ilişkin ifadelerinin gösterimi yer almaktadır.

Şekil.4.1.

Katılımcıların Geçmiş Travma Deneyimleri Hakkındaki İfadelerinin Frekans Grafiği



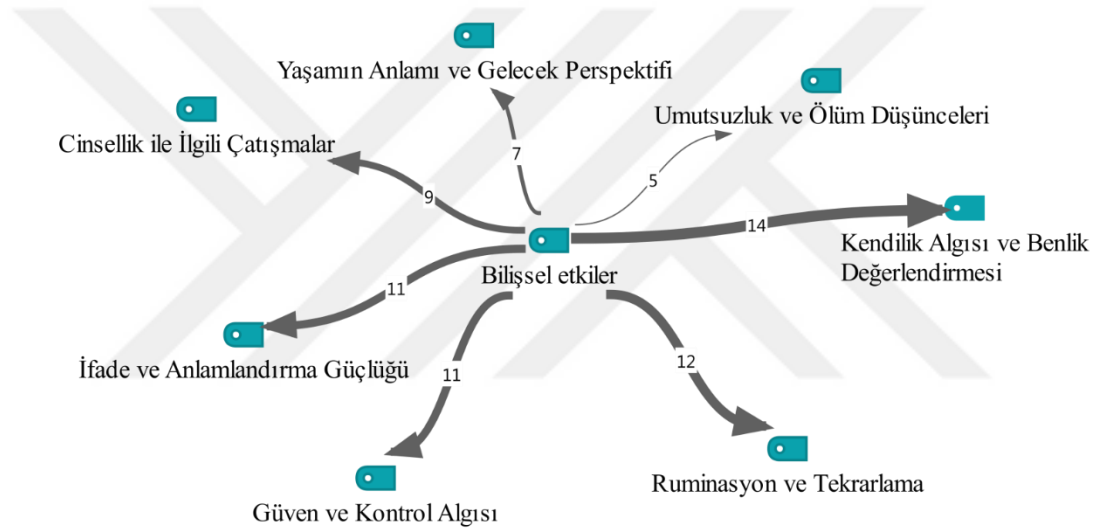
Şekil 4.1.’de gösterildiği üzere 19 katılımcı geçmiş travma deneyimlerinin bilişsel etkiler olduğunu, 18 katılımcı davranışsal etki, 20 katılımcının tümü duygusal etki, 17 katılımcı ise sosyal işlevsel etki oluştuğunu belirtmektedir. Frekansı verilen alt temalara ilişkin bulgular aşağıda yer almaktadır.

4.1.1.1. Bilişsel etkiler alt teması

Bilişsel etkiler alt temasında umutsuzluk ve ölüm düşünceleri, cinsellik ile ilgili çatışmalar, yaşamın anlamı ve gelecek perspektifi, ruminasyon ve tekrarlama, kendilik algısı ve benlik değerlendirmesi, ifade ve anlamlandırma güçlüğü, güven ve kontrol algısı, zarar görme düşüncesi kategorileri yer almaktadır. Bilişsel etkiler alt temasına ait kategoriler Şekil 4.2.'de gösterilmiştir.

Şekil 4.2.

Bilişsel Travma Etkilerine İlişkin Belge Temelli Kod- alt Kod Model Temsil



Aşağıda geçmiş bilişsel travma etkilerinin kategorilerine dair katılımcı ifadelerine sırasıyla yer verilmiştir.

4.1.1.1.1. Kendilik algısı ve benlik değerlendirmesi

Cinsel şiddet mağduriyeti yaşamış 14 kadın katılımcı kendilik algısı ve benlik değerlendirmesi kategorisinde olaya ilişkin kendi tepkilerini sorgulayarak kendilik algılarında olumsuz değerlendirmelerde bulunduklarını ifade etmişlerdir. Aşağıda yarı yapılandırılmış görüşmelerden alıntılara yer verilmiştir. Alıntılar; sırasıyla katılımcılara ait kodlar, yaş ve cinsel şiddet türü ile birlikte verilmiştir.

“Çekingenlik gelmişti... Geri zekâlı gibi kendimi hissettiriyordu, hatta ben kesinlikle geri zekâlı olduğuma inanmışım, yüksek performanslar beklenen biriydim, bu dönemlerde böyle şeylere çok maruz kaldım. Bu durum böyle ben bu durumda bir şey yapamam gibi, teslim olmak gibi... Gücün karşı tarafta olduğuna inanıyordum, bu yine böyle, herkes her şeyi yapabilir ama ben yapamam hissi vardı” (K10, 37, İstismar)

“O anda sanki ilk benim başıma gelmiş gibi hissettim. Niye bana oldu dedim... Böyle çöplüğün içine düşmüş gibi hissettim. Kötü biriyim benim başıma gelecekmışim dedim”(K13, 40, Cinsel saldırı)

“Utanç var bende... İnsanları affediyorum ama kendime hep tanı koyuyorum. “Bu sana ceza diyorum, şunun veya bunun bedeli olarak yaşadın bunu, zaten sen izin verdin, hakkediyorsun” diyorum kendime. Hep kendimi suçluyorum.” (K5,35, İstismar)

“İlk zamanlar kendimi daha suçlu, olayın sebebi gibi gördüğüm bir dönem oldu...Kendime çok haksızlık ettiğim bir dönemdi bu. Hem evlilik hayatımda hem normal hayatımda kendimi geri çektiğimi, suçladığım bir mesele oldu.” (K9,30, İstismar)

4.1.1.1.2. Ruminasyon ve tekrarlama

Cinsel şiddet mağduriyeti yaşamış 12 kadın katılımcı ruminasyon ve tekrarlama kategorisinde olayı unutamadıklarını ve bu konuda takıntılı sorgulamaları olduğunu ifade etmişlerdir. Aşağıda yarı yapılandırılmış görüşmelerden alıntılara yer verilmiştir.

“Yıllar geçse de unutulmuyor, hala düşünüyor insan....Orada bir şey yapamadığın için bir zaman sonra unutulmuyor. Daha beter mi olur, bu ne yapacak ki, daha ne yaşayabilirim ki diye tedirginlik yaşıyorsun... Biri bir şey yapar mı biri arkandan geçerken tedirgin oluyorsun, ister istemez elinde olmadan.” (K16,50, Cinsel saldırı)

“Bu olayları hiç unutamıyordum, aklımdaydılar... kendime hep tanı koyuyorum, bu sana ceza diyorum, şunun veya bunun bedeli olarak yaşadın bunu, zaten sen izin verdin, hakkediyorsun diyorum kendime.” (K5, 35, İstismar)

“Uykuya geçmeden önce beynimle çok konuşuyordum. Neden bunu konuşmadım, o bana bunu yaptığında neden şunu yapmadım diye çok sorguluyordum. Sorguladığım her şey bende takıntı haline gelmişti.” (K3,20, İstismar)

4.1.1.1.3. Güven ve kontrol algısı

Cinsel şiddet mağduriyeti yaşamış 11 kadın katılımcı güven ve kontrol algısı kategorisinde dünyayı daha güvensiz gördüklerini, zarar görmekten korktuklarını, çocuklarının benzer olayları yaşamalarından endişelendiklerini ifade etmişlerdir. Aşağıda bu kategori için yarı yapılandırılmış görüşmelerden alıntılara yer verilmiştir.

“Ceza almadığı için yine suçlu biz olduğumuz için... Ciddi bir değişse valla içim bir serinleyecek, elimizden bir şey gelmiyor dövmekse gücümüz yetmiyor. İçimde hınç kaldı ...Suçlu yine sen olacağın için sessiz kalıyorsun, suçluya bir şey olmuyor, adaletin olmadığını düşünüyorum, inşallah düzelir ama... Benim direkt kızlarım çocuklarım aklıma geldi. Biz koca yaşımızda böyle şeylere maruz kalırken çocukları düşündüm nasıl böyle olay ile karşılaşınca yaşıyorlar diye.” (K16,50, Cinsel saldırı)

“Kızımı ortaokula yazdıracaktım, hiçbir okul içime sinmiyordu. Aklıma hep bu konular geliyordu. Ortaokulda çocuklarda böyle bir durum olacakmış gibi... Sonra formasyon aldım, öğretmenlik için hazırlanacağım, Sonra kendime dedim istemiyorum ben. Sanki orda nasıl o erkek çocuklar kadın öğretmenlerin arkasından türlü taciz içerikler ile konuştukları gibi kesin benim hakkımda da bana böyle cinsel bir obje gibi bakacaklarından yüzde yüz emin gibiydim, o yıllarda sınava girip hazırlanamadım” (K10, 37, İstismar)

“İnsanlara erkeklere karşı bir özgüvensizliğim oldu. Erkeklerle konuşurken yani böyle karşı cinsle konuşurken “acaba böyle cinsel bir şey olur mu? Yanlış bir hareket yapar mı?” bana diye endişelendim üzerimde bir tedirginlik oldu... sadece insanlara karşı güvensizliğim oluştu... Çocukların bir yere göndersem bir şey oldu mu ki her şey yolunda mı diye düşünürüm.” (K20, 25, İstismar)

4.1.1.1.4. İfade ve anlamlandırma güçlüğü

Cinsel şiddet mağduriyeti yaşamış 11 katılımcı ifade ve anlamlandırma güçlüğü kategorisinde olayı yok saymaya çalışıp odaklarını değiştirmeye çalıştıklarını, olayı konuşup ifade edemediklerini belirtmişlerdir. Aşağıda yarı yapılandırılmış görüşmelerden alıntılara yer verilmiştir.

“Olayı yüzeysel olarak hatırlasam da detaylı hatırlamıyorum. Tepkilerimi hatırlamıyorum. Anımsasam da unutmaya çalışırım yok sayıyorum. Hemen beynim başka şeye odaklanıyor... Yeni yeni anlatıyorum aradan bu kadar yıl geçtikten sonra. O dönemde konuşamamak bir şeyleri yok saymanın ilkesiydi. Sanki anlatmazsam yaşamamış gibi kalacaktım.” (K4, 31, Cinsel saldırı)

“İlk olaylarda terapiye gidiyordum ama bunun söylenebilecek bir şey olduğunu bilmiyordum daha yeni yeni birkaç aydır bunun farkına vardım. Bu kişi ile evlilikte olduğu için bu kadar zoruma gitmiyordu. Evlilik dışında olunca anlıyorsun, o duyguyu tanıyorsun, o zaman da beni rahatsız etmişti ama bunu kendimce fark etmedim.” (K2, 32, Cinsel saldırı)

“Açıkkçası bunu normal zannediyordum, normalleşmiş vaziyetteydi, ben “erkekler böyle” diye düşünüyordum...Çok mide bulandırıcı ve kötü olarak değerlendiriyordum, ama bu yaş grubunda diğerlerinde olmayan, diğerlerinin maruz kalamaması gereken, diğer okullarda olmayan bir şey gibi değerlendirmiyordum. Burada bunu yaşayacağız gibi düşünüyordum.” (K10, 37, İstismar)

4.1.1.1.5. Cinsellik ile ilgili çatışmalar

Katılımcıların 9’unun cinsellik ile ilgili çatışmalar kategorisinde cinsel obje olarak görülme korkusu yaşadıklarını, cinsellikten uzaklaştıklarını, cinsellik konusunda karmaşa yaşadıklarını belirtmişlerdir. Yarı yapılandırılmış görüşmelerden alıntılar şu şekildedir:

“O dönem için, cıvıl cıvıl herkesi çocuk gibi gördükten sonra bir anda karşı cinsle etkileşime girince bambaşka bir durum oluyor, bir de hiç bilmediğin şeyler öğreniyorsun en kötüsü. Yaşına uygun değil, değişim olumsuz anlamda oldu...Belli

zaman dışarıya çıkmak istemememin sebebiydi. Cinsel bir obje gibi görülmekten korkuyordum, saklanıyordum, her yerde saklanıyorum diyebilirim.” (K10, 37, İstismar)

“Hiç kimse dokunsun istemedim, uzaklaştım. Sanki apartmandan inerken konu komşu olsun sanki herkes bana onu yapacakmış gibi bir his oldu. Eşimle bile öyle bir şey olsa o anı hatırlardım. Onun bile dokunmasını istemezdim” (K13, 40, Cinsel saldırı)

“Ben yaşadığım olayı çocukken bir oyun sanıyordum. O kişiler bana oyun gibi öğrettiler. İp, top oynamak gibi. Sonradan yaşıma büyüyünce yanlış olduğunu öğrendim. Ama onlar biliyorlardı çünkü annem ya da biri geldiğinde hareketleri değişiyordu. Toparlanıyorlardı. “(K12,35, İstismar)

“Ben bunun bir sevgi olduğunu düşündüm... Bazı şeyleri kafamda oturtmak zordu. Belki benim sevgi anlayışıma da etkisi vardır... Etkisinin evliliğimin ilk yıllarında cinselliğe yönelik olduğunu da düşünüyorum. O dönemler çok sorunlar yaşadık, bu konuda çok üzüldüm.” (K8,31, İstismar)

4.1.1.1.6. Yaşamın Anlamı ve Gelecek Perspektifi

Katılımcıların 7’sinin yaşamın anlamı ve gelecek perspektifi kategorisinde yaşamdaki rollerine dair olumsuz görüşlerinin olduğu ve geleceğe bakışlarının olumsuz etkilendiği dönemler yaşadıklarını belirtmişlerdir. Aşağıda bu kategorideki yarı yapılandırılmış görüşmelerden alıntılar aşağıda verilmiştir.

“Kaostayım sanki, hayatımda olumsuz giden bir sürü etken var. İşim yok . iş edinmeyi bekliyorum her adımım boşa çıkıyor...şu anda yaşadığım sorunların da sebebinin o olduğunu düşünüyorum.” (K5,35, İstismar)

“Artık bir rol mü yapıyorum, sahtekarlık mı yapıyorum bilmiyorum. Bir şekilde her şeye devam ediyorum. Psikolojim hep beni geriye çekti. Aslında daha normaldim, sosyal hayatımda da enerjik bir insanımdır, aktif bir insanımdır. Şimdi 39 yaşındayım ama yaşadıklarımдан ötürü daha yaşlı hissediyorum” (K11, 39, Cinsel Saldırı)

“Herkesin aldığı eğitim gibi alamadım ama şunu biliyorum benim hayatım ve yaşam şartlarım herkesten geride kaldı, bir adım geriden yaşıyorum. Üniversiteye giremedim... Doğru kararlar üzerine evlilik yapamadım. Sağlıklı birey olmadım yani. (K3,20, İstismar)

4.1.1.1.7. Umutsuzluk ve Ölüm Düşünceleri

Cinsel şiddet mağduru katılımcıların 5’i travma etkileri ile baş etmede umutsuz hissettikleri ve intihar düşüncelerinin olduğunu ifade etmişlerdir. Yarı yapılandırılmış görüşmelerden alıntılar şu şekildedir:

“O zamandan beri aitlik duygusu hissedemiyorum, aitlik hissedemiyorum... Yalnız bırakmıyorlardı. Çünkü benim intihar düşüncelerim çok fazlaydı.” (K3,20, İstismar)

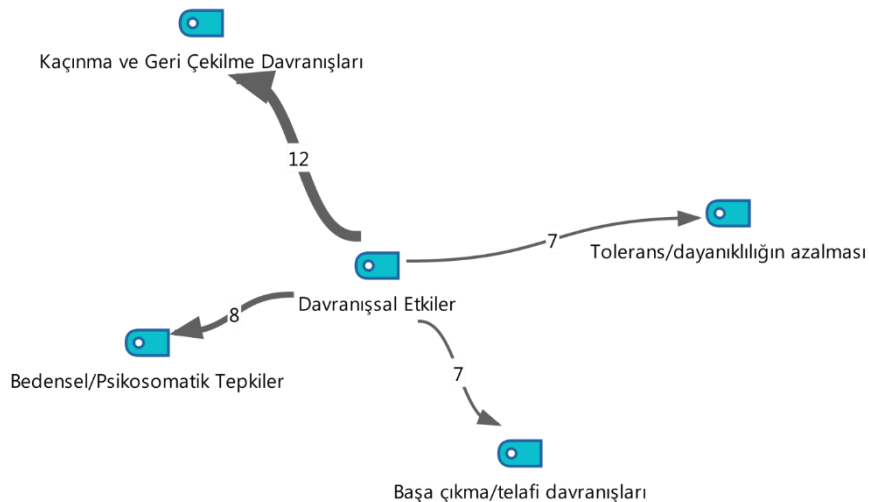
“Her gün değiştireceğim diyorum ama değiştiremiyorum... İntiharı bile düşündüğüm zamanlar oldu. O hep geçmiş aklımda.” (K5,35, İstismar)

4.1.1.2. Davranışsal etkiler alt teması

Davranışsal etkiler kategorisinde kaçınma ve geri çekilme, bedensel/psikosomatik tepkiler, başa çıkma/telafi davranışları ve tolerans/dayanıklılığın azalması bulunmaktadır. Şekil 4.3’te davranışsal etkiler alt temasına ilişkin kategoriler yer almaktadır.

Şekil 4.3.

Davranışsal Travma Etkilerine İlişkin Belge Temelli Kod- alt Kod Model Temsili



Aşağıda geçmiş davranışsal travma etkilerinin kategorileriyle ilgili açıklamalar ve kategorilere dair katılımcı ifadelerine sırasıyla yer verilmiştir.

4.1.1.2.1. Kaçınma ve Geri çekilme Davranışları

Cinsel şiddet mağduriyeti yaşamış 12 kadın katılımcı mağduru oldukları olayı paylaşmaktan kaçınarak hakkını arayamadıklarını, olayı anımsatan yer, koku vb. durumlardan kaçındıklarını ifade etmişlerdir. Aşağıda yarı yapılandırılmış görüşmelerden konuyla ilgili alıntılara yer verilmiştir.

“Olay olduğunda minibüste oturuyordum...5 yıl minibüse karşı uzak durmalarım oldu. Otobüs de değil, minibüs. Rahat 3 yıl kadar binmedim minibüse. Ondan sonra binince de ikili koltuk ya da boş koltuk ama arkada erkek birisi varsa uzun süre hiç oturmamışımdır” (K13, 40, Cinsel saldırı)

“Birinin teni bana yakın olunca anımsarım birinin nefesini yakın hissedince huzursuzluk olur. Aşırı huzursuz olurum, korkarım “O kişi değil” diye kendi kendime söylerim. Bastırmaya çalışırım. Korkularım var. Sevdiğim bile olsa karşı tarafı mutlu edebilecek miyim bilmiyorum. Kendimde eksiklik gibi hissetmeye başladım. Karşı tarafı mutlu edemem diye düşünüyorum. Düşününce bile çok kötü oldum. Bedenimde dizlerimde titreme oluyor. (K6, 27 Cinsel Saldırı)

“Bilgi az olunca merak çok oluyor. Cinsel eğitim okulda ve kurslarda verdiler ama deneyimlemek farklı bir şeydi. Deneyimleyince bahsedilen şeyin o olduğunu anlamamıştım. Öpüşülünce çocuk oluyor sanıyordum. O yüzden ne kadar temastan, cinsellikten ne kadar uzak durursam daha iyi olur diye düşündüğüm dönem oldu. Az da değil 4-5 sene böyle sandım” (K1,30 İstismar)

4.1.1.2.2. Bedensel/Psikosomatik Tepkiler

Cinsel şiddet mağduriyeti yaşamış 8 kadın katılımcı olay sonrasında uyku sorunları, rahatsız edici rüyalar ve psikosomatik etkiler ile mücadele ettiklerini ifade etmişlerdir. Aşağıda yarı yapılandırılmış görüşmelerden alıntılara yer verilmiştir.

“Bende bazı şeyler rüyalarda da ortaya çıkıyor sanırım. Çok olaylar üzerine düşünen bir insan olmadığım için, kâbuslar şeklinde... Bazen o sokakta o okulda çok görüyorum kendimi, sürekli tekrarlayan rüyalar var, hala oluyor ara ara ama baya

azaldı, en son psikoterapiden sonra baya azaldı, psikoterapi deyince aklıma geldi, ben bir rüyayı sürekli görüyordum, aynı şekilde okulun olduğu yerlerde eski mahalleimde çıırılçıplak görüyordum kendimi. Üzerime giyecek hiçbir şey bulamıyordum, herkes bakıp gülüyordu bana. Bu rüyalar beni günlerce etkiliyordu, psikoterapi sürecinden sonra asla bir daha görmedim, dış gıcırdatmalarım azaldı.” (K10, 37, İstismar)

“Olduğu gece ağlayarak uykudan uyanmışım farkında değildim. Eşim söyledi. Uykum bir hafta sorunluydu, karın ağrısı midemde anlayamadığım rahatsızlıklarım oldu” (K13, 40, Cinsel saldırı)

“Korkularım oldu hep... O zamanlar uykularımı kaybettim. Hemen atamadım üzerimden. Olay bana çok tuhaf geldi. Ne olduğunu bilemedim. Bir hafta falan uyuyamadım. (K7, 58, Cinsel Taciz)

4.1.1.2.3.Tolerans/dayanıklılığın Azalması

Cinsel şiddet mağduriyeti yaşamış 7 kadın katılımcı olay sonrasında sıkıntılı durumlara tahammüllerinin azaldığını, boşluk ve donma tepkilerini daha fazla tecrübe ettiklerini ifade etmişlerdir. Aşağıda yarı yapılandırılmış görüşmelerden alıntılara yer verilmiştir.

“Bütün hislere karşı böyle nötr bir insan olduğumu fark ettim. Çok daha soğukkanlı, daha böyle düşünmeyen dümdüz yaşayan, tepkimeye girmeyen bir insana dönüştüm” (K3,20, İstismar)

“Genelde donma diyebilirim, o dönemde birisi bana bişey sorsa onu duymuyordum, genelde orda yok gibiydim, düşünceli gibiydim... Olayın gidişatını görüyor ama söyleyemiyordum, bir kez olan bir şey değil” (K10, 37, İstismar)

“Bir süre kötü bir dönem geçirdim ilk zamanlar. Hırçınlaştım ama. Tahammül edemiyorum bazı şeylere. Kendimi savunma ihtiyacı başladı. Ailem de şikayetçi bundan. Ufacık şeyde savunuyorsun diyorlar... Öyle yargılanıyorum bir de...” (K6, 27 Cinsel Saldırı)

4.1.1.2.4. Başa Çıkma/Telafi Davranışları

Cinsel şiddet mağduriyeti yaşamış 7 kadın katılımcı benzer olayın kendi çabaları ile tekrarını önleme davranışları gösterdiklerini ve oluşan streslerini telafi etmek için farklı yollara başvurdıklarını ifade etmişlerdir. Aşağıda yarı yapılandırılmış görüşmelerden alıntılara yer verilmiştir.

“Olaydan sonra oyunlarımıza devam ettik ama korkuyla... Ona benzer tüm yaşlılardan korkuyorduk. 5 grup kızdık, hep beraber gezerdik, tuvalete giderken, oyun oynamaya çıkarız ya dışarı, lavabo tuvalete giderken birlikte gitmeye başladık birkaç ay, o kişi gidene kadar korktuk ve böyle birlikte hareket ettik.” (K15, 47, İstismar)

“Sınıfımızda birbirimizi korumak için farklı yöntemler geliştirmiştik. Kümeli oturuyorduk. 6 kişi bir aynı alanda oturup tüm alanı görebilirdik. Kaş göz yaparak birbirimizi uyarırdık. Yerimizden kalkarak ya da sıra altına eğilerek kendimizi korumaya çalışırdık bir şekilde.” (K1, 30, İstismar)

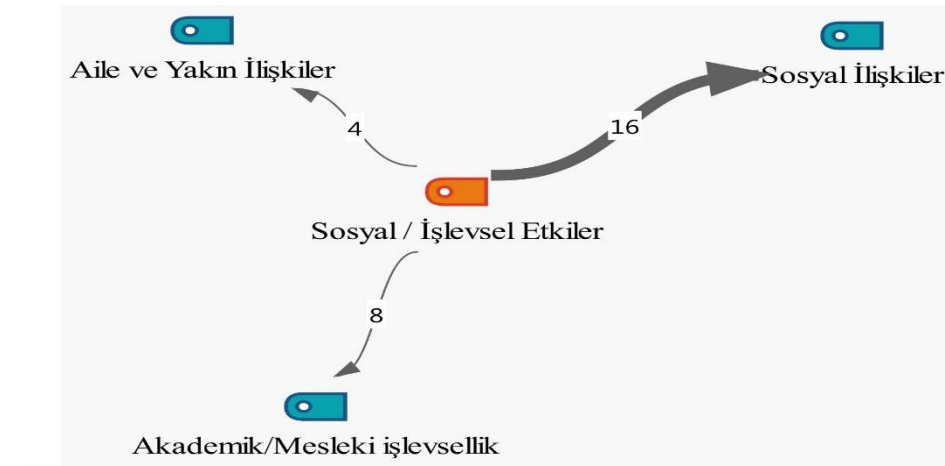
“O kişinin uzaklaştırması bitince acaba bana ne yapar diye düşündüğüm için “bitmeden gidip uzatayım” diyorum. Bunu aylarca yıllarca yapacak güçte hissediyorum, yeter ki bana yaklaşmasın gibi bir şey bu. Hem tekrarından korkuyorum yani onun sesini bile duymaya tahammülüm yok öyle söyleyeyim... Ben bu yaşadıklarımın sonra sigara içmeye başladım, yanlış düşündüğüm bir sürecin içine girdim çıktım ama bunlar benim Allah ile aramda.” (K2, 32, Cinsel saldırı)

4.1.1.3. Sosyal- işlevsel etkiler alt teması

Sosyal- işlevsel etkiler alt teması; aile ve yakın ilişkiler, sosyal ilişkiler ve akademik/mesleki işlevsellik alt temalarından oluşmaktadır. Cinsel şiddet mağduru katılımcılar travmanın, sosyal ilişkilerde, akademik/mesleki işlevselliklerinde, aile ve yakın ilişkilerdeki işlevselliklerine etkilerinin olduğunu belirtmişlerdir. Alt temalar Şekil 4.4.’te gösterilmiştir.

Şekil-4.4.

Sosyal-işlevsel Travma Etkilerine İlişkin Belge Temelli Kod- alt kod Model Temsili



Aşağıda geçmiş sosyal- işlevsel travma etkilerinin kategorileriyle ilgili açıklamalar ve kategorilere dair katılımcı ifadelerine sırasıyla yer verilmiştir.

4.1.1.3.1. Sosyal İlişkiler

Cinsel şiddet mağduriyeti yaşamış 16 kadın katılımcı olay sonrasında sosyal çevreleri ile ilişkilerinde sorunlar yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Aşağıda yarı yapılandırılmış görüşmelerden alıntılara yer verilmiştir.

“Sanki daha sessizleştirm içine kapanık gibi oldum bir süre. Nazar mı oldu diye okurdu herkes” (K13, 40, Cinsel saldırı)

“O zamanlar normal yaşıntım devam etti tam bir değişiklik oldu diyemem ama insanlara yönelik biraz değişti. Aslında ben ona yakın değilken o bunu yaptı, ben biraz da mesafeli oldum özellikle erkeklerle, zaten mesafeli davranırdım.” (K17,32, Cinsel Taciz)

“Etrafıma karşı daha yabancılaşmış gibi hissettim uzunca süre. Kendi kabuğuma çekilmiş gibi, içimde kendi dünyam varmış ve orda iyiymişim gibi.” (K8,31, İstismar)

4.1.1.3.2. Akademik/ Mesleki İşlevsellik

Cinsel şiddet mağduriyeti yaşamış 8 kadın katılımcı olay sonrasında akademik ve mesleki işlevselliklerinde sorunlar yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Aşağıda yarı yapılandırılmış görüşmelerden alıntılara yer verilmiştir.

“Herkesin aldığı eğitim gibi alamadım ama şunu biliyorum benim hayatım ve yaşam şartlarım herkesten geride kaldı. Bir adım geriden yaşıyorum. Üniversiteye giremedim” (K3, 20, Cinsel Saldırı)

“Psikolojik olarak etkilenip etkilenmediğimin farkında değildim. Sonra fark ettim, ortaokul bitti ben liseye geçtim, ama liseye gitmek istemedim, kuzenim vardı. Kuzenim beni bütün gece bir gün ikna etmeye çalıştı. “Senin liseye gitmen lazım okuman lazım” dedi bana. Ben de ona “sınıfta şunlar var bunlar var, ben bıktım gitmek ben gitmek istemiyorum evde duracağım” dedim.” (K10, 37, İstismar)

“Bunları yaşamış olmak üzüyor. O zamanlar akademik başarıyı düşürmüştü... Olaydan sonra kendimde anlam veremediğim tepkiler olurdu, özellikle olayın akabinde daha çok olurdu. (K1, 30, İstismar)

4.1.1.3.3. Aile ve Yakın İlişkiler

Cinsel şiddet mağduriyeti yaşamış 4 kadın katılımcı olay sonrasında aile ve yakın ilişkilerinde sorunlar yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Aşağıda yarı yapılandırılmış görüşmelerden alıntılara yer verilmiştir.

“Üç yıl kadar annemle küslük durumuz oldu, annem o kişi ile evliliğini devam ettirmek durumunda kaldı. Ben de “bir tercih yapacaktın madem tercihin benden yana olmalıydı diye” 3 yıl küstüm. Hiç konuşmadım o süreçte.” (K3, 20, Cinsel Saldırı)

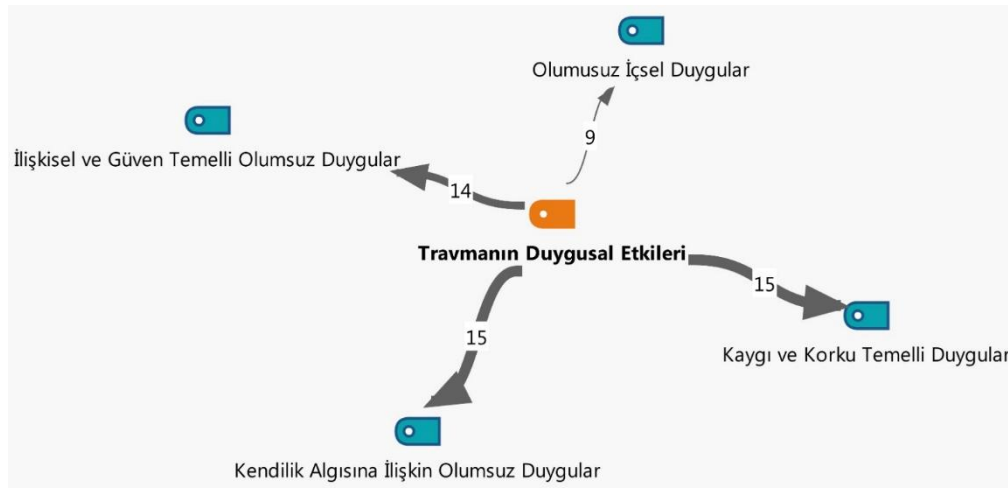
“İlk olaydan sonra babamın da yaşı gençti onunla aramızda bir çekingenlik oldu ama onun da yaşı küçüktü. O zaman “sen nasıl izin verdin böyle olmasına” demişti bana.” (K9,30, İstismar)

4.1.1.4. Duygusal etkiler alt teması

Duygusal etkiler alt teması dört alt temadan oluşmaktadır. Bu alt temalar; kaygı ve korku temelli olumsuz duygular, kendilik algısına ilişkin olumsuz duygular, ilişkisel ve güven temelli olumsuz duygular ve olumsuz içsel duygulardan oluşmaktadır. Duygusal etkiler alt temasına ilişkin kategoriler Şekil 4.5.'te gösterilmiştir.

Şekil-4.5.

Travmanın Duygusal Etkilerine İlişkin Belge Temelli Kod- Alt Kod Model Temsili



Aşağıda geçmiş duygusal travma etkilerinin kategorileriyle ilgili açıklamalar ve kategorilere dair katılımcı ifadelerine sırasıyla yer verilmiştir.

4.1.1.4.1. Kaygı ve Korku Temelli Duygular

Kaygı ve korku temelli duygular; korku, endişe ve tedirginlik duygularından oluşmaktadır. Cinsel şiddet mağduriyeti yaşamış 15 kadın katılımcı olay sonrasında kaygı ve korku temelli duyguları yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Aşağıda yarı yapılandırılmış görüşmelerden alıntılara yer verilmiştir.

“İnsan korkuyor. Bundan zarar göreceğini düşünüyor. Basit bir istismar davranışının bile sonuçlarını bilmiyoruz ki o zaman cinsel bilimiz daha zayıf olduğu için. Daha büyük

korkuya yol açıyordu. Bu anlaşılır mı bilinir mi, ya da vücudumda bir şeye sebep olur mu diye endişelerim olmuştu.” (K1,30, İstismar)

“Yoldaki insanlardan korkmaya başladı. İnsanlar tuhaf göründü bana. Yine aynı olay başıma gelir diye korkularım oldu hep. Tuhaf görünen erkeklerden korkmaya başladım. Yine aynı olayın kötüsünü yaşıyorum diye baya korktum.” (K7, 58, Cinsel taciz)

“Biri bir şey yapar mı biri arkandan geçerken tedirgin oluyorsun, ister istemez elinde olmadan. Biri değişik baksa acaba bu da mı sapık ki, bir şey mi yapacak ki deyip tedirginlik yaşıyorsun tabi.... Değişik görsen hatırlıyor insan, daha çok korkuyor daha diken üstünde oluyor.” (K16, 50, Cinsel saldırı)

4.1.1.4.2. Kendilik Algısına İlişkin Olumsuz Duygular

Kendilik algısına ilişkin duyguları; suçluluk, utanç, değersizlik, yetersizlik duyguları oluşturmaktadır. Cinsel şiddet mağduriyeti yaşamış 15 kadın katılımcı olay sonrasında kendilik algısına ilişkin bu olumsuz duyguları tecrübe ettiklerini ifade etmişlerdir. Aşağıda yarı yapılandırılmış görüşmelerden alıntılara yer verilmiştir.

“Aslında biliyorum şimdi o zamanlar ben çocuktum ama o kişinin yaşı yaptığını anlayacak yaşıyordu. Yine de o da çocuktı çok suçlayamıyorum. Benim bir suçum yoktu ama bunu hep böyle kabul edemedim.” (K8, 31, İstismar)

“İlk zamanlar kendimi daha suçlu, olayın sebebi gibi gördüğüm bir dönem oldu. Yani karşı koymamak, koyamamaktan dolayı oldu... ağlıyordum. O kendini suçlama şeyi devam ediyordu, sanki birşeyleri değiştiremiyorum gibi kendimde şey vardı.” (K9, 30, İstismar)

“Beni böyle çok değersiz hissediyordu, bana saygı duymaması, benim isteklerimi önemsememesi. Değersiz hissediyordum... Her şeyi çok içime atan bir insanın ama bu bir süre sonra gerginlik de yapıyor bende paylaşamamak kendi kendime hep baş ettim, kendi kendimi tükettim diyeyim.” (K11, 39, Cinsel saldırı)

4.1.1.4.3. İlişkisel ve Güven Temelli Olumsuz Duygular

İlişkisel ve güven temelli duyguları; kullanılmışlık, engellenmişlik ve güvensizlik oluşturmaktadır. Cinsel şiddet mağduriyeti yaşamış 14 kadın katılımcı olay sonrasında sosyal ilişkilerinde olumsuz duygular ve güvensizlik hissettiklerini ifade etmişlerdir. Aşağıda yarı yapılandırılmış görüşmelerden alıntılara yer verilmiştir.

“Güven konusunda belirgin bir sorun yaşandı. Uzun süre birçok kişiye karşı temkinli olma ihtiyacı hissettim.” (K1,30, İstismar)

“Yaşantıma devam ettim. Etmek zorundayım ama güven konusu, insanlara özellikle erkeklere karşı.... Bir erkek arkadaş ile görüştüm. Adam bana kötü niyetle bile canım demese de duyunca bir irkildim yani, tuhaf oldum” (K2, 32, Cinsel saldırı)

“Yani hayatımı zora soktuğunu düşünüyorum çünkü şüpheli mi diyeyim güvensiz mi diyeyim, daha çok bu olumsuz duyguları yansıttığı için hayatımda olumsuz olarak tanımlıyorum yani. Şüphelilik, güvensizlik, ardı arkası kesilmeyecekmiş gibi gelmesi. Her olaya önyargı ile yaklaşmak.” (K4, 31, Cinsel saldırı)

4.1.1.4.4. Olumsuz İçsel Duygular

Olumsuz içsel duyguları, üzüntü, iğrenme ve öfke duyguları oluşturmaktadır. Cinsel şiddet mağduriyeti yaşamış 9 kadın katılımcı olay sonrasında olumsuz içsel duygular yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Aşağıda yarı yapılandırılmış görüşmelerden alıntılara yer verilmiştir.

“Depresif bir dönem geçirdim, bir şey beni engelliyordu ama ne engelliyordu bilmiyordum, sürekli hayatımda kaçınıyordum.” (K10, 37, İstismar)

“Hayatımdan böyle bir insan geçtiği için öfkelenirdim.” (K17, 32, Cinsel Taciz)

“Hem çok tedirgin hissettim yani bu beni irrite etti iğrendirdi. Kendimden iğrendirdi... Midem bulandı, içsel olarak vücudum tepki verdi. (K2, 32, Cinsel saldırı)

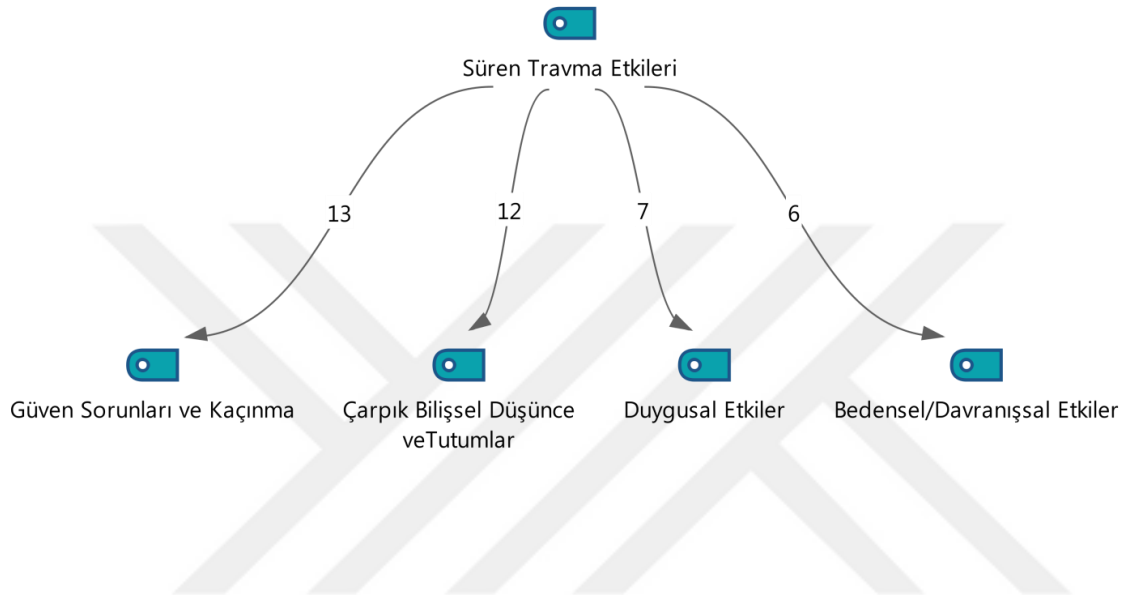
4.1.2. Güncel süren travma etkileri temasına ilişkin bulgular

Araştırmada “Katılımcılar ne tür travma belirtileri göstermeye devam etmektedirler?” sorusu ile katılımcıların halen sürmekte olan travma etkileri tespit edilmiştir. Katılımcıların

günümüzde halen süren travma etkileri güncel süren travma etkileri olarak nitelendirilmiştir. Güncel süren travma etkileri teması; güven sorunları ve kaçınma, çarpık bilişsel düşünce ve tutumlar, duygusal etkiler ve bedensel/davranışsal etkiler alt temalarından oluşmaktadır. Alt temalar ve temalara ilişkin belge temelli sonuçlar Şekil 4.6’da gösterilmiştir.

Şekil-4.6.

Güncel Süren Travma Etkilerine İlişkin Alt Temalar



4.1.2.1. Güven sorunları ve kaçınma alt teması

Cinsel şiddet mağduru katılımcılar ile yapılan görüşmelerde, 13 katılımcının mağdur oldukları olay sonrasında travma ile bağlantılı olarak güven sorunları ve kaçınma durumunu yaşadıklarını beyan etmişlerdir. Görüşmelerden elde edilen alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

“İnsanlara, özellikle erkeklere karşı düşüncelerim gitgide değişiyor zaten. Bir erkek arkadaş ile görüştim. Adam bana kötü niyetle bile “canım” demese de, bilsem de, duyunca bir irkildim, tuhaf oldum. İğreti geliyor, “ne gerek var” bunu söylemesine demeye başladım.” (K2, 32, Cinsel saldırı)

“Tanımadığım biriyle böyle bir şey yaşamak çok ağır. Açıkçası şu anda tekrar bir ilişkiye başlayabilir miyim bilmiyorum... Korkuyorum. Biriyle bir şey yaşayabilir miyim tekrar başlayabilir miyim bilmiyorum. Biri var hayatımda ailem ile tanışmak istiyor ama ben kimseye açamadım. Annem biliyor sadece, babama söyleyemedim. Korkularım var kaçıyorum sanırım. Hazır hissetmeyeceğim bir şey yok aslında. Zamana bırakalım diyorum. Ailemi bahane ediyorum.” (K6, 27 Cinsel Saldırı)

“Artık aitlik duygusu hissedemiyorum, aitlik hissedemiyorum, ne kadar destek de alsam şöyle ki evli olayım evliliğe ait hissetmiyorum, ilişki sürecim olsun ona ait hissetmiyorum, annemin yanında olayım anneme ait hissetmiyorum, bir emanetim yani hiçbir yere ait hissedemiyorum... Karşının kullandığı her cümlede bir çıkar ilişkisi arıyorum, kimseye güven duyamıyorum, küçücük bebeğime bile.” (K3, 20, Cinsel Saldırı)

“En çok bu olay beni kesinlikle güvensizlik olarak etkiledi. Bu güvensizlik iyi ya da kötü olsa da ön yargılı bir durum... Önyargılarım var insanlara karşı. Ön yargılarım beni olumsuz etkiler, düşünsel olarak olumsuz etkiler. İnsanlara bir güvensizlik oluyor bende, insanları seçmeye çalışıyorum.” (K20, 25, İstismar)

“Daha kendimi rahat hissedeceğim ve koruma altında olacağım yerleri tercih ettim, bunu çocuklarımda da yaptım mesela, iki oğlum bir kızım var. Oğullarım büyük. Doğmadan önce “Bir kızımın olmasına hazır değilim” falan diyordum oğlanlarıma karşı çok korumacı davranıyordum. Halen bazı konularda dikkatliyimdir.” (K9, 30, İstismar)

“Nötr olduğumu düşünüyorum insanlara karşı, duygularımın olmadığını düşünüyorum. Birine bir şey hissedemiyorum yani. Donukluk gibi, hiçbir şey hissedemiyorum. Hatta çoğu zaman kendimi sorguluyorum. “Bende mi bir sıkıntı var karşımdakinde mi” diye ama muhtemelen yaşadığım deneyimlerden. Hiçbir şekilde adım dahi atamıyorum. Adım atsam da zaten minimal bir adım oluyor, sonra hemen çekiyorum. Önceden daha ılımlıydım. Bu olaylardan sonra tamamen nötrleştim.” (K4, 31, Cinsel saldırı)

4.1.2.2. İşlevsiz bilişsel tutumlar alt teması

Cinsel şiddet mağduru katılımcılar ile yapılan görüşmelerde, 12 katılımcının olay sonrasında yaşamlarının seyrinde travmaya büyük önem atfeden çarpık ve mevcut yaşamları için işlevsiz ve fayda sağlamayan tutumlar edindikleri görülmüştür. Yarı yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

“Olabileceğim potansiyelin altında yaşıyorum açıkçası, özellikle bir meslek, belli iş başarısı okul başarısında kaçınma var... Okuduğum bölümle ilgili bir iş yapmadım. Çok severek okuduğum halde... Çocuk gelişimi de okudum, yine aynı durum başladı, adım atamıyorum, aslında gözü kara da bir insanım, ideallerime yöneleyim

diyorum ama orda hiç göremiyorum kendimi... Mesela araba kullanamıyorum, çünkü kendimi orada görmüyorum, daha silik bir hayat yaşıyorum... Burada kendimi engelliyorum, sabote ediyorum tam anlamıyla. Zorluktan kaçınmak gibi değil.” (K10, 37, İstismar)

“Şimdi okul çağında bir çocuğum var, o doğduğundan beri bu konularda endişeliyim. Endişelerimi bastırmaya çalışıyorum ama kendimi bu konular için çocuğumu sorgularken buluyorum. Bir şey mi yaşadı, niye durgun, niye ağlıyor... Tedirgin bir anneyim, aynı durumların çocuğuma olması endişesi sanki kafamın bir kenarında var, bazen gereksiz kontrol ediyorum nerede çocuğum kimle, bunların normal bir his olduğunu düşünmüyorum.” (K8, 31, İstismar)

“Bazen herkesin bunu yapabileceğini bile düşünüyorum. “Çocuklarımı bir yere göndersem bir şey oldu mu ki? her şey yolunda mı?” diye düşünürüm çünkü haberlerde de görüyoruz insanlar hayvanlara bile böyle şeyler yapabiliyorlar bunlar da beni çok etkiliyor.” (K20, 25, İstismar)

“Beni hala bugün çok etkiliyor. Şu anda yaşadıklarım sanki onun sebebiyle oluyor. O geçmiş hep aklımda. Bir de gelecek... Unutmaya çalışıyorum meşgul ediyorum kendimi. Zihnim rahat değil. Geçmişimden sıkıntılarım var böyle, gelecekte de ne olacak diyorum. Kaostayım sanki, hayatımda olumsuz giden bir sürü etken var şimdi. İşim yok. İş edinmeyi bekliyorum her adımım boşa çıkıyor.” (K5, 35, İstismar)

“Psikolojim hep beni geriye çekti. Şimdi kaç yaşındayım ama yaşadıklarımın otürü daha yaşlı hissediyorum, özellikle son 6-7 senedir... başa çıkamadığımın farkındayım, hep bana kendimi kötü hissettiriyor...Hep beni dibe vurdu.Her şey yolunda gidiyor gözükse de yani benim için hiçbir şey yolunda gitmiyor.” (K11, 39, Cinsel saldırı)

“Kendi içimde başarılarımı küçümserim. Bir hayat kuruyorum, başarılarım var iyi gidiyorum ama başarılı hissetmiyorum. Etrafımdakiler doğruyu söyler. “Sen güçlü olduğun için her şeyi hallediyorsun” derler ama bana normal geliyor başarı gibi değil.” (K12, 35, İstismar)

4.1.2.3.Duygusal etkiler alt teması

Cinsel şiddet mağduru katılımcılar ile yapılan görüşmelerde, 7 katılımcının olaya ilişkin olumsuz duygulanımlarını ve olayın oluşturduğu olumsuz duyguları aşamadıklarını ve halen tecrübe ettikleri saptanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

“Utanç var bende, hala bugünüme yansıyor. Ben insanları hemen affeden biriyim, insanları affediyorum ama kendime hep tanı koyuyorum, bu sana ceza diyorum, şunun veya bunun bedeli olarak yaşadın bunu, zaten sen izin verdin, hak ediyorsun diyorum kendime. Hep kendimi suçluyorum.” (K5, 35, İstismar)

“Yapacağım işlerde kendimi sürekli rezil olmuş hissediyorum. Rezil olacağımı düşünmüyorum aslında rezil olduğum anı hissediyorum içimde, bu zamana kadar hep böyle hissettiğim için bırakıyordum.” (K10, 37, İstismar)

“Olay aklıma geldikçe içim daralır anlayamadığım bir daralma, canım pek bir şey istemez, modum düşer, midem bulanır yani diyebilirim. Sanki kendimde değilmişim hissizim gibi olurum. Düşünmemeye çalışırım. Gerginlikten kurtulmak isterim. Hatırladıkça içime ağırlık basmaya, utanmaya başlıyorum.” (K8, 31, İstismar)

4.1.2.4.Bedensel/davranışsal etkiler alt teması

Cinsel şiddet mağduru katılımcılar ile yapılan görüşmelerde, 6 katılımcının olay sonrasında uyku problemleri, iştahsızlık, kâbus görme gibi bedensel sorunlar ve takıntılı, anlam veremedikleri davranışsal etkilerini halen yaşadıkları bulunmuştur. Yarı yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

“Halen uyku sorunu yaşıyorum uyuyamıyorum. İlaçla uyuyabilirim. O zamanlar da yaşırdım. Sürekli tetikteydim. Her an kötü bir şey olacak gibi hissedirdim... Zihnimde sesler var durduramıyorum.” (K12, 35, İstismar)

“Uyku ve iştah sorunun çok var. Bir şey yiyesim gelmiyor. Çok kilo verdim zaten. Bazen çok ağlıyorum. Hayatımda hiçbir şey olması gerektiği gibi değil, çok zorlandığım dönemler yaşıyorum. Çok kilo verdim zaten. Sabaha kadar uyumuyorum.

Her gün değiştireceğim diyorum ama değiştiremiyorum, çay ve kahve çok içiyorum. Uyuyamıyorum.” (K5, 35, İstismar)

“Normalde sakindim. Daha sakin ve ılımlıydım. Şimdi sürekli kendimi korumam gerektiğini düşünüyorum. Haftada ya da ayda bir rüyalarım girer bazen. Korkarak uyandığım oluyor.” (K6, 27 Cinsel Saldırı)

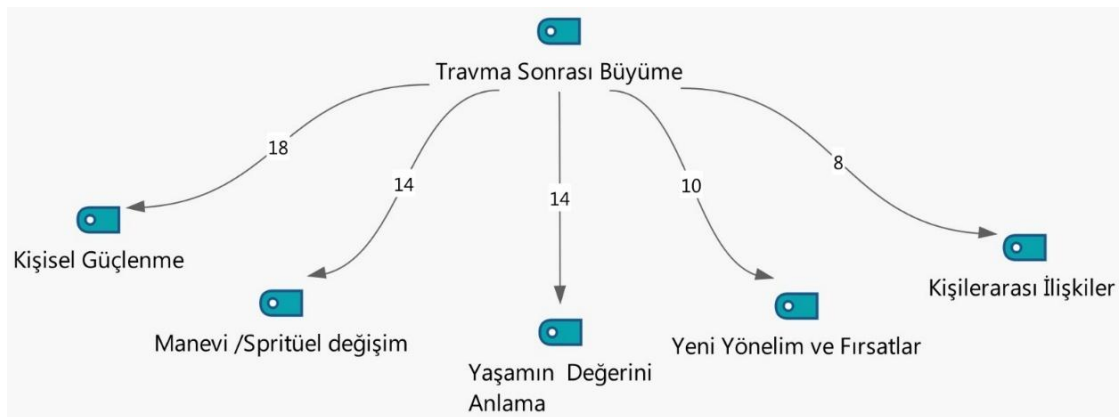
“Hayatıma devam etmekte zorluk çektim. Sürekli koruma içgüdüsü ile uyuduğum için, herhâlde etkilerini yaşarım, irkilerek uyanırdım, halen devam ediyor tabi. İlk etkileri çok hissettim tabi o dönemde.” (K4, 31, Cinsel saldırı)

4.2.Travma Sonrası Büyüme Temasına İlişkin Bulgular

Araştırmamızda “Katılımcılar ne tür travma sonrası büyüme deneyimlemiştir?” sorusunun cevabı aranmıştır. Bulgular, travma sonrası büyüme teması içinde manevi/spiritüel değişim, yeni yönelim ve fırsatlar, kişisel güçlenme, yaşamın değerini anlama ve kişilerarası ilişkiler alt temalarının oluştuğunu göstermektedir. Travma sonrası büyümeye ilişkin alt temalar Şekil 4.7’de gösterilmiştir.

Şekil-4.7.

Travma Sonrası Büyüme Temasına İlişkin Alt Temalar



4.2.1.Kişisel güçlenme

Cinsel şiddet mağduru 18 katılımcı kendilik algısında güçlenme, kendilik ihtiyaçlarını gözetme ve kendini koruyabilme konularında gelişim yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcılar ile gerçekleştirilen yarı-yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

“Bende çevremdeki insanlardan onaylanma duygusu vardı. Onaylanmak istiyordum. Hayatta asla yapmayacağım şeyleri birileri surf beni onaylasın diye yapmışlığım vardır ve yaptım. Karakterim, biraz daha kendi benliğimi buldum. Önceden “onaylamazlar tatmin olmazlar” derdim. Şimdi kendim için yaşarım. Onaylanma ihtiyacı duyuyordum kendimde. İnsanlardan bu tepkilerime “çok cazgır” diyenler de oldu. İlk olay başıma geldiğinde ben bu olaya tepki verdiğimde annem bu olayda beni onaylamadı, tasdik etmedi. Bana “insanın öz babası tecavüz ediyor, niye abarttın polise taşıyacak kadar ne vardı” dedi, sürekli reddedildim. Onaylamadı beni, hâlbuki annem böyle derken herkes bana “hiç kimsenin gösteremeyeceğin gücü gösterdin, başkaldırdın, susan kadınlardan olmadın” dediler. Böyle söyleyenler bana kesinlikle destek oldu benliğimin oturmasında ve kendi karakterime yön vermede çok destekleri oldu.” (K3, 20, İstismar)

“Güçlü olduğumu da hissettim. Dayanma gücümün daha fazla olduğunu hissettim. Daha zayıf hissedirdim aslında. “Bunu kaldıramam” derdim önceden. Sonradan sonraya şöyle dedim; “Bedenime bile zarar gelse yıkılmam” dedim. Birkaç defa aynısı tekrarlansa başa çıkardım. Kabul ettim açıkçası. “Başa çıkarım, kaldırırım” diyordum.” (K6, 27 Cinsel Saldırı)

“İlk yaşadığım meselede arkadaşlarımın da yaşadığı bir durumdu. Arkadaşlarım kabul etmediler “böyle öyle değildir” falan dediler ama ben kabul etmedim, konuşabildiğimi fark ettim. Ben karşı koyabileceğimi, güçlü olduğumu, bunu konuşmanın beni eksiltmediğini, beni düşürmediğini fark ettim. Ondan sonra sözlü bir şey yaşadığımda sözlü tepki verebildim... Hatırlayınca kendime daha merhametliyim, “bunları atlattın” gibi telkinler veririm.” (K9, 30, İstismar)

“Kişilik özelliklerimden dolayı birçok konuda ses çıkarabilen biriydim. Farklı farklı konularda farklı düşüncelerimi söyleyen biriydim. Dile getirmekten hiç

çekinmezdim, bu olaydan sonra da bastırılmadı sadece. Desteklendi, bir adım öteye taşındı. Duygularıma, isteklerime daha çok önem vermem gerektiğini de düşündüm.” (K1,30, İstismar)

“Böyle çöplüğün içine düşmüş gibi hissettim o zamanlar. “Tamam, ben günaha girdim bitti” dedim. Kısa sürdü bu. Sonra kendi kendime “bir suçum yok ama oldu” dedim. Kendi iç dünyamda kimse bilmeden bir şeyleri atlatabildim. Bunu hep kendime dedim. Atlatamam tek başıma sanıyordum, ama bana bunu düşündürdü, atlıyordum. Kendi iç dünyamda güçlü olduğumu düşünürüm. İçimde güçlüyüm, atlatabiliyorum yenebiliyorum.” (K13, 40, Cinsel saldırı)

“Ona karşı tepki verdim ve bununla gurur duyarım. Komşularım dedi ki “ayy sen terbiyesiz demişsin, yüzüne tükürmüşsün, ben olsam donar kalırdım” dediler. Biri dedi “Ben olsam orda bayılır düşerdim” biri “maşallah iyi cesaretlisin” dedi... Benim psikolojimin sağlam olduğunu düşündüm. Ben zaten yaşamayı seven insanım, değişik yerlere gitmeyi, değişik yemek yapmayı, değişik insanlar ile oturup kalmayı sevdiğim için ben değişik kültüre çok yatkın bir insanım. Gurur duyarım tepkimle.” (K14, 57, Cinsel taciz)

4.2.2.Manevi/ spiritüel değişim

Cinsel şiddet mağduru 14 katılımcı, olay sonrasında dini inançlarını sorgulama ve yeniden değerlendirme dönemi yaşayarak manevi değişim yaşadıklarını, yaşadıkları olayı manevi yönden anlamlandırma, inançlarından destek alma, şükür ve minnettarlık hallerinin artması, dini pratiklerden faydalanarak manevi/spritüel değişim yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcılar ile gerçekleştirilen yarı-yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

“Olayı yaşadığım dönemlerde dini bir çevreden hiç yardım almadım. Zaten çevremde de öyle insanlar yoktu, öyle insanlar olmadığı için o mahalle öyleydi zaten. O mahallede biri dindar bir gruba üye olsa, orada o kişiyi o çevreden kurtarmaya çalışıyorlardı. Dindar değillerdi. Şu anki bakış açımla baktığımda aslında tüm bu sıkıntıların en büyük etkeni buydu bence. Üniversiteye başladıktan sonra, “kadın, erkek, İslam dini” konularını çok sorguladım, ama öğrenme amaçlı sorguluyordum. “Gerçekten İslamiyet’te kadınlar çok mu eziliyor” diye... O dönemler çok sorguladım,

hatta bunun bir haksızlık olduğuna karar vermiştim, sonra da bunu bir bilimsel tartışma gibi düşünürdüm. Kendimi soyutlamışım, dışardan bakmaya çalışıyordum bu konulara. Sanki başa dine mensubum gibi.. Ara ara da olsa namaz kılıyordum, dinime inanıyordum, sadece “Yanlış anlaşılan şeyler mi var?” diye sorguladım, sonrasında bazı şeylere anlam verebilirdim, bazı şeylere anlam veremedim. Ben yine de anlam veremediğim şeylere de “Allah’ım ben kabul ettim, benim bunları bazı şeyleri anlamam imkânsız” deyip kabullendim yani, İnanç anlamında herhangi bir şey olmuyor, dediğim gibi o benim içeride bir yerde her yerde, doğayı izlerken her zaman aklımda Allah’ın olduğu fikri var. Yakın hissediyorum kendimi.... Olay sonrası değişim olumlu anlamda olmuştur.” (K10, 37, İstismar)

“Olaydan sonra kapanma isteği oldu... Aileme de bahsettim. Önceden askılı giyinirdim. Şimdi bedenimi kapatmak istiyorum. Eskiden daha rahat olduğum şeylerde şimdi kötü hissedirim. Kendimi düzeltmem gerek diyorum. Eskiye düşünüp kötü yapmışım diyorum. İç sesim beni sorguluyor. Kendimi değiştirmek istiyorum. Ben kendimi buldum. Baya geç kalmışım ama. Başkaları için yaşamışım. Sonuçta bu dünya varoluş sebebimiz var. Saçma sapan şeyler değil geliş sebebimiz ama hatalar yapıyoruz, boş yaşıyoruz. Bana göre dinimize göre yaşamalıyız. İstediklerimiz dine uygunsa yapmalıyız. Ama öyle yapmayan çok insan var çok arkadaşım var. Evet önceden kuran okumazdım. Çok kötü bir şey bu... Şimdi okuyorum.” (K6, 27 Cinsel Saldırı)

“Dini olarak, yaptığım hataları yapmamaya gayret ediyorum, bir kere takvanın tadını tattığım için hayatımda, lise ve üniversite dönemimde... Şu an benden o takva peyderpey gitti, farkındayım ama ipin ucunu bıraktırmıyor bende. Dağılmak istesem yaşadıklarım beni bambaşka insana dönüştürebilirdi. Zaten dini inancı zayıf olan birinin ne kadar dağılabileceğini ben bir yakınımda gördüm. Asla kınamadım onu yargılamadım ama ben dini olarak o lezzeti aldığım için zamanında diyorum ki “kendime ben bugün düştüysem yarın kalkarım”. Bugün hatalarım vardır ama o takvalı dönemimde günümü hep iyilik içinde yaşamaya çalışırdım. Şimdi bir tane iyilik yaptıysam “olsun bir tane de olsa yapabildin” derim...Eskiden bunu ibadet ve görünüş olarak biraz daha düşünürdüm. Ama şimdi dünyayı ibadet için anlamlandırmaya çalışıyorum. Bir şeyler daha farklı anlamlanmaya başladı.” (K2, 32, Cinsel saldırı)

“Ben dini duygularımda daha dikkat eder oldum. Düşünürüm üzerine, benim normal hissettiğim şeyi karşı tarafta yanlış anlaşılabiliyor, farklı anlamlar taşıyabiliyor. Dini hayatımı daha güçlendirdi, daha dikkat eder oldum, dinim zaten bu konulara hassastır dinin neden böyle şeylere önem verdiğini anlar oldum. Bence çok kişi benim gibi olayı atlatamıyor, bence atlatmak için insanın çok inançlı ve dini hassasiyeti olmalı çünkü ben rahat davranan bir insan olsaydım, herkesle rahatça konuşan biri olsaydım kendimi daha çok suçlardım ama inancım gereği ben öyle biri değilim... Daha dikkat eder oldum, inandığım gibi yaşamak için aslında.” (K19,32, Cinsel taciz)

“Ben önceden açık bir bayandım, şimdi tesettürlü bir bayanım, o kişinin böyle olması ve bana bunları yaşatması beni daha çok bir şeyler dinlemeye sohbetler dinlemeye teşvik etti. Derken ben böyle daha dine yöneldim. Tesettüre girdim. Aslında ben başta onun bana yaklaşımının da Allah katında haram olduğunu anlatmaya çalışmak için dinliyordum ama böyle böyle kendi kendime sohbetlerden dinlerken yöneldim.” (K11, 39, Cinsel saldırı)

“Dine bakışımda değişim oldu. İlk bu olay sonrasında... Olay olduğunda ben Kuran okumayı bilmiyordum. Kursta kalıyordum, kurs da her ne kadar istemesem de vesile olmuştu. Tesettürüm noktasında biraz daha dikkat etmeye başlamıştım. Yaratılış fitratımızı sorguluyordum beni ayakta tutan inanç sistemi şuydu: “yaratılış fitratında herkesin bir imtihan boyutu var ve herkes o hikâyesini yaşayıp Allah’ın huzuruna öyle çıkacak, bu da benim hikâyem” diye benimsedim.” (K3, 20, İstismar)

4.2.3.Yaşamın değerini anlama

Cinsel şiddet mağduru 14 katılımcı toplumsal konularda farkındalıklarının arttığını, daha felsefi ve geniş bir bakış açısı geliştirdiklerini, toplumsal ve ailevi yaşamlarında, yaşamda daha fazla kontrol ve güç algısı edindiklerini, daha objektif, geniş ve yeni bir dünya görüşü edindiklerini, toplumsal farkındalık edindiklerini, travma sonrası tecrübelerini olumlu anlamlandırma süreçleri ile yaşamın değeri konusunda farkındalıklarının oluştuğunu ve bu konuda tutum geliştirdiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcılar ile gerçekleştirilen yarı-yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

“Güvendiğim insanlara anlatırken de bir hayat tecrübesi olarak anlatırmış gibi de hissediyorum. Buna bile güvenmeyeceksin! Mesela evlenme niyeti ile gelen kişiler evlilik sözleşmesi için diyor ki “noterden bile imzalarım”, ben diyorum ki “ben ne kâğıtlara imzalar attım!” Gülüyor. Bana gülüp “Seni bir savaşçıya çevirmişler, ben yıllardır böyle savaşçı kişi görmedim” diyen oldu...Ben her anlamda maddi olarak olsun sabah uyandığımda sağlıklı uyanmak zorunda uyanmam gerekiyor. Benim pes edip nefes alacağım bir şeyim yok. Hem yok hem de evladım var. Yıllarca benim kanatlarım kırılmış, eskiden güzel uçan bir kuşmuşum ama bu kişi kırmış gibi hissediyorum. Ama son zamanda iyileşmiş gibi hissediyorum. Şimdi geldiğim noktadan ya da geleceğim noktadan çok daha umutluyum. Her anlamda kendi hayatıma dokundum. Tabii, yaralar iyileşiyor ama izi de kalıyor, kalmıyor değil. O iz kalacak.” (K2, 32, Cinsel saldırı)

“Ben “Neden benim başıma geldi, neden böyle oldu? diye sorguluyordum ama şimdi olaylara daha çok nasıl desem “sadece ben değilim sadece benim başıma gelmedi, herkesin bir hikayesi var, yaratılış fitratı var ve imtihan neyse ondan geçiyoruz” diye inanırım. Yaratılış fitratında herkesin bir hikayesi var ve ben yalnız olmadığımı biliyorum. Benim gibi ya da çok daha fazlasını yaşamış kadınlar var. Çok fazla sorgulamamak gerekiyor ve dümdüz yaşamak gerekiyor bence. İnsan yaşayacağını bir şekilde yaşıyor, önüne geçemiyorsun.” (K3, 20, Cinsel Saldırı)

“Sosyal bir yanlış, suç yani bu. Bayanlara karşı yapılan sosyal bir suç. Çok büyük bir suç, onların kendi yetişkin hazlarını kullanarak çocuk sayılan yaştaki bir insana yapılan bir suç. Hani aslında ne hissediyor da hangi maksatla yaptığını da bilemiyorsun ama anlatarak hem kendine hem de etrafına bunun bir suç olduğunu kabul ettiriyorsun. İnsanların kendi hazzını bencilce egosunu tatmin etmek amaçlı, karşı tarafın duygusunu düşünmeksizin bencilce tatmin etmeye yönelik bir davranış olduğunu düşünüyorum bu durumların. Sosyal bir ortamda bulunmak herkesin hakkıdır, herkes kendinden sorumludur diye düşünüyorum.” (K18, 43, Cinsel saldırı)

“Yaşamam gerekiyordu diye düşünüyorum herkesin yaşaması gereken olaylar vardır, deneyim ile alakalı. Farkındalık yaratsın diye. Bu da onlardan bir tanesiydi. Yaşadığım beni özel kılmadı, yaşamam gerekiyordu, yaşadım... Beni daha çok olgunlaştırdı. Kafa yapısı olarak olgunlaştırdı. Beni büyüttüğünü düşünüyorum. Bakış açımı değiştirdi. İnsanlara ve kendime bakış açımı değiştirdi ve bunları yeni yeni yaptı

aslında. Durumun şokunu atlatmak, neler yaşadım diyebilmek bile yıllarımı aldı benden. Neden-sonuç ilişkisini öğretti diyebilirim. Daha günlüktü bakış açım önceden şimdi uzun süreli olmaya başladı.” (K4, 31, Cinsel saldırı)

“O günlerin hiç geçmeyeceğini okulun hiç bitmeyeceğini hissettikten sonra onun da geçtiğini, telaş etmenin de anlamsız olduğunu hissettim. Çok zor zamanlarda da içimde bir yer var gibi beni destekleyen kurtarabilecek bir yer gibi, sığınmam için limanım oldu bu.. Genel olarak aştım, en azından o okulu gördüğümde hissettiğim sıkıntının önceden yaşanan şeyler olduğunu anladım. Hayatımı yönetmesine müsaade etmemiş oldum. Anlamak ve sebebini bilmek bile yetiyor bazen... Bu olayı anlamaya çalışınca aile eğitimine bağlıyorum işi, bu olayı yapan arkadaşımızın babası imamdı. Çok iyi yetiştirmeye çalıştığından eminim ailesinin. O çocuğun belki hormonlarının yüksekliğinden belki iletişim kurulamamasından belki bilmiyorum ama dini yönünden çok eğitime bağlıyorum, dini eğitime de bağlıyorum. Ortamın da etkisi var... Psikoterapi aldığım süreçte danışmanımla şöyle bir benzetme yapmıştık, “Hüdaî Nabî gibi büyümüşüz”, benim kitaba ve yazmaya olan hevesim belki de beni böyle bir ortamdan kurtardı.” (K10, 37, İstismar)

“Kendimin suçum olmadığına kanaat getirip kendime de objektif bakabildim. Objektif olunca ses çıkarmak daha kolay oluyor. Bazı insanlar kendini daha çok suçluyor, sorumluluğu kendi üstüne alıyor. Kendisinde değişiklik ile bu durumu engelleyeceğini düşünüyor, ben öyle düşünmüyorum...Ben biraz kaderci bir insanım sanırım. Bir şeyler olması gerekiyor oluyor. Engel olamadığım şeylerin sebeplerini, çevremi suçlayarak ya da ben bunu niye yaşadım diyerek düşünmedim. Bir şeyleri yaşıyorsam genelde kısa süre içinde bir sonucu oldu. Bunun da benim için bir sonucu oldu. Bence maalesef insanların yarısından fazlası benzer şeyler yaşıyor, bunları bilmek bile birbirimizi daha iyi anlamayı sağlıyor. Allah’ı kaderi suçlama ihtimalini de azaltıyor. Çok daha hümanist kişiler varsa da “Dünya çok kötü bir yermiş” der belki ama ben öyle demedim.” (K1,30, İstismar)

4.2.4.Yeni yönelim ve fırsatlar

Cinsel şiddet mağduru 10 katılımcı toplumsal ve ailevi yaşamlarında, kişisel gelişim ve yaşam yönetimi ile eğitim/meslek konularında yeni yönelim ve fırsatlar tecrübe ettiklerini ifade

etmişlerdir. Katılımcılar ile gerçekleştirilen yarı-yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

“O zamanlar benim mahallemde ortamdakiler çoğunlukla uyuşturucu bağımlısı, satıcısı olan sürekli cezaevine girip çıkanlar kişilerdendi. Öyle bir hayatları vardı. Kızlar erkenden kaçıp evleniyorlardı. Ben de öyleyken ben en azından ders çalışayım şuradan kurtulayım düşüncesi vardı, en azından onu düşünebilmişim. Şimdi okul öncesi öğretmen olmak istiyorum, çocuğun o yaşlarda en saf hali ile ileriye yönelik sağlam bir temel atma hedefim var. Faydalı olabilmek için. İleriye de faydası olduğunu bilimsel araştırmalar söylüyor. Bunlar beni çok güdülüyor. Etkisi var kesinlikle, temiz nesil yetiştirmek için en başta ben görev alayım diğerleri artık başkalarının görevi gibi bir niyetim var. Bu yola çıkmamın esas amaçlarından biri.” (K10, 37, İstismar)

“Sanırım meslek seçimime oldu. Şimdi insanlara yardımcı amaçlayan bir mesleğim var. Özellikle bu konuda mağduriyet yaşamış birine destek olmak için çaba göstermedim ama rastlayınca daha çok ilgilendim. Özellikle çocukluk dönemi gelişimine ilgim var. Bu konularda çok okudum diyebilirim. Biraz da çocuğumu iyi yetiştirmek adına” (K8, 31, İstismar)

“Ben o zamanlar polis olmak isterdim polis olup kadınların yanında durmayı isterdim. Böyle bir düşünce ve ilgim oldu ama meslek olarak seçmedim fakat bu olayın kesinlikle çocuk yetiştirme tarzıma etkisinin olduğunu düşünüyorum.” (K20, 25, İstismar)

“Bir de şöyle düşünüyorum; ben geçmişte çok daha iyi insandım hem dini olarak olsun hem başarı anlamında olsun ama “ben bunları başardıysam niye tekrar başaramayayım” diyorum. O başarılarımı kendime hatırlatıyorum.” (K2, 32, Cinsel saldırı)

“Maruz kaldığım dönemde bırakmıştım kendimi, sonrasında kaldığım yerden devam ettim ama uzun zaman sonra devam edebildim. Verdiğim radikal kararlarda bir değişim oldu. Çalışmıyordum çalışmaya başladım. Ne bileyim ehliyetim yoktu ehliyet aldım. Daha çok sosyalleştim. Daha çok dışa dönük oldum. Daha aktiftim. Kendim için adımlar buydu aslında.” (K4, 31, Cinsel saldırı)

4.2.5.Kişilerarası ilişkiler

Cinsel şiddet mağduru 8 katılımcı kişilerarası ilişkilerde katılımcılar travmatik deneyim sonrasında yakın ilişkilerinde güven ve samimiyetin arttığını, sosyal desteğe daha fazla başvurdıklarını ve benzer deneyimler yaşayan kişilere karşı empati ve duyarlılık geliştirdiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcılar ile gerçekleştirilen yarı-yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

“Çok kişi ile paylaştığım bir şey değil. Mesela eşimle daha önce aramda bir çekince vardı. “Ben böyle bir şey yaşadım” diye içimde çekince vardı ama eşimle paylaşınca rahatlardım. O da “olabilir bu senin suçun değil hani bizim çocuğumuzun başına da gelse biz onu mu suçlayacağız” gibi şeyler söyleyince rahatlardım. O zamandan sonra eşime karşı daha pozitif ve samimi hissedirim.” (K9, 30, İstismar)

“Başkaları ile benzer şeyleri yaşamış olmak yakın hissettirdi. Ben de benzer şeyler yaşayanlara destek olmaya çalıştım. Yaptığım işte ya da ikili ilişkilerde, arkadaşlarımda insanları cesaretlendirmek için bu durumun tekrarlanmasını engellemek için somut şeyler yaptım... Ben de akranlarıma daha küçük yaştakiler ile konuşup destek oldum. Bence maalesef yarısından fazlası benzer şeyler yaşıyor, bunları bilmek bile birbirimizi daha iyi anlamayı sağlıyor.” (K1,30, İstismar)

“Annem dedi ki “ben senden şüphe duymuyorum ben sana güveniyorum”. O kişi aileme karşı fitne tohumu attı, dedim ki “benim de aileme karşı kesinlikle bir yanlışım olmamalı”, zaten bir yanlışım yok ama ailemi rahatsız edecek şeyleri bir kişiden de duyarlarsa belki diye şüpheye düşünmesinler buna mahal vermeyeyim. Yakın çevrem, annem, babam, yakın arkadaşlarım biliyor bu olayı, kesinlikle olumsuz negatif bir dönüşü olmadı, tam tersine onlardan destek gördüm. “Yaptıysa söyleyeceksin, kendini neden böyle bastırdın ki” dediler... Destek gördüm, ciddi manada. Eskiden olsa görmezdim diye düşünüyorum...” (K2, 32, Cinsel saldırı)

“Yaptığımız her davranışın diğerinde bir izi var. Kırıcı olmamalıyız, iyi niyetle iyi şeyler yapmalıyız. İnsan incitmemeli, hayattan incitmeden göçüp gitmeli diye düşünüyorum. Bir de yanımızdakiinin değerini bilmeliyiz, sağlığın, ailemizim. Özellikle bu konuda mağduriyet yaşamış birine destek olmak için çaba göstermedim ama

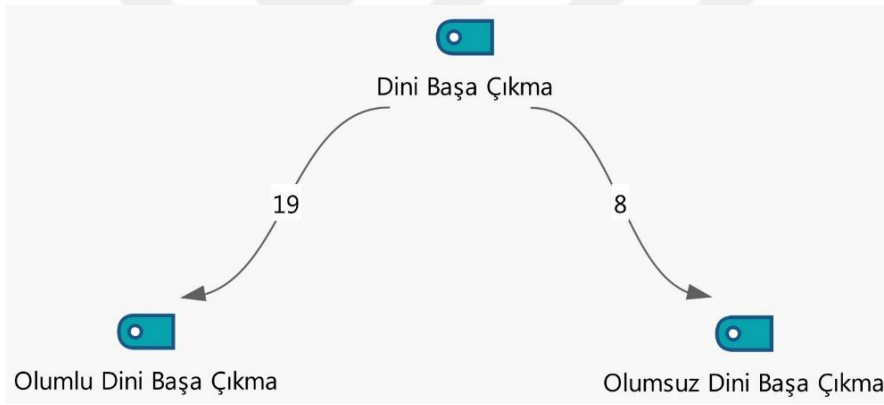
rastlayınca daha çok ilgilendim, daha çok empati yaptım istemsizce. Destek olmaya çalıştım...” (K8, 31, İstismar)

4.3.Dini Başa Çıkma Temasına İlişkin Bulgular

Araştırmamızda “Katılımcılar ne tür dini başa çıkma stratejilerine başvurmuşlardır?” sorusuna ilişkin bulgular, dini başa çıkma temasını olumlu ve olumsuz dini başa çıkma alt temaları olarak şekillendirmiştir. Şekil4.8’de dini başa çıkma temasına ilişkin temalar gösterilmiştir.

Şekil-4.8.

Dini Başa Çıkma Temasına İlişkin Alt Temalar



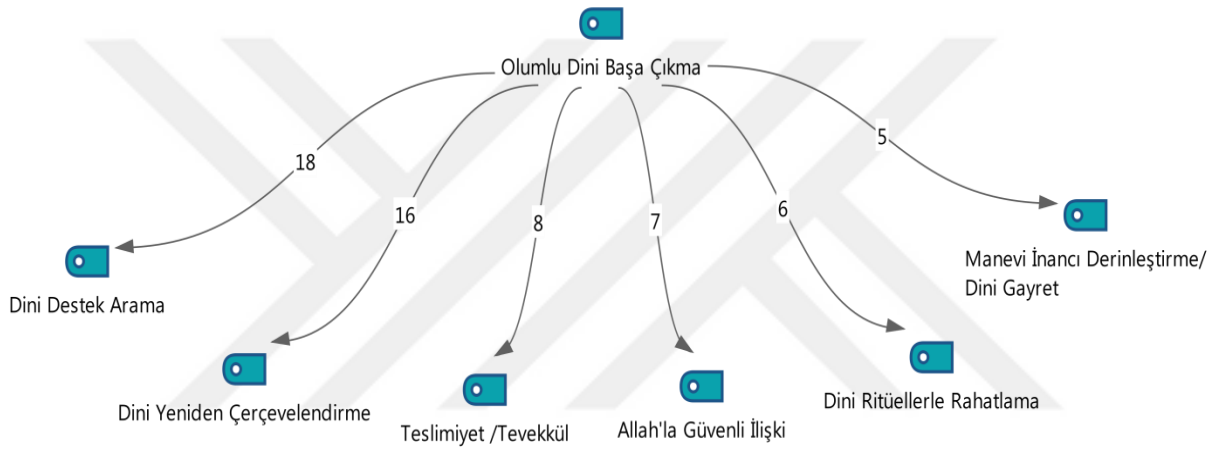
Şekil4.8’de gösterildiği üzere dini başa çıkma alt temalarından olumlu dini başa çıkmaya 19 katılımcının, olumsuz dini başa çıkmaya 8 katılımcının başvurduğu anlaşılmaktadır. Alt temalara ilişkin kategoriler aşağıda ayrıntılı incelenmiştir.

4.3.1.Olumlu dini başa çıkma alt teması

Olumlu dini başa çıkma alt teması; dini destek arama, dini yeniden çerçeveleme, teslimiyet/tevekkül, Allah ile güvenli ilişki, dini ritüellerle rahatlama ve manevi inancı derinleştirme/dini gayret kategorilerinden oluşmaktadır. Kategoriler ve katılımcılara ilişkin bulgular Şekil 4.9’da gösterilmiştir.

Şekil-4.9.

Olumlu Dini Başa Çıkma Temasına İlişkin Kategoriler



Aşağıda olumlu dini başa çıkmaya ilişkin kategoriler sırasıyla incelenmiştir.

4.3.1.1.Dini destek arama

Cinsel şiddet mağduru 18 katılımcı, yaşadıkları travmatik olay sonrasında dini destek arama yoluna başvurduklarını ifade etmişlerdir. Katılımcılar, olayın oluşturduğu yoğun stres, çaresizlik ve anlam arayışı karşısında dua etme, sabretmeye çalışma ve Allah'a yönelme gibi dini uygulamalardan yararlanmışlardır. Bunun yanında Kur'an, dini sohbetler ve dini yayınlar gibi kaynaklardan faydalanarak yaşadıkları deneyimi anlamlandırmaya çalışmışlar; din görevlileri, dini bilgi sahibi kişiler ve yakın sosyal çevrelerinden manevi destek almışlardır. Katılımcıların ifadeleri, dini destek aramanın yalnızca bilgi edinme amacı taşımadığını, aynı zamanda duygusal rahatlama sağlama, umut duygusunu koruma ve yaşanan travmayla baş etme sürecini destekleme işlevi gördüğünü ortaya koymaktadır. Yarı yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

“Sürekli dua ederdim, sonraki süreçte dualarım çok yardım etti. O dönemlerde daha çocuk olmama rağmen daha yalnızlığa, daha gökyüzüne ilgi duyardım...İçime yöneldim. Evde dini kitapları okuyordum. Dini dergiler vardı anneannemde, gidip onları okuyordum. Böyle içsel huzur gibi bir şey oldum gibi o dönemde. Sığındım gibi. Onu hala da hissederim. Çok zor zamanlarda da içimde bir yer var gibi... Beni destekleyen kurtarabilecek bir yer gibi... Sığınmam için limanım oldu.” (K10, 37, İstismar)

“Onun böyle olması, böyle şeyler yapması beni daha çok bir şeyler dinlemeye sohbetler dinlemeye teşvik etti. Daha çok dinime yöneldim, daha çok birebir sohbetlere dahil olmaya yöneldim, Daha çok kurslarda hocalardan üstü kapalı şekilde bilgi almaya çalıştım. Kendimi psikolojik olarak ve dinimin üzerinden daha güçlendirmeye çalıştım, kendi kendime öyle çaba göstermeye çalıştım. Derken derken ben böyle daha dine yöneldim. Tesettüre girdim. Aslında başta isteğim onun bana yaklaşımının da Allah katında haram olduğunu falan anlatmak içindi.” (K11, 39, Cinsel saldırı)

“Allahtan yardım istedim. “Allah’ım nolur gelmesin yapmasın” diye. Biliyordum ailem uyarmıştı, konuşmuştu ama yine de insan o tedirginliği yaşıyor. Çocukken camilere giderdik biz. Kuran dersleri için o dönem. Konuşmuştum onlarla birkaç kez. Bu konunun benim dışımda geliştiğini söylemişlerdi o zaman. “Kader, bak sana söylenmiş ama senin dışında kimse ses çıkarmamış, sen farklısın” demişlerdi. Gurur okşanmıştı herhalde. Ötekilerden farklıyım düşüncesi gelmişti. “Ben bunu yaptıysam bundan sonra ne yaşarsam yaparım” düşüncesi oldu.” (K1,30, İstismar)

“Çocuğumu camiye götürmüştüm, bir camimiz var güzel bir yerde. Hıçkırığa hıçkırığa ağlamaya başladım...sonra o camide imam odası vardı oraya girdim odaya. Dedim ki “Özür dilerim, kendimi tutamıyorum, vicdanım ve kendim arasında savaşıyordum. Benim yanlışım var mı, kul hakkına giriyor muyum diye sorguluyorum...karşıdaki insanın yaptığı zulme, çocuğumu o kişiye göstermeme Allah’ın ne diyeceğini çok merak ettiğimi” söyledim. “Çevremde bunu aydınlatacak kimse yok” dedim. İmam Bey de “O kişinin babalık hakkı var ama anne olarak sizin hakkınız daha fazla, sizin bir desteğe ihtiyacınız var... Allah’ın sizi bundan dolayı sorgulamayacağını düşünüyorsanız göstermeyin” dedi. Din adamı diye sordum. “Allah ne der” dedim. İyi hissettim. İmam, “Yanlış anlamayın, iffetli birine

benziyorsunuz, sizin için çok üzüldüm, o adamın tedaviye ihtiyacı var.” dedi. Çünkü çok çaresizdim yani ben. Bunu duymak, ben de sorun olmadığını duymak bana çok iyi hissettirdi.” (K2, 32, Cinsel saldırı)

“Bana en çok dua etmek yardım etti, en çok onu yapmaya çalışıyorum... Böyle insanları hayatımızdan çıkarsın diye dua ettim. Ben bir şey yapmadım o psikolojik olarak hasta biriydi, onun hasta olduğunu düşündüm. Rabbim o kişiye de şifa versin diye dua ettim.” (K17,32, Cinsel Taciz)

“Ben çok gece seccadenin üstünde ağlayarak uyudum, çok kere kafamı secdeye vura vura... “Allah’ım bana yardım et, çünkü senin yardımın olmazsa ben kime neyi anlatırsam anlatayım anlatamam. Yapamam, ben işin içinden çıkamam, bu kadarım” diye ağladım... Ben normalde çok daha uysal dua eden biriydim eskiden, sakın. “Yardım et nolur” diyorum. Ama o zaman içimden geliyordu, kalbimden geliyordu... Ciğerimi parçalarcasına yardım istedim.” (K2, 32, Cinsel saldırı)

4.3.1.2.Dini yeniden çerçeveleme

Cinsel şiddet mağduru 16 katılımcı, yaşadıkları travmatik deneyimi dini inançları çerçevesinde yeniden yorumlayarak anlamlandırmaya çalıştıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcılar, yaşadıkları olayı ilahi bir imtihan, kaderin bir parçası veya belirli bir hikmet taşıyan deneyim olarak değerlendirmişlerdir. Bu süreçte olayın neden yaşandığına ilişkin sorularına dini referanslar üzerinden cevap aramış, yaşadıkları zorluğun kendilerine sabır, olgunluk veya farkındalık kazandırabileceğini düşünmüşlerdir. Bazı katılımcılar yaşadıkları mağduriyeti manevi gelişimlerine katkı sağlayan bir deneyim olarak yorumlarken, bazıları ise kader ve tevekkül anlayışı sayesinde olayı kabullenmenin kolaylaştığını ifade etmiştir. Katılımcıların anlatımları, dini yeniden çerçevelemenin travmatik deneyime anlam yükleme, yaşanan olayı kabullenme ve duygusal yükü azaltma işlevi gördüğünü ortaya koymaktadır. Yarı yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

“Bunların amacı bana bir şeyler öğretmek, Hani bir söz var ya sen gerekli dersi alana kadar sınav devam ediyor...Kendimi darbe yemeyeceğim boyuta taşıdığım zaman ki ben yavaş yavaş o merdivenleri çıktığımı düşünüyorum. Sınavın orda bitiyor. Dini anlamda sınav orada bitiyor. Ben oldum olası evlilik, eş, çocuk benim için çok önemli şeylerdi. Hep oradan sınandığımı düşünüyorum.” (K2, 32, Cinsel saldırı)

“Dini duygularımda daha dikkat eder oldum. Düşünürüm üzerine... İnsanlar en ufak bir şeye çok fazla anlam yükleyebiliyorlar, dini hayatımı daha güçlendirdi, daha dikkat eder oldum. Bence çok kişi benim gibi atlatamıyor, bence atlatmak için insanın çok inançlı ve dini hassasiyeti olmalı çünkü ben rahat davranan bir insan olsaydım, herkesle rahatça konuşan biri olsaydım kendimi daha çok suçlardım ama inancım gereği ben öyle biri değilim... Daha dikkat eder oldum, inandığım gibi yaşamak için aslında.” (K19,32, Cinsel taciz)

“Bunu bir kader olarak anlamaya çalıştım. Hayatımda dine yönelen zaten bir ivme var, daha çok ilgi duyuyorum hem ibadet olarak hem felsefi, üzerine düşünüyorum. Kadere teslim olmak, olacak buymuş demek ve ilerlemek bana iyi geliyor. Bu olay kaderimde yaşanması gereken bir olaymış gibi düşünüyorum. Olması gerekmiş, oldu, zihnimde yer etti. Ettsiyse de vardır bir hikmeti diyorum. Belki beni daha merhametli daha anlayışlı yaptı.” (K8, 31, İstismar)

“Dedim “ama bir bu da benim imtihanım herhâlde.”. Kabullenmemi artırdı. Gördüğüm bu mağduriyetin benim imtihanım olduğunu düşünüyorum ve bu imtihanla belki kazanacağım diyorum.” (K11, 39, Cinsel saldırı)

4.3.1.3. Teslimiyet/tevekkül

Cinsel şiddet mağduru 8 katılımcı, yaşadıkları travmatik olay sonrasında Allah'ın adaletine, bilgisine ve yaşamları üzerindeki planına güven duyarak teslimiyet ve tevekkül yoluyla dini başa çıkmaya başvurdıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcılar, yaşadıkları olayın nihai anlamını ve sonucunu Allah'a bırakarak kontrol edemedikleri durumlar karşısında manevi bir güven geliştirmişlerdir. Bu süreçte Allah'ın adaletinin er ya da geç tecelli edeceğine inanmak, yaşanan olayın ilahi bilgi ve takdir dâhilinde gerçekleştiğini düşünmek ve geleceğe ilişkin kaygıları Allah'a havale etmek katılımcıların başlıca başa çıkma biçimleri arasında yer almıştır. Ayrıca katılımcılar, teslimiyet ve tevekkül sayesinde kendilerini suçlamaktan uzaklaştıklarını, umutlarını koruyabildiklerini, içsel huzur ve rahatlama hissettiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcı anlatımları, teslimiyet ve tevekkülün travmatik deneyimin oluşturduğu belirsizlik, öfke ve çaresizlik duygularını yönetmede önemli bir manevi kaynak olarak işlev gördüğünü ortaya koymaktadır. Yarı yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

“Şey diyorum “Allah’ım bir insanın gözünün içine baka baka iftira atabilecek bir insan varmış ve sen bana bunu yaşattıysan bunun muhatabı, buradaki suçlu ben değilim”. Bir gün geldiğinde hâkimi de savcısı da Allah olacak... Benim içim rahat: insanın en büyük hesabı Rabbi’ne.” (K2, 32, Cinsel saldırı)

“Benim de o yaştaki her çocuk gibi Allaha güvenim sonsuzdu. Ben bunları yaşadım diye hiç kızmadım... Olumsuz bir düşünce geçmedi... Bir şeyin Allahtan geldiğini bildiğimde çok ses çıkaramıyorum sanırım. Bu da öyle bir şeydi. Hiç kendimi de suçlamadım, “Ben bunu niye yaşadım” demedim. Ya da “Allah bana bunu niye yaptı, beni sevmiyor” diye düşünmedim.” (K1,30, İstismar)

“Sığınmak, arınmak aslında içimin rahatlatan... Hiç kimsenin veremeyeceği bir arınma duygum vardı. Teslimiyet dönemim oldu. Başka birinden alabileceğim bir yardım değildi o zaten. Kimse de onu bana sunamazdı. Kendi içine kapanıp, kendimi tanıyıp kendimle yüzleşip Allahtan yardım istedim. Her zaman kurtulma umudum vardı. Bunu da Allahtan dileyerek, sabrederek buldum zaten. Beni ayakta tutan bu umudum olabilir.” (K4, 31, Cinsel saldırı)

4.3.1.4. Allah ile güvenli ilişki

Cinsel şiddet mağduru 7 katılımcı, yaşadıkları travmatik olay sonrasında Allah ile daha yakın ve kişisel bir ilişki kurduklarını ifade etmişlerdir. Katılımcılar, yaşadıkları zorlu deneyim karşısında Allah'a yönelerek duygu ve düşüncelerini O'nunla paylaşmış, Allah tarafından anlaşıldıklarını, korunduklarını ve yalnız bırakılmadıklarını hissetmişlerdir. Bazı katılımcılar dua ve ibadetler aracılığıyla Allah'a daha fazla yakınlaştıklarını belirtirken, bazıları ise yaşadıkları süreçte Allah'ın kendilerini gözettiğine ve desteklediğine dair güçlü bir inanç geliştirdiklerini ifade etmiştir. Katılımcı anlatımları, Allah ile kurulan bu güvenli ilişkinin travmanın yol açtığı yalnızlık, korku ve çaresizlik duygularını hafiflettiğini; güven, teselli ve manevi güç kaynağı olarak işlev gördüğünü ortaya koymaktadır. Yarı yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

“O zamanlar çocuktum ama dine ilgi duyardım. Okurdum, dua ederdim. Sanki zamanla derdini Rabbine döken biri oldum. Kimseyle konuşamayınca da “Rabbim anlar” deyip ona anlatmak iyi geliyor.” (K8, 31, İstismar)

“Daha böyle... Sanki içimden hep Allahım'ın benimle konuşur gibi hissettim. Böyle dua etmek daha samimi gibi, kendi kendime konuşmak, beni baya bağlamıştı. Yaklaştırdı. Hep secdede elimi açar dua ederdim, epey bir zaman secdeye kapanarak dua etmeye başladım, dua şeklim değişti. Çok korktum kimseye diyemedim sanki sadece iç dünyamda Allah'ım bana cevap veriyormuş gibi kafamda kurmaya başlamıştım, ne bileyim” (K13, 40, Cinsel saldırı)

“Rabbim sen ne güzel Rab'sın” dedim. Ayet var ya, aklıma geliyor...”İyi kadınlar iyi erkeklere, kötü kadınlar kötü erkekler için yarattık” diye. Diyorum Rabbim sen denk getirsen bile, ben bu şekilde yorumluyorum yani, ayeti bozmuyor yine de. Yine de iyiyi kötüye yar etmiyor... Son noktada diyorum ki “Rabbim sen varsın ve beni koruyorsun. Saniyelik olarak koruduğunu gördüm. Beni o insanla karşılaştırmadı. İftirayı yalanı düze çıkardı. İçim çok rahat. “Allah'ım sen varsın, benim yanımdasın.” dedim” (K2, 32, Cinsel saldırı)

4.3.1.5. Dini ritüellerle rahatlama

Cinsel şiddet mağduru 6 katılımcı, yaşadıkları travmatik olay sonrasında Kur'an okuma, zikir ve namaz gibi dini ritüellere yönelerek dini başa çıkmaya başvurdıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcılar, bu ritüeller aracılığıyla Allah'a daha fazla yakınlaştıklarını, içsel huzur ve rahatlama hissettiklerini belirtmişlerdir. Dini ritüellerin bazı katılımcılar için yoğun kaygı, korku ve üzüntü duygularını yatıştırdığı, bazıları için ise umut, güven ve manevi güç kaynağı olduğu görülmüştür. Ayrıca bazı katılımcılar, dini ritüelleri yakın çevreleriyle birlikte yerine getirmenin kendilerine duygusal destek sağladığını ve yalnızlık duygularını azalttığını ifade etmişlerdir. Katılımcı anlatımları, dini ritüellerin yalnızca ibadet amacı taşımadığını; aynı zamanda travmatik deneyimin ardından ortaya çıkan psikolojik ve duygusal yüklerle başa çıkmada işlevsel bir kaynak olarak kullanıldığını göstermektedir. Yarı yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

“Sürekli dua ederdim, sonraki süreçte dualarım çok yardım etti. Tesbih çekerdim, çok öğretilen şeyler değildi bana. Deneme yanılma yöntemi ile, namaz kılıyordum. Bana çok iyi geliyor gibiydi. Ben iyi olursam iyi kalmaya devam edersem iyiler ile karşılaşacağıma eminmiş gibi inandım, Allaha daha çok sığındım.” (K10, 37, İstismar)

“Çok kötü bir şey bu. Şimdi okuyorum. Bir de şimdi hayatımdaki kişi o da namaz kılar. Bana da vesile olmaya çalışıyor. Birlikte Yasin okuyoruz. Onun dini bilgisi benden fazla. Yasin okuyup duamızı yapıyoruz. Birbirimize destek oluyoruz...” (K6, 27 Cinsel Saldırı)

4.3.1.6. Manevi inancı derinleştirme/dini gayret

Cinsel şiddet mağduru 5 katılımcı, yaşadıkları travmatik deneyim sonrasında manevi inançlarını derinleştirdiklerini ve dini yaşamlarını daha bilinçli sürdürme yönünde çaba gösterdiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcılar, yaşadıkları olayın ardından inançlarını yeniden değerlendirdiklerini, dini konular üzerinde daha fazla düşündüklerini ve dini bilgi edinmeye yönelik ilgilerinin arttığını belirtmişlerdir. Bununla birlikte bazı katılımcılar, dini inançlarına daha uygun yaşama gayreti içerisine girdiklerini, ibadetlere ve dini uygulamalara daha fazla önem verdiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcı anlatımları, travmatik deneyimin bazı bireylerde manevi sorgulama sürecini tetiklediğini ve bu sürecin zamanla dini inançların güçlenmesine, dini kimliğin daha belirgin hâle gelmesine ve dini yaşantıyı sürdürme konusunda daha fazla çaba göstermelerine katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Yarı yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

“Gerçek aşk aslında Allah inancını desteklemiş. O zamanlar inançsızdım. Onu fark ettim. İnancımı kazanmaya teşvik etti. En azından yanlış inançtaymışım. Bu konuları daha düşünür oldum.” (K12, 35, İstismar)

“Kapanmayı istedim. Aileme de bahsettim. Önceden askılı giyinirdim. Şimdi bedenimi kapatmak istiyorum. Eskiden daha rahat olduğum şeylerde şimdi kötü hissederim. Kendimi düzeltmem gerek diyorum. Eskiye düşünüp “Kötü yapmışım.” diyorum. Kötü hissediyorum tabii. İç sesim beni sorguluyor. Kendimi değiştirmek istiyorum. Değişim sanırım bu.” (K6, 27 Cinsel Saldırı)

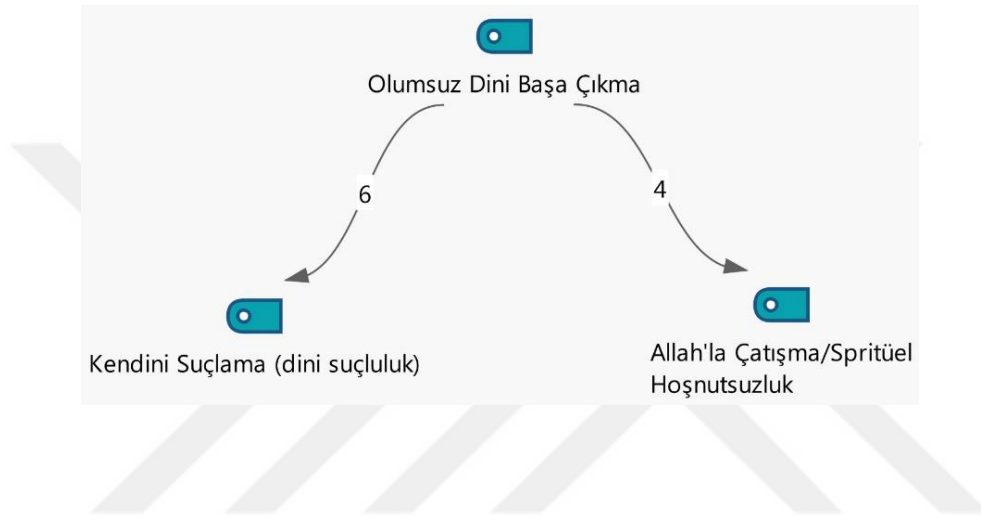
” Ben önceden açık bir bayandım, şimdi tesettürlü bir bayanım, pandemide kapandım, onun böyle olması beni daha çok bir şeyler dinlemeye sohbetler dinlemeye teşvik etti, derken derken ben böyle daha dine yöneldim.” (K11, 39, Cinsel saldırı)

4.3.2.Olumsuz dini başa çıkma alt teması

Katılımcıların 8'inin olay sonrasında olumsuz dini başa çıktıklarını ifade ettikleri görülmüştür (Şekil 4.8). Olumsuz dini başa çıkma alt teması; kendini suçlama (dini suçluluk) ve Allah ile çatışma (spritüel hoşnutsuzluk) kategorilerinden oluşmaktadır. Kategoriler ve katılımcılara ilişkin bulgular Şekil 4.10'da gösterilmiştir.

Şekil-4.10.

Olumsuz Dini Başa Çıkma Temasına İlişkin Kategoriler



Olumsuz dini başa çıkma alt temasına ilişkin kategoriler aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır.

4.3.2.1. Kendini suçlama (dini suçluluk)

Cinsel şiddet mağduru 6 katılımcı olay sonrasında inançlarına göre yaşamlarını sürdürmemeleri, ibadetlerinde eksiklik hissederek olumsuz dini başa çıktıklarını ifade etmişlerdir. Yarı yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

“Günahkâr gibi hissettim. Sanki namaz kılarken bile Allah’ın katında kötü biriymişim gibi hissettim. Aslında hiçbir suçum yoktu. Sanki günah işlemişim gibi. Böyle çöplüğün içine düşmüş gibi hissettim. “Tamam artık ben günaha girdim, bitti benim için” dedim.” (K13, 40, Cinsel saldırı)

“Dini olarak, yaptığım hataları yapamamaya gayret ediyorum ama bir kere takvanın tadını tattığım için hayatımda, lise ve üniversite döneminde. Şu an benden o peyderpey gitti. Bir gün geldiğinde hâkimi de savcısı da Allah olacak. Ben buna

inandığım için gelince hemen abdest alıp, namaz kılıp ağlayıp acaba ben nerde yanlış yaptım diye beni sorgulattı.” (K2, 32, Cinsel saldırı)

“Eskiden daha rahat olduğum şeylerde şimdi kötü hissedirim. Kendimi düzeltmem gerek diyorum. Eskiye düşünüp kötü yapmışım diyorum. Kötü hissediyorum tabi. İç sesim beni sorguluyor. “Ben Allaha sığınmadığım için böyle şeyler olduğunu hissediyorum açıkçası” (K6, 27 Cinsel Saldırı)

4.3.2.2. Allah ile çatışma (spritüel hoşnutsuzluk)

Cinsel şiddet mağduru 6 katılımcı, yaşadıkları travmatik olay sonrasında dini inançları ve ibadet yaşamlarıyla ilgili olumsuz değerlendirmelerde bulunduklarını ifade etmişlerdir. Katılımcılar, yaşadıkları mağduriyeti zaman zaman kendi dini eksiklikleriyle ilişkilendirmiş, inançlarına uygun yaşamadıklarını veya ibadetlerinde yetersiz kaldıklarını düşünmüşlerdir. Bu süreçte bazı katılımcılar kendilerini günahkâr, kusurlu veya Allah katında değersiz hissettiklerini belirtirken, bazıları ise yaşadıkları olayın kendi hatalarının veya dini ihmallерinin bir sonucu olabileceğini düşünerek kendilerini sorgulamışlardır. Katılımcı anlatımları, travmatik deneyimin bazı bireylerde yoğun öz eleştiri, suçluluk ve manevi yetersizlik duygularını tetiklediğini göstermektedir. Bu durum, katılımcıların yaşadıkları olayı anlamlandırma sürecinde dini inançlarını destekleyici bir kaynak olarak kullanmak yerine, zaman zaman kendilerini suçlayıcı ve zorlayıcı biçimde değerlendirmelerine neden olmuştur. Yarı yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

“Şöyle bir şey dedim ben tövbe haşa ama. İçimden bu geçtiği için utanıyorum. “Allah varsa bir kere de bana el uzatsın, beni bir kaldırsın” demiştim.” Sadece bana mı çalışıyor” dedim çünkü bu olay benim tüm yaşamımı etkiledi, eğitimimi, yaşamımı, evliliğimi, hepsini etkiledi. Sonraki sorunlarımda da “Hep beni mi buluyor? Hep ben mi?” diye Allah’ın varlığını sorgulamaya başladım ve inkâra gittim. Bu olay sorgulamamda etkiliydi. Çünkü “Neden hep beni buluyor” derdim. Fazla sorguluyordum. Normalde de fazla sorgulayan bir yapım var bu arada.” (K3, 20, Cinsel Saldırı)

“Bazen içimden kızgınlığın geçtiğini biliyorum. Hayatımda birçok sorun yaşıyorum. Zor durumda kaldığımda “Neden?” diye, kızgınlık oluyordu. Olmadı diyemem... Önceden neredeyse inançsız hale geleceğim zamanlar oldu. Şimdi daha

iyiyim. İsyan etsem de zaman zaman toparlıyorum. Ama benim için ahlak daha önemli inançtan. İnsani taraflı daha önemli ona daha kıymet veriyorum.” (K5, 35, İstismar)

“Az da olsa kızgınlık geçti zaman zaman. Aklıma geldikçe yaşadıklarım anlam, mana veremedim. Mana yükleyemeyince de “yardım etmiyor galiba bana” gibi hissettim. Kızdım. Hayatım film gibi sanki. O yaşadıklarım, o kişilere karşı gelecek kabiliyeti vermediği için kızdım. Çok sorguladım ama sorgulayınca da cevap alamadım. İnanç olarak saptığım bir dönem oldu aslında. Önceden dini bilgilerim vardı ama sanki öyle bir dönem oldu ki ben her şeyi unuttum. Allah ile ilgili olan durumlarımı sorguladığım süreçler oldu, hatta neye inandığımı unuttuğum dönem oldu.” (K12, 35, İstismar)

4.4.Travma Etkileri ve Dini Başa Çıkma Temaları Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular

Dini başa çıkma alt temaları (olumlu ve olumsuz dini başa çıkma) ile geçmiş travma etkileri alt temaları (bilişsel, davranışsal, sosyal işlevsel, duygusal) arasındaki ilişkiye kod ilişkileri tarayıcısı analizi yapılmıştır. Geçmiş bilişsel, davranışsal, sosyal işlevsel ve duygusal geçmiş travma etkileri olduğunu belirten katılımcıların aynı zamanda dini başa çıkma tarzlarına başvurmasına ilişkin analiz Tablo 4.2’de gösterilmiştir. Tabloda kodlar arası ilişkiyi simgeleyen dairelerin büyüklüğü ve renk canlılığı kodlar arasındaki ilişkinin yoğunluğunu, kare simgelerin bulunmaması ise ilişki yokluğunu temsil etmektedir.

Tablo.4.2.

Dini Başa Çıkma Alt Temaları ile Geçmiş Travma Etkileri Kodları

Kod Sistemi	Bilişsel Etkiler	Davranışsal Etkiler	Sosyal / İşlevsel Etkiler	Duygusal Etkiler
▼ DBÇ				
Olumlu DBÇ	■	■	■	■
Olumsuz DBÇ	■	■	■	■

Tablo 4.2’ye göre hem olumlu ve olumsuz dini başa çıkma (dbç) alt temalarının geçmiş bilişsel, davranışsal, sosyal-işlevsel ve duygusal travma etkilerine sahip katılımcılar tarafından

kullanıldığını göstermektedir. Tabloya göre olumlu dini başa çıkmanın tüm geçmiş travma etkileri kodları ile ilişkisinin yoğun olduğu görülmüştür.

Tablo 4.2'ye göre geçmiş bilişsel travma etkileri yaşadıklarını belirten katılımcıların, olumlu dini başa çıkma alt temasını kullandıklarını ifade ettikleri, bu iki kod arasındaki ilişkinin en fazla yoğunluğa sahip olduğu görülmektedir. Aşağıda geçmiş bilişsel travma etkileri yaşadıklarını belirten katılımcıların olumlu dini başa çıkma alt temasına ilişkin alıntılarına yer verilmiştir.

Katılımcı 19 (32, Cinsel Taciz), olay sonrasında kendisini sorgulayıcı ve suçlayıcı düşünceleri tecrübe ettiğini *“Daha dikkat eden biri olmalıydım. Aslında ben o kişiye özel olarak davranmadım ama o öyle davrandı, acaba ben de diyorum ben de mi öyle davrandım diye, kendimi suçlamam oldu.”* diyerek belirtirmiştir. Katılımcı bu düşüncelerine kendi davranışlarını *“Bence çok kişi benim gibi olayı atlatamıyor, bence atlatmak için insanın çok inançlı ve dini hassasiyeti olmalı çünkü ben rahat davranan bir insan olsaydım, herkesle rahatça konuşan biri olsaydım kendimi daha çok suçlardım ama inancım gereği ben öyle biri değilim. Ben kendimi biliyordum, bu insan ile muhabbetim yok, yersiz konuşup etmem iş dışında, konuşsam derdim. Daha dikkat eder oldum, inandığım gibi yaşamak için aslında.”* İfadelerinde dini yeniden çerçevelendirme ile olumlu dini başa çıkmaya başvurduğunu belirtmektedir.

Katılımcı 9 (30, İstismar), maruz oldukları olayın bilişsel etkilerini uzun yıllar tecrübe ettiğini *“Kendime çok haksızlık ettiğim bir dönem oldu. Hem evlilik hayatımda hem normal hayatımda kendimi geri çektiğimi, suçladığım bir mesele oldu...çok büyük bir şey olmasa da kendi içimde büyüttüğüm bir meseleydi. Bu meseleyi çok konuşmadan önce hayatımın böyle ortasındaydı, her şeyi bağladığım bir konuydu.”* şeklinde aktarmış, *“Çevremdeki dindarlar da gerçekten dindar çevrede olsaydı böyle olmazdı. Bakıyorum peygamberimizin dönemindeki meselelere, bu meseleyi o zaman yaşansa bu suçlamayı yaşayan ben olmayacaktım. Karşı taraf suçlu olacaktı. Gerçek dini anlayışımız olsaydı bu süreç böyle ilerlemezdi bence... Şükredecek şeylerim var, korundum gibi hissederim. Aile bağlarımın olması, anne ve babama anlatabiliyor olmam... bunu Allah'ın bir nimeti olarak gördüm, söylemesem daha ileri gidebilirdi.”* ifadeleri ile suçluluk temelli bilişsel düşüncelerini olumlu dini başa çıkma ile anlamlandırdığını belirtmektedir.

Katılımcı 11 (39, Cinsel Saldırı), travma ile başa çıkamadığına yönelik bilişsel sürecini “*Psikolojim hep beni geriye çekti. Aslında daha normalim, sosyal hayatımda da enerjik bir insanımdır, aktif bir insanımdır ama yaşadıklarımın ötürü daha yaşlı hissediyorum özellikle son 6-7 senedir. Enerjim azaldı ve başa çıkamadığımı farkındayım... Aslında sorun bende değil bunun bilincindeyim...Onun kalitesizliğinden dengesizliğinden saygısızlığından bana...*” şeklinde ifade ederken “*Kurslarda hocalardan üstü kapalı şekilde bilgi almaya çalıştım, kendimi psikolojik olarak ve dinimin üzerinden daha güçlendirmeye çalıştım, kendi kendime öyle çaba göstermeye çalıştım. Gördüğüm bu mağduriyetin benim imtihanım olduğunu düşünüyorum ve bu imtihanla belki kazanacağım diyorum.*” İfadeleri ile dini otoriteden destek arayışı ile olumlu dini başa çıktığını ifade etmektedir.

Katılımcı 16 (50, Cinsel Saldırı), olay sonrasında toplumsal sisteme ve adaletine ilişkin bilişsel sürecinin olumsuz yönde etkilendiğini “*Bu dönemde kaçırıp böyle kötü şeyler yaşıyor. Böyle olay yaşayınca o kişi gidiyor ama sen ortaya çıkarmak istemiyorsun. Polislik olmak istemiyorsun. Polislik olsan da “yine bir sıkıntı olur mu?” diye tedirgin oluyorsun, çünkü ceza almıyor. Böyle şeyler cezasız kaldığı için. 2 ay ya giriyor çıkıyor ya para cezası oluyor. Ceza almadığı için yine suçlu biz olduğumuz için... Ciddi bir değişse valla içim bir serinleyecek, elimizden bir şey gelmiyor...*” şeklinde ifade ederken “*Herkesle iyi yaşamak varken niye böyle yapıyorlar anlamıyorum. Duyulsun ortaya çıksın, cezasını alsın. Bu dünyada da alsın öbür dünyada da alacak zaten. O zamanlar “Allah’ım insanlarımıza birlikte yaşadığımız kişilere akıl fikir versin” diye dua ettim.*” İfadeleri ile Allah’ın adaletine ve duaya sığınarak olumlu başa çıktığını ifade etmiştir.

Katılımcı 2 (32, Cinsel Saldırı) olaya ilişkin kendi tepkilerini sorgulayan bir bilişsel süreç geçirdiğini “*Şunu sorguladım “Ya yaptığı şeye ben de karşılık verseydim ne hale gelirdim.” Dedim. Rezil ederdi o kişi beni. “Yapmadığım bir şey için iftira attıysa yaptığım şey için neler söylerdi” dedim.*” şeklinde ifade etmekte iken “*Ben elimden geleni yaptım diyorum. Ben yukardakine hesap vereceğim, Rabbim içimi bilir, Rabbim demez mi “Şeytan şöyle yaklaştığında insansın sen” diye. İnsanlar bunu yargılayabilir, kul olarak da insan olarak da elimden geleni yaptım diyorum. Yaşanacaklarda vicdan terazisi önemli benim için. Ben hâkimi de savcısı da Allah olan o güne inanıyorum. Ben elimden geleni yapıyorum. Benim için rahat. İnsanın en büyük*

hesabı Rabbi'ne... Son noktada diyorum ki Rabbim sen varsın ve beni koruyorsun. Binlerce şey yaşadım. Saniyelik olarak koruduğunu gördüm. Beni o insanla karşılaştırmadı. İftirayı yalanı düze çıkardı. İçim çok rahat. Allah'ım sen varsın, benim yanımdasın.” İfadeleri ile Allah’a sığınıp güvenerek olumlu dini başa çıkmaya başvurduğu görülmektedir.

4.5.Travma Sonrası Büyüme ve Dini Başa Çıkma Temaları Arasındaki İlişkiye İlişkin

Bulgular

Dini başa çıkma alt temaları (olumlu ve olumsuz dini başa çıkma) ile travma sonrası büyümenin alt temaları (manevi/spritüel değişim, yeni olasılıklar, kişisel güçlenme, yaşamın değerini anlama ve kişiler arası ilişkiler) arasındaki ilişkiye ulaşmak için kod ilişkileri tarayıcısı analizi yapılmıştır. Travma sonrası büyüme yaşadıklarını ifade eden katılımcıların dini başa çıkma tarzlarına başvurmasına ilişkin analiz Tablo 4.3’de gösterilmiştir.

Tablo.4.3.

Dini Başa Çıkma Alt Temaları ile Travma Sonrası Büyümenin Alt Temalarına İlişkin Kodları Arasındaki İlişki

Kod Sistemi	Manevi /spritüel değişim	Yeni olasılıklar	Kişisel güçlenme	Yaşamın değerini anlama	Kişilerarası ilişkiler
DBÇ					
Olumlu DBÇ	■	■	■	■	■
Olumsuz DBÇ	■	■	■	■	■

Tabloda kodlar arası ilişkiyi simgeleyen karelerin büyüklüğü ve renk canlılığı kodlar arasındaki ilişkinin yoğunluğunu, kare simgelerin bulunmaması ise ilişki yokluğunu temsil etmektedir. Tablo incelendiğinde yoğunluklu ilişkinin hem olumlu hem de olumsuz dini başa çıkma kodları ile manevi/spritüel değişim kodları arasında olduğu görülmektedir. Olumlu dini başa çıkmanın tüm travma sonrası büyüme temaları ile ilişkisinin olduğu fakat özellikle manevi/spritüel değişim, kişisel güçlenme ve yaşamın değerini anlama kategorileri ile ilişkisinin daha belirgin olduğu görülmektedir. Tabloya göre, olumsuz dini başa çıkmanın da

tüm travma sonrası büyüme kategorileriyle ilişkisi olduğu fakat özellikle manevi/spritüel değişim ve kişisel güçlenme kategorileriyle daha belirgin ilişkisinin olduğu görülmektedir.

Aşağıda olumsuz ve olumlu dini başa çıkmanın travma sonrası büyüme (manevi/spritüel değişim, yeni olasılıklar kişisel güçlenme ve kişilerarası ilişkiler)’ye ilişkin yarı yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen alıntılara yer verilmiştir.

- Olumlu dini başa çıkma ile travma sonrası büyüme (manevi/spritüel değişim, yeni olasılıklar, kişisel güçlenme, yaşamın değerini anlama ve kişilerarası ilişkiler) temasına ilişkin katılımcılardan elde edilen yarı-yapılandırılmış görüşme alıntıları şu şekildedir:

Katılımcı 1 (30, İstismar), “*Camilere giderdik biz Kuran dersleri için. Bu konunun benim dışımda geliştiğini söylemişlerdi o zaman. “Kader, bak sana söylenmiş ama senin dışında kimse ses çıkarmamış, sen farklısın” demişlerdi. Gurum okşanmıştı herhalde. Ötekilerden farklıyım düşüncesi gelmişti. “Ben bunu yaptıysam bundan sonra ne yaşarsam yaparım” düşüncesi oldu... Bir şeyin Allaktan geldiğini bildiğimde çok ses çıkaramıyorum sanırım. Bu da öyle bir şeydi. Hiç kendimi de suçlamadım, “Ben bunu niye yaşadım demedim. Ya da “Allah bana bunu niye yaptı, beni sevmiyor” demedim. Her çocuk gibi Allaha güvenim sonsuzdu. Ben bunları yaşadım diye hiç kızmadım.”* ifadeleri ile tevekkül ve teslimiyet ile, ayrıca dini otoriteye başvurarak olumlu dini başa çıktığını ifade etmiştir. Katılımcı süreç içinde “*Ben biraz kaderci bir insanım sanırım. Bir şeyler olması gerekiyor oluyor. Engel olamadığım şeylerin sebeplerini, çevremi suçlayarak ya da ben bunu niye yaşadım diyerek düşünmedim. Bir şeyleri yaşıyorsam genelde kısa süre içinde bir sonucu oldu... Bence maalesef yarısından fazlası benzer şeyler yaşıyor, bunları bilmek bile birbirimizi daha iyi anlamayı sağlıyor. Allah’ı kaderi suçlama ihtimalini de azaltıyor. Çok daha hümanist kişiler varsa da dünya çok kötü bir yermiş der belki ama ben öyle demedim. Hem arkadaşlarımdan hem de iş yerimdeki arkadaşlarımdan bunları yenmesi için tavsiyeler verdiklerim çok oldu. Olan karakterimi daha çok desteklediğini düşünüyorum. Meslek seçimimi etkilediğini düşünüyorum. Duygularıma, isteklerime daha çok önem vermem gerektiğini de düşündüm. Yani korkamamaya çalıştım daha çok. Yüreklendim desteklendiğim için, tekrarlanma ihtimalini düşürdü çünkü bu son oldu bir daha olmadı çünkü.”* İfadeleri ile olumsuz yaşam olaylarının sonunda kendisine kazanım olabileceğine yönelik manevi/spritüel değişim ve yaşamın değerine ilişkin değişim yaşadığını ifade ederken kendi ihtiyaçlarını

önceleyerek kişisel alanında güçlenme yaşadığı, inancı çerçevesinde benlik değerlendirmesi yaptığı anlaşılmaktadır.

Katılımcı 9 (30, İstismar), *“Hayatımın uzun döneminde kendimi suçlayıp geri çekerek yaşadım. Eskiden bunları konuşmuyordum ve konuşmayınca bu bende çok büyük bir şey gibi geliyordu. Sonrasında imtihan olarak bilip şükredecek şeylerim var diye düşünmeye başladım. Korundum gibi.. Ailem, bağlarımın olması ve anne ve babama anlatabiliyor olmam.. Bunu Allah’ın bir nimeti olarak gördüm. Söylemesem daha ileri gidebilirdi. Allah’ın nimeti gibi gördüm konuşabilmeyi...”* ifadeleri ile olayı inancı çerçevesinde şekillendirdiğini, konuşabilmeyi dini destek olarak gördüğünü belirterek olumlu dini başa çıktığını belirtmiştir. Katılımcı *“Bakıyorum peygamberimizin dönemindeki meselelere, bu mesele o zaman yaşansa bunu yaşayan ben olmayacaktım. Karşı taraf suçlu olacaktı. Gerçek dini anlayışımız olsaydı bu süreç böyle ilerlemezdi bence, manevi olarak da bir şeyler yanlış olduğu için böyle derim... Ben böyle bir şey yaşadım diye içimde çekince vardı ama eşimle paylaşınca o da “Olabilir bu senin suçun değil hani bizim çocuğumuzun başına da gelse biz onu mu suçlayacağız?” gibi şeyler söyleyince eşime karşı daha pozitif ve samimi oldum. Yakın arkadaşlarımla böyle bir paylaşınca tabi arkadaşım da ben de daha samimi hissedirim... Şimdi kendime merhamet duyduğum bir dönemdeyim. Hatırlayınca kendime daha merhametliyim. “Bunları atlattın” gibi telkinler veririm.”* İfadeleri ile inancı layığı ile yaşanan toplumda mağdurun suçlanmadığına ilişkin evrensel bir yaşam görüşü edindiği, inancı korucuyu olarak görerek manevi/spiritüel değişim yaşadığı, suçluluğu aşarak paylaştığında daha samimi bağlar kurarak kişilerarası ilişkilerde değişim yaşadığı, kendilik algısında olumlu değişim ile kişisel güçlenme yaşadığı anlaşılmaktadır.

Katılımcı 2 (32, Cinsel Saldırı), *“Bir gün geldiğinde hâkimi de savcısı da Allah olacak. Ben buna inandığım için gelince hemen abdest alıp, namaz kılıp ağladım. Ben normalde çok daha uysal dua eden biriydim eskiden, sakın. Yardım et nolur diyorum. Yani içimden geliyor, kalbimden geliyor. Diyorum ki ben bunu hak etmedim. Kafamı vura vura secdeye şişirdiğim zamanlar oldu. Ciğerimi parçalarcasına yardım istedim.”* ifadeleri ile daha içten dualar ve ibadet ile olumlu dini başa çıktığını belirtirken travma olayını *“Bunların amacı bana bir şeyler öğretmek. Hani bir söz var ya “Sen gerekli dersi alana kadar sınav devam ediyor.” Kendimi darbe yemeyeceğim boyuta taşıdığım*

zaman ki ben yavaş yavaş o merdivenleri çıktığımı düşünüyorum. Sınavın orda bitiyor. Dini anlamda sınav orada bitiyor.” İfadeleri ile yaşadıklarının dini bir sınav olduğunu ve kendisinin de başarılı ilerlediği sonucu ile manevi/spritüel değişim yaşadığını, “Ben yıllardır böyle savaştı kişi görmedim” diyor bazıları bana. Başardıysam niye tekrar başaramayayım, o başarılarımı kendime hatırlatıyorum. Mesela fiziğimi değiştirdim. Kilo verdim.” ifadeleri ile daha güçlü dayanıklı ve başarılı bir kendilik algısı ile kişisel güçlenme yaşadığını, “Ben her anlamda maddi olarak olsun sabah uyandığımda sağlıklı uyanmak zorunda uyanmam gerekiyor. Benim pes edip nefes alacağım bir şeyim yok. Hem yok hem de evladım var. Yıllarca benim kanatlarım kırılmış, eskiden güzel uçan bir kuşmuşum ama bu kişi kırmış gibi hissediyorum. Ama son zamanda iyileşmiş gibi hissediyorum. Şimdi geldiğim noktadan ya da geleceğim noktadan çok daha umutluyum. Her anlamda kendi hayatıma dokundum.” ifadeleri ile yaşadığı travmatik deneyimin ardından kendisini geçmişe kıyasla daha güçlü hissettiğini, yaşamındaki sorumlulukları sürdürme konusunda kararlılık geliştirdiğini ve geleceğe yönelik umut duygusunun arttığını ifade etmiştir. Ayrıca yaşadığı zorluklara rağmen yaşamı üzerinde yeniden söz sahibi olabildiğini ve kendi hayatında olumlu değişiklikler gerçekleştirebildiğini düşündüğü anlaşılmaktadır.

- Olumsuz dini başa çıkma, travma sonrası büyüme (manevi/spritüel değişim, yeni olasılıklar, kişisel güçlenme, yaşamın değerini anlama ve kişilerarası ilişkiler) temasına ilişkin katılımcılardan elde edilen yarı-yapılandırılmış görüşme alıntıları şu şekildedir:

Katılımcı 3 (20, İstismar), “*Hep beni mi buluyor, hep ben mi?*” diye Allah’ın varlığını sorgulamaya başladım ve inkâra gittim. Bu olay sorgulamamda etkiliydi. Çünkü “*Neden hep beni buluyor?*” derdim, fazla sorguluyordum.” ifadeleri ile inanç ile ilgili sorgulama sürecine girdiğini ifade ederken bu sorgulamaları sonucunda “*Yaratılış fitratımızı sorguluyordum. Beni ayakta tutan inanç sistemi şuydu: Yaratılış fitratında herkesin bir imtihan boyutu var ve herkes o hikayesini yaşayıp Allah’ın huzuruna öyle çıkacak, bu benim hikayem diye benimsedim... Benim hikâyem böyle. Herkesin adını koyacağı bir hikayesi var ve benimki de buydu. Bu yoldan geçtim ve bitti. Yaşanması mı gerek yaşandı tamam.... Önceden onaylanmam gerekti, öyle olmazsam onaylanmazdım. Onaylanma ihtiyacı duyuyordum kendimde.*” ifadeleri ile olay sonrasında kader inancının güçlenmesi ile manevi/spritüel güçlenme, kendi kişisel sınırlarını çizerek kişisel güçlenme, travmayı inançtan beslenen bir yaşam öyküsü haline dönüştürerek yaşamın değerini anlama temalarında değişim yaşadığını belirtmiştir.

Katılımcı 13 (40, Cinsel Saldırı), “Günahkâr gibi hissettim, sanki namaz kılarken bile Allah’ın katında kötüyümüşüm gibi hissettim. Aslında hiçbir suçum yoktu. Sanki günah işlemişim gibi Allah katında günaha girmiş gibi hissettim. Böyle olacağını hiç bilmiyordum. O anda sanki ilk benim başıma gelmiş gibiydi.” Niye bana oldu?” dedim, günahkâr gibi hissettim. Böyle çöplüğün içine düşmüş gibi hissettim. “Tamam, ben günaha girdim bitti” dedim.” ifadeleri ile suçluluk hissederek olumsuz dini başa çıktığını belirtirken süreç içerisinde “Daha böyle sanki içimden hep Allahım’ın benimle konuşur gibi cevap verdiğini hissettim. Böyle dua etmek daha samimi gibi, kendi kendime konuşmak beni baya bağlamıştı. Yaklaştırdı. Hep secdede elimi açar dua ederdim. Epey bir zaman secdeye kapanarak dua etmeye başladım. Dua şeklim değişti. Çok korktum, kimseye diyemedim sanki böyle iç dünyamda Allah’ım bana cevap veriyormuş gibi kafamda kurdum... Bunu hep kendime dedim. “Atlatamam tek başıma” diye, öyle zannerdim ama atlatabiliyormuşum. Bunu bana düşündürdü. Kendi iç dünyamda güçlü olduğumu düşünürüm. İçimde güçlüyüm, atlatabiliyorum yenebiliyorum.” ifadelerinde dualarında daha samimi olma Allah ile daha yakın ilişki kurma ile manevi/spritüel değişim, zorlu bir durumu tek başına atlattığı inancı ile kişisel güçlenme kategorisinde değişim yaşadığını ifade etmiştir.

Katılımcı 6 (27, Cinsel Saldırı), “Ben Allaha sığınmadığım için böyle şeyler olduğunu hissediyorum açıkçası. Eskiden daha rahat olduğum şeylerde şimdi kötü hissederim. “Kendimi düzeltmem gerek.” diyorum. Eskiye düşünüp “Kötü yapmışım.” diyorum. Kötü hissediyorum tabii.. İç sesim beni sorguluyor.” sözleri ile inanç çerçevesinde suçlu ve eksiklik hissi ve düşünceleri ile olumsuz dini başa çıktığını belirtirken “Önceden kuran okumazdım. Çok kötü bir şey bu... Şimdi okuyorum. Şimdi daha huzurlu hissederim. Kıyafet konusunda mesela, kapanınca daha iyi hissedeceğimi düşünürüm. Doğru yoldayım gibi. Önceden yanlış kişilere sığınmışım. Ramazan’da kıldım namazımı. Keşke daha çok devam etseydim. Yasin okurum. Kıyafetime dikkat ediyorum. Daha iyi, huzurlu hissederim. Ben kendimi buldum. Baya geç kalmışım. Başkaları için yaşamışım. Sonuçta bu dünya varoluş sebebimiz var. Saçma sapan şeyler değil geliş sebebimiz ama hatalar yapıyoruz, boş yaşıyoruz. Bana göre dinimize göre yaşamalıyız. İstediklerimiz dine uygunsa yapmalıyız. Ama öyle yapmayan çok insan var çok arkadaşım var. Kendimi daha çok düşünmeye başladım. O zamanlar kendimi çok yıprattım. Ailem mutlu olsun diye bazı şeylere göz yumdum.” sözleri ile manevi/spritüel

bir değişim yaşıadığını, yaşamını inancı çerçevesinde değerlendirme gayreti ile kendilik ihtiyaçlarına daha fazla önem verdiğini, kişisel güçlenme kategorisinde değişim yaşıadığını belirtmiştir.

Katılımcı 5 (35, İstismar), “*Önceden neredeyse inançsız hale geleceğim zamanlar oldu. Bazen içimden kızgınlığın geçtiğini biliyorum. Hayatımda birçok sorun yaşıyorum. Zor durumda kaldığımda “Neden?” diye, kızgınlık oluyordu. Olmadı diyemem.*” şeklindeki ifadeleri olay sonrasında inançları hakkında çatışma ve hoşnutsuzluk yaşıadığını belirtirken “*Şimdi daha iyiyim isyan etsem de zaman zaman toparlıyorum ama benim için ahlak daha önemli inançtan. İnsani tarafı daha önemli. Ona daha kıymet veriyorum. Çocuklar hakkında bir şeyler okuyunca çok mutlu oluyordum. Çocuk gelişimi okudum. Eğitimler aldım, ilgili olduğum bir alandı sanırım bu yönelim oldu. Hayalim çocuk gelişimi okumaktı. Rabbim de hep fırsatlar çıkardı. İçine girince de iyi ki dedim.*” ifadeleri ile ahlaki değerlere daha önem vermeye başladığını belirterek manevi/spritüel değişim tecrübe ettiğini, olay sonrasında çocuk gelişimine yönelmesini ilahi plana bağladığı ve mesleki yeni olanaklar yaşıadığını ifade etmiştir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. TARTIŞMA

Bu bölümde çalışmanın amacı ve araştırma soruları doğrultusunda yapılan analizler neticesinde ulaşılan bulgular tartışılmıştır. Bu bağlamda ilk olarak cinsel şiddet mağdurlarında geçmiş ve güncel travma etkileri, travma sonrası büyüme ve dini başa çıkmaya ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Sonrasında travma etkileri ve travma sonrası büyümenin dini başa çıkma ile ilişkisine dair bulgular tartışılacaktır.

5.1.Travma Etkileri Temasına İlişkin Bulgular

Araştırmada katılımcıların cinsel şiddet yaşantılarının ardından deneyimledikleri travma etkileri, “geçmiş travma etkileri” ve “güncel travma etkileri” olmak üzere iki başlık altında incelenmiştir. Bulgular, katılımcıların cinsel şiddet mağduriyetlerinin üzerinden geçen sürenin değişkenlik göstermekle birlikte, çoğunluğunun travmatik olayı uzun yıllar önce yaşadığını ortaya koymaktadır. Olayın üzerinden geçen süre dikkate alındığında, 2 katılımcının travmayı son 0–6 ay içinde, 3 katılımcının 7 ay–3 yıl arasında, 4 katılımcının 4–9 yıl arasında ve 11 katılımcının ise 10 yıldan daha uzun süre önce deneyimlediği belirlenmiştir. Katılımcılar arasında travmatik olayın gerçekleşme zamanı açısından önemli farklılıklar bulunması nedeniyle, travmanın etkileri geçmiş dönemde yaşanan etkiler ve günümüzde devam eden etkiler şeklinde ele alınmıştır. Aşağıda her iki kategoriye ilişkin bulgular ayrı başlıklar altında tartışılmıştır.

5.1.1.Geçmiş Travma Etkileri

Cinsel şiddet travması, travma sonrasında katılımcıların yaşadıkları bilişsel, duygusal, davranışsal ve sosyal-işlevsel etkiler olmak üzere dört tema altında toplanmıştır. Bulgular travma sonrası dönemde, olayın çok boyutlu bir etki alanının bulunduğunu göstermekte ve çok boyutluluk travma literatürü ile paralellik arz etmekte; travmanın sadece psikolojik değil, sosyal ve davranışsal boyutlarda da derin etkiler oluşturduğunu göstermektedir. (Tedeshi&Calhoun,2004, Janof-Bulman, 1992).

5.1.1.1. Bilişsel Etkiler

Araştırma sonucunda katılımcıların çeşitli bilişsel etkileri tecrübe ettikleri, en yoğun olarak **kendilik algısı ve benlik değerlendirmesinde olumsuz bilişsel süreçler** yaşadıkları bulunmuştur. Sonrasında sırasıyla **ruminasyon/tekrarlama, güven ve kontrol algısı, ifade ve anlamlandırma güçlüğü, cinsellik ile ilgili çatışmalar, yaşamın anlamı ve gelecek perspektifine ve umutsuzluk/ölüm düşüncelerine ilişkin olumsuz bilişsel etkileri** tecrübe ettikleri tespit edilmiştir.

Katılımcıların **kendilik algısında bozulma ve benlik değerlendirmesinde** olumsuz bilişsel değerlendirmeler ve inanışları tecrübe ettiklerine dair bulgu, Janoff-Bulman'ın (1992) “temel inançların sarsılması teorisi” kapsamında travmanın temel inançları sarstığı yönündeki açıklamalarıyla benzerlik göstermektedir. Onun teorisine göre, travma ile bireyin öz değerine ilişkin varsayımları yıkılmaktadır. Mağdur olay sonrasında daha önce sahip olduğu “değerliyim ve özelim” yargılarını, olumsuz olayların kendi başına gelebileceği gerçeği ile sorgulamaya başlamaktadır.

Tedeschi & Calhoun'un (2004), bireyin eski benlik algısını sorgulaması sonucunda kendilik algısındaki değişimin ortaya çıktığını söylemektedir. Feiring ve arkadaşları (2002) cinsel istismar mağdurlarında “ben değersizim, kirliyim” olumsuz benlik şemalarının geliştiğini belirtmektedir. Ülkemizde de Ataoğlu vd. (2019) araştırmasında, yüksek travma puanıyla düşük benlik saygısının ilişkili olduğunu bulmuştur. Bulgularımız ve daha önce yapılan çalışmaların sonuçları, travma sonrasında mağdurun, benlik algısında olumsuz inanç ve tutumlar geliştirmeye açık olduğu hatta travmanın önemli etkilerinden birinin benlik algısında farklılaşma olarak gerçekleştiği şeklinde yorumlanabilir.

Katılımcıların kendilerini değersiz, kirlenmiş, kusurlu veya yetersiz olarak değerlendirmeleri, cinsel şiddetin yalnızca bireyin güvenlik algısını değil, benliğin merkezinde yer alan öz değer duygusunu da etkileyebildiğini düşündürmektedir. Özellikle cinsel şiddetin kişinin bedenine, mahremiyetine ve kişisel sınırlarına yönelik bir ihlal içermesi nedeniyle, travmatik deneyimin birey tarafından zamanla benliğin bir özelliğiymiş gibi içselleştirilebildiği görülmektedir. Bu durum, mağdurların yaşadıkları olayı dışsal bir saldırı olarak değerlendirmek yerine, kendilerine ilişkin olumsuz çıkarımlarda bulunmalarına yol açabilmektedir. Dolayısıyla travmanın etkisi yalnızca yaşanan olayın hatırlanmasıyla sınırlı kalmamakta; bireyin kendisini nasıl gördüğünü, başkalarıyla ilişkilerini ve geleceğe yönelik beklentilerini de şekillendirebilmektedir.

Araştırmamızda katılımcıların, travma sonrasında **ruminasyon/tekrarlama ile olumsuz bilişsel süreç yaşadıkları** da görülmüştür. Ruminasyon, tecrübe edilen sıkıntı, olumsuz

duygulanım ve olaya ilişkin neden-sonuç ve anlamları sürekli biçimde düşünme halini ifade etmektedir (Nolen-Hoeksema, 2000). Bu araştırmadaki katılımcıların da olayı uzun süre unutamadıkları, sık sık zihinlerinde canlandıkları, öç almaya yönelik ruminatif düşünceleri deneyimlediklerini, olayın gerçekleşme nedenine ilişkin takıntılı sorgulamalarının olduğu tespit edilmiştir. Katılımcılar yaşadıkları olayı zihinlerinden atamadıklarını, “neden ben?” sorusuna cevap aradıklarını, faile yeterince tepki vermedikleri üzerine sorgulamalar yaptıklarını dile getirmişlerdir.

Bulgular travma ile olaya ilişkin ruminasyonun mağdurlarda görülebildiği ve ruminatif düşünmenin zaman içinde farklı sonuçları ile ortaya çıktığı görülebilmektedir. Literatürde ruminasyonun travma sonrası dönemde iki farklı biçimde işlediği tespit edilmiştir: intrüzif (zorlayıcı) ruminasyon ve amaçlı/yararlı ruminasyon. Tedeschi ve Calhoun’a (2004) göre, travmanın hemen ardından ortaya çıkan zorlayıcı ruminasyon, olumsuz duygulanımı sürdürürken; zamanla gelişen amaçlı ruminasyon, bireyin yaşantıyı anlamlandırmasına ve büyümeye katkı sağlayabilir. Bu araştırmada katılımcıların çoğunun anlatılarında, olayla istemsiz biçimde meşgul olma, tekrar tekrar hatırlama ve kendini suçlama gibi örüntüler görülmüştür; bu durum intrüzif ruminasyonun bir göstergesi olarak yorumlanabilir. Bazı katılımcılar ise, zamanla bu düşüncelerin “anlam arayışına dönüştüğünü” ifade etmiştir. Bu da amaçlı ruminasyona geçiş sürecine işaret etmektedir. Örneğin araştırmada bir katılımcı “*Ben “Neden benim başıma geldi, neden böyle oldu? diye sorguluyordum ama şimdi olaylara daha çok nasıl desem “sadece ben değilim sadece benim başıma gelmedi, herkesin bir hikayesi var, yaratılış fıtratı var ve imtihan neyse ondan geçiyoruz” diye inanırım. Yaratılış fıtratında herkesin bir hikayesi var ve ben yalnız olmadığımı biliyorum.*” (K3, 20, *İstismar*) şeklindeki olaya ilişkin ruminasyonun zaman içinde yaşamın anlamı üzerine sorgulamalar ile sonuçlandığını belirtmektedir. Bu bulgu, Calhoun ve Tedeschi’nin (2006) “travma sonrası bilişsel yeniden yapılandırma” modeliyle uyumlu görünmekte; travma sonrası büyüme, bireyin yaşadığı olayı zihinsel olarak tekrar işleyip yeni bir anlam örgüsü kurmasıyla mümkün hale gelmektedir. Benzer şekilde Cann ve arkadaşları (2011), amaçlı ruminasyonun Travma Sonrası Büyüme (TSB)’nin güçlü bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir.

Öte yandan, olumsuz ruminasyonun anksiyete, depresyon ve uyku bozukluklarıyla ilişkili olduğu da literatürde vurgulanmıştır (Michael, Halligan & Clark, 2007; Ehlers & Clark, 2000). Bu açıdan değerlendirildiğinde, katılımcıların travma sonrasında yoğun ruminatif döngülere girmesi hem travmanın sürmesine hem de duygusal iyileşmenin gecikmesine neden olabilmektedir. Sonuç olarak bulgular, ruminasyon ve zihinsel tekrarlamanın travma sonrası dönemde hem olumsuz bilişsel tekrarları hem de anlam arayışı sürecinin başlangıcı

olabileceğini göstermektedir. Katılımcıların yaşantılarında görülen tekrarlayıcı düşünceler, travmanın zihinsel olarak hâlâ işlenmekte olduğunu ve bireylerin bu süreci anlamlandırmaya çalıştığını ortaya koymaktadır.

Katılımcı anlatımları, ruminatif düşüncelerin yalnızca travmanın bir belirtisi olmadığı, aynı zamanda travmatik yaşantıyı anlamlandırmaya yönelik bilişsel bir çabanın parçası olabileceğini işaret etmektedir. Özellikle cinsel şiddet gibi bireyin güvenlik, adalet ve öz değer algısını sarsan deneyimlerde mağdurların “neden ben?”, “neden böyle oldu?” ve “farklı davranabilir miydim?” gibi sorulara tekrar tekrar dönmeleri, yaşanan olayı mevcut yaşam öyküleri ve inanç sistemleri içerisine yerleştirme çabası olarak değerlendirilebilir. Bu süreç bazı bireylerde suçluluk, öfke ve çaresizlik duygularını sürdürürken, bazı bireylerde ise olayın yeniden değerlendirilmesine ve yeni anlamlar oluşturulmasına katkı sağlayabilmektedir. Bu nedenle ruminasyon, yalnızca travmatik belirtilerin devamına işaret eden bir süreç olarak değil, uygun koşullar altında travma sonrası büyümeye zemin hazırlayabilen bir bilişsel yeniden yapılanma süreci olarak da değerlendirilebilir.

Araştırmada travmatik yaşantı sonrasında mağdurların **güven ve kontrol algısının önemli ölçüde zedelandığı** tespit edilmiştir. Bireylerin dünyayı artık daha tehlikeli, öngörülemez ve güvensiz bir yer olarak algıladıkları; özellikle de yeniden zarar görme ve çocuklarının benzer bir olayı yaşaması konusunda kaygı ve korku içeren inançlara sürüklendikleri dikkat çekmektedir. Bu bulgu, daha önce belirtilen Janoff-Bulman’ın (1992) “temel inançların sarsılması” kuramı ile de uyumludur. Kuram’a göre cinsel şiddet mağduriyeti öz değerlerin sarsılmasının yanında bireyin “dünya güvenli bir yerdir” ve “ben yaşadıklarımın kontrolüne sahibim” şeklindeki temel varsayımlarını sarsarak bilişsel bir kriz yaratmaktadır. Özellikle travmadan kısa süre sonra deneyimlenen yoğun güvensizlik ve kontrol kaybı duygusu, travma sonrası stres tepkilerini artırmakta ve bireyin çevreyle ilişkilerinde temkinli, kaçınmacı bir tutum geliştirmesine de yol açmaktadır (Michael, Halligan, & Clark, 2007).

Diğer taraftan travma sonrasında güven sorunu olduğu görülse de zaman içinde bu kriz farklı şekiller alabilmektedir. Calhoun ve Tedeschi’nin (2006) travma sonrası büyüme modelinde de inanç sarsılmasının, bireyin dünyaya ve kendine dair anlam sistemini yeniden yapılandırmasını tetiklediği vurgulanmaktadır. Bu çerçevede, katılımcıların güven duygusundaki kaybın aynı zamanda bir bilişsel yeniden değerlendirme sürecini başlattığı ve bu sürecin bazı durumlarda yeni başa çıkma biçimlerinin gelişimine zemin hazırladığı söylenebilir. Araştırmadaki bir katılımcı olay sonrasındaki güven algısına ilişkin düşüncelerini “*Yaşantıma devam ettim. Etmek zorundayım ama güven konusu, insanlara özellikle erkeklere karşı düşüncelerim gitgide değişiyor.*” şeklinde ifade ederken aynı katılımcı “*Bana göre arka planda*

bir insan bir yanlış davranış yapıyorsa bir sebebi vardır, ama isterse insan o kötü davranışı yapmayabilir, isterse o kötü formuna dönmeyebilir. Aynalama yapıyorum artık diyebilir. Eskiden cam gibiydim yani içeri her şeyi alırdım. Şimdi ayna tutmak istiyorum. Sen bana böyle gelirsən ben de sana böyle gelirim.” (K2, 32, Cinsel Saldırı) ifadesiyle travma sonrasında güven duygusunun zedelendiğini ve kişilerarası ilişkilerde daha temkinli bir yaklaşım geliştirdiğini göstermektedir. Bu sebeple, güven duygusunun zedelenmesinin travmatik yaşantıların psikolojik etkilerinde merkezi bir rol oynadığını ve bu alandaki onarımın travma sonrası uyumun temel belirleyicilerinden biri olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırma sonuçları, travma sonrasında ortaya çıkan güven kaybının yalnızca kişilerarası ilişkilerden uzaklaşma veya sosyal çevreyi tehdit edici algılama ile sınırlı kalmadığı, aynı zamanda bireylerin insan ilişkilerine yönelik beklentilerini yeniden gözden geçirmelerine de yol açtığı anlaşılmaktadır. Özellikle bazı katılımcıların zamanla insanlara duydukları güveni tamamen kaybetmek yerine, ilişkilerde daha seçici, temkinli ve sınırlarının farkında bir tutum geliştirdikleri görülmektedir. Bu durum, travmanın bireyin güven algısını tamamen ortadan kaldırmaktan ziyade, güvenin koşullarını ve sınırlarını yeniden tanımladığı bir süreçte işaret ediyor olabilir. Dolayısıyla güven kaybı her ne kadar travmanın önemli ve zorlayıcı sonuçlarından biri olsa da, bazı bireylerde kişilerarası ilişkileri daha dikkatli değerlendirmeye ve kendini koruyucu stratejiler geliştirmeye katkı sağlayabilmektedir.

Araştırmada bilişsel travma etkilerine ilişkin bir diğer bulgu da katılımcıların **olayı ifade etme ve anlamlandırmada güçlük yaşadıklarına** ilişkindir. İfadelerinden anlaşıldığı üzere mağdurların yaşadıkları travmatik olaylara ilişkin duygularını ifade etmede ve yaşantıyı anlamlandırmada belirgin güçlükler yaşadıkları görülmüştür. Bazı katılımcılar, olayı yok saymaya, üzerini kapatmaya ya da dikkatlerini başka alanlara yönlendirmeye çalıştıklarını ifade etmişlerdir. Bu durum, bireyin travmatik olay karşısında kullandığı bir tür bilişsel kaçınma ve duygusal bastırma stratejisine işaret etmektedir. Nolen-Hoeksema'nın (1991) ruminatif düşünce tarzları modeli, olayın tekrarlayıcı biçimde zihinde dolaşmasının anlamlandırmasını zorlaştırdığını ve olumsuz duygulanımı sürdürdüğünü ortaya koymaktadır. Ancak katılımcıların bir kısmının, özellikle yaşlarının küçük olması nedeniyle olayı kavramsallaştırma ve duygusal olarak işleme kapasitelerinin sınırlı olduğu anlaşılmaktadır. Bu bulgu, çocukluk döneminde yaşanan travmaların genellikle bilişsel gelişim düzeyi nedeniyle tam olarak anlamlandırılmadığı ve bu nedenle bölünmüş, bastırılmış ya da parça parça hatırlanan anılar biçiminde zihinde yer edindiğini gösteren önceki araştırmalarla (van der Kolk & Fisler, 1995) uyumludur. Calhoun ve Tedeschi'nin (2006) travma sonrası büyüme modeline göre anlamlandırma sürecinin ertelenmesi veya bastırılması, travma sonrası dönemde büyümenin

ortaya çıkmasını geciktirebilmektedir. Dolayısıyla bu bulgu, travmanın ilk aşamalarında anlamlandırma güçlüğü yaşayan bireylerin ilerleyen süreçte bilişsel ve duygusal işleme için daha uzun bir zamana ihtiyaç duyabildiklerini göstermektedir. Nitekim ifade ve anlamlandırmakta zorluk çektiğini belirten bir katılımcı bu durumu “*Olaydan 3-4 ay sonra belki 6 ay sonra hatta çok uzun yıllar içime kapanıklık, ifade edememe, özlük hakkım elimden alınmış gibi hissettim ben...Beni daha çok olgunlaştırdı. Kafa yapısı olarak olgunlaştırdı. Beni büyüttüğünü düşünüyorum. Bakış açımı değiştirdi. İnsanlara ve kendime bakış açımı değiştirdi ve bunları yeni yeni yaptı aslında. Durumun şokunu atlatmak, neler yaşadım diyebilmek bile yıllarımı aldı benden.*” (K4, 31, Cinsel Saldırı) şeklinde anlatmaktadır.

Katılımcı anlatımları birlikte değerlendirildiğinde, travmatik deneyimin anlamlandırılmasının tek seferde gerçekleşen bir süreç olmadığı, aksine yıllara yayılan bilişsel ve duygusal bir yeniden değerlendirme sürecini içerdiği anlaşılmaktadır. Özellikle çocukluk döneminde yaşanan cinsel şiddet deneyimlerinin, olayın yaşandığı dönemde tam olarak kavranamaması nedeniyle, mağdurların yaşadıkları deneyime ilişkin anlamı ancak ilerleyen yaşlarda oluşturabildikleri görülmektedir. Bu durum, travmanın etkilerinin olayın gerçekleştiği dönemle sınırlı kalmadığını, bireyin yaşam öyküsü içerisinde zamanla yeniden yorumlanan ve anlam kazanan bir deneyim niteliği taşıdığını düşündürmektedir.

Bilişsel travma etkilerine ilişkin diğer bir bulgu ise **cinsellik ile ilgili bilişsel çatışmaların** yaşanmasıdır. Katılımcıların anlatımları, travmatik yaşantı sonrasında cinselliğe ilişkin bilişsel çatışmalar yaşadıkları, cinsel obje olarak görülme korkusunun oluştuğu ve bu nedenle beden algılarında olumsuz değişimler ortaya çıktığını göstermektedir. Özellikle cinsel şiddet travmasını çocukluk döneminde yaşamış bireylerin, gelişimsel olarak cinselliği henüz kavrayıp anlamlandıramadıkları bir dönemde maruz kaldıkları bu deneyim nedeniyle, ileriki yaşlarında cinselliğe dair karmaşa, suçluluk ve utanç duyguları yaşadıkları dikkat çekmektedir. Bu bulgular, cinsel travmaların bireyin beden algısını, özsaygısını ve cinsel kimlik gelişimini derinden etkilediğini gösteren araştırmalar ile paralellik göstermektedir. (van der Kolk & Fisler, 1995; Herman, 1992). Örneğin Herman’a (1992) göre, cinsel istismar özellikle erken çocukluk yaşlarında gerçekleştiğinde, “benlik” ve “beden” arasındaki sınırları bulanıklaştırmakta, aynı zamanda güvenli bağlanma yönelimini zayıflatmaktadır. Benzer biçimde, Frazier (2003) ise travma sonrası dönemde bireylerin cinselliğe yönelik anlam düzenlerinde karmaşalar yaşadıklarını, bu nedenle cinsel yakınlığa karşı kaygı ve tiksinti hissedebildiklerini, cinselliğe karşı uzak durma eğiliminin oldukça yaygın olduğunu vurgulamaktadır. Ülkemizde yapılan bir araştırmada da çocukluk döneminde yaşanan cinsel şiddetin ileriki yıllarda cinselliğe yönelik olumsuz duygular hissetme, cinsel davranış bozukluklarının gelişmesi ve cinsellikten uzak

durma gibi sonuçlarının olduğunu göstermektedir (Güneş Aslan,2020). Bu bağlamda çalışmadaki katılımcı ifadeleri de travmatik yaşantının yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda bilişsel ve kimlik düzeyinde de uzun süreli etkiler bıraktığını; özellikle çocukluk çağında yaşanan cinsel travmaların yetişkinlikte cinselliğe dair tutum ve inançlarda olumsuz kalıcı izler bırakabileceğini ortaya koymaktadır.

Katılımcıların cinselliğe ilişkin bilişsel çatışmalar yaşamaları, cinsel şiddetin bireyin cinselliğe ilişkin bilişsel şemaları üzerinde uzun süreli etkiler bırakabildiğini düşündürmektedir. Özellikle çocukluk döneminde yaşanan cinsel şiddet deneyimlerinin, bireylerin cinselliği suçluluk, utanç ve korku duyguları ile ilişkilendirmelerine neden olabildiği belirtilmektedir (Kılıçoğlu,2010; Güneş Aslan, 2020; Tahıllıoğlu, 2021). Bu durumun, katılımcıların yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerine, beden algılarına ve cinselliğe yönelik tutumlarına yansımış olabileceği değerlendirilmektedir. Katılımcıların cinsel obje olarak görülme korkusu yaşamaları ve bedenlerine yönelik olumsuz değerlendirmelerde bulunmaları, travmanın benlik algısı ve özsaygı üzerindeki etkilerinin bir yansıması olarak yorumlanabilir. Bu bulgu, cinsel şiddetin yalnızca fiziksel ve duygusal sonuçlar doğurmadığını, aynı zamanda bireyin cinselliğe yüklediği anlamları ve cinselliğe ilişkin bilişsel yapılarını da etkileyebilen bir deneyim olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmada katılımcıların travma sonrasında **yaşamın anlam ve değerine ilişkin olumsuz bilişsel tutumlar** edindiklerini belirttikleri görülmüştür. Ayrıca küçük bir kesim katılımcı da **umutsuzluk ve ölüm düşünceleri** ile dolu dönemlerinin olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcıların ifadelerinde, travma sonrasında yaşamlarına geriden başladıkları algısının oluştuğu, gelecek hakkında umutsuz oldukları ve yaşamın gidişatının travma nedeniyle olumsuz biçimde etkilendiği yönündeki değerlendirmeler öne çıkmıştır. Bu bulgular, cinsel şiddet travması ile ilgili yaşantıların bireyin yaşam sürekliliği algısını bozduğunu ve geleceğe dair kontrol hissini zayıflattığını göstermektedir. Katılımcıların bir kısmı(K3,K5), bu duygulara eşlik eden intihar düşüncelerine ve yaşama karşı isteksizlik hislerine de değinmiştir. Literatürde benzer biçimde, travma sonrasında ortaya çıkan umutsuzluk, çaresizlik ve varoluşsal anlamsızlık duygularının intihar düşüncelerini artırdığı belirtilmektedir (O'Connor & Nock, 2014). Herman'a (1992) göre, travmatik olay bireyin dünyayı güvenli, anlamlı ve kontrol edilebilir bir yer olarak algılama eğilimini bozarak geleceğe dair süreklilik hissini kırabilmektedir. Bu durum, katılımcıların "hayatlarının geriden başladığı" yönündeki anlatılarını destekler niteliktedir. Ayrıca Janoff-Bulman'ın (1992) "temel inançların sarsılması" kuramı da aynı minvalde, bu tür deneyimlerin bireyin "dünya adildir" ve "ben değerliyim" inançlarını yıkarak umutsuzluk ve kendilik değeri kaybına yol açtığını öne sürer.

Katılımcı ifadelerinde sıkça rastlanan ruminasyon ve olayı tekrar tekrar zihinde canlandırma eğilimi, travma sonrası bilişsel sürecin döngüsel ve yorucu doğasını ortaya koymaktadır. Bu bulgu, Nolen-Hoeksema'nın (2000) ruminatif düşünme modelini destekler niteliktedir. Yaşamın değerine ilişkin alışlagelen olumlu anlam sisteminin bozulması ve zihnin kısır döngü içinde bu düşüncelere hapsolması, umutsuzluk ve ölüm düşüncelerini gündemine getirmiş olabilir. Çalışmadaki bulgular, travmatik yaşantıların yalnızca geçmişte yaşanmış ve bitmiş acı verici olaylar olarak kalmadığını, aynı zamanda bireyin gelecek perspektifini karartan bir psikolojik etki yarattığını göstermektedir. Bu nedenle, travma sonrasında yaşamın yeniden anlamlandırılması ve gelecek hedeflerinin onarılması, terapötik sürecin önemli bir boyutunu oluşturmaktadır (Calhoun & Tedeschi, 2006).

Cinsel şiddete ilişkin literatür de mağdurların umutsuzluk ve intihar riskinin bulunduğunu göstermektedir. Dworkin ve arkadaşları (2018) cinsel saldırı mağdurlarının tüm psikopatolojiler içinde en fazla travma sonrası stres bozukluğu ve intihar eğilimi gösterdiklerini bulmuşlardır. Benzer şekilde Joiner ve arkadaşlarının (2007) çocukluk dönemi istismarına ilişkin çalışmalarında, cinsel ve fiziksel istismarın intihar girişimleri üzerinde taciz ve sözel istismar türlerine kıyasla çok daha güçlü bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir. Ülkemizde gerçekleştirilen bir araştırmada ise cinsel şiddet olayı sonrasında bireylerde kendine zarar verme davranışlarının ve intihar riskinin arttığı rapor edilmiştir (Gülbaş, 2022). Bu bulgular, cinsel şiddet deneyiminin bireyin yaşamın değeri ve anlamına ilişkin bilişsel değerlendirmelerini olumsuz yönde etkileyebildiğini göstermektedir. Literatür ışığında değerlendirildiğinde, cinsel şiddet travması yaşayan bireylerin yaşamın anlamına ve değerine ilişkin olumsuz bilişsel tutumlar geliştirebildikleri ve buna bağlı olarak intihar riskinin ortaya çıkabildiği görülmektedir.

Katılımcıların yaşamın anlamı ve geleceğe ilişkin olumsuz değerlendirmeleri birlikte ele alındığında, cinsel şiddetin yalnızca geçmişte yaşanmış travmatik bir olay olarak kalmadığı, aynı zamanda bireyin geleceğe yönelik beklentilerini ve yaşamla kurduğu ilişkiyi de etkilediği anlaşılmaktadır. Özellikle bazı katılımcıların yaşamlarının sekteye uğradığını, yaşatlarından geri kaldıklarını veya hayatlarının farklı bir yöne sürüklendiğini düşünmeleri, travmanın bireyin yaşam öyküsünde bir kırılma noktası olarak deneyimlendiğine işaret etmektedir. Bu bağlamda umutsuzluk ve ölüm düşünceleri yalnızca yoğun duygusal acının bir sonucu olarak değil, aynı zamanda travmanın bireyin gelecek tasarımı ve yaşamına yüklediği anlamı zedelemesinin bir yansıması olarak değerlendirilebilir. Ayrıca bu bulgu, araştırmada belirlenen güncel süren travma etkileriyle birlikte değerlendirildiğinde daha kapsamlı biçimde anlaşılabilir. Nitekim bazı katılımcılarda görülen güven sorunları, kaçınma davranışları, olumsuz

duygulanım ve çarpık bilişsel değerlendirmeler, travmatik yaşantının yalnızca geçmişte kalmış bir deneyim olmadığını, güncel yaşamı etkilemeye devam ettiğini göstermektedir. Bu durum, yaşamın anlamı ve değerine ilişkin olumsuz tutumların tek başına ortaya çıkan bilişsel değerlendirmeler olmadığını; travmanın bireyin kendisine, diğer insanlara ve geleceğe ilişkin algılarını etkileyen daha geniş bir psikolojik örüntünün parçası olabileceğini düşündürmektedir. Dolayısıyla umutsuzluk ve geleceğe ilişkin olumsuz beklentiler, devam eden travma etkileriyle karşılıklı etkileşim içerisinde bireyin iyilik halini ve yaşamla kurduğu ilişkiyi şekillendirmiş olabilir. Bu açıdan değerlendirildiğinde travma sonrasında iyileşme süreci yalnızca semptomların azalmasını değil, bireyin yaşamına yeniden anlam yükleyebilmesini, geleceğe ilişkin umut geliştirebilmesini ve zedelenen güven, kontrol ve süreklilik algılarını yeniden yapılandırabilmesini de içermektedir.

5.1.1.2. Davranışsal Etkiler

Araştırma sonucunda katılımcıların çeşitli davranışsal travma etkileri yaşadıklarını belirttikleri görülmektedir. En fazla katılımcı tarafından dile getirilen davranışın, **kaçınma ve geri çekilme** olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kaçınma ve geri çekilmeden sonra yüksekte düşüğe sırasıyla **bedensel/psikosomatik tepkiler, başa çıkma/telafi davranışları ve tolerans/dayanıklılığın azalması** gelmektedir.

Araştırmada katılımcıların cinsel şiddet travmasını paylaşmaktan kaçındıkları, bu nedenle hukuki süreçlere başvuramadıkları ve olayı hatırlatan durumlardan uzak durmaya çalıştıkları görülmüştür. Travma ardından yaşanan **kaçınma davranışı**, travma sonrası stres belirtilerinin en belirgin özelliklerindendir. Amerikan Psikiyatri Birliği'ne (APA, 2013) göre, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) tanı ölçütleri arasında, olayı hatırlatan uyaranlardan kaçınma ve olayla ilişkili düşünce ve duygulardan uzaklaşma davranışları temel belirtiler olarak bulunmaktadır. Cinsel şiddet mağdurları çoğunlukla travmanın sebep olduğu yoğun utanç, suçluluk ve damgalanma korkusu ile olayı yakınları dahil olmak üzere başkalarıyla paylaşmaktan kaçınmaktadırlar (Ullman, 2007). Nitekim araştırmanın duygusal etkilerine dair tartışma kısmında katılımcıların kaygı ve korku temelli duyguları yoğun yaşadıklarını ifade ettikleri görülmektedir. Özellikle toplumsal düzeyden bakıldığında cinsel şiddetin mağdur üzerinde oluşturduğu etiketlenme ve suçlanma baskısı, kişilerin adalet ve sosyal destek arayışını olumsuz etkileyebilmektedir (Campbell et al., 2001). Aynı minvalde, bu araştırmadaki 20 katılımcıdan sadece 3'ü adalet arayışında bulunduklarını belirtirken, yine sadece 6 kişi psikolojik destek aldığını belirtmiştir. Katılımcıların yaşadıkları mağduriyet konusunda yasal haklarını

aramaktan çekindikleri ve psiko-sosyal desteğe başvurma oranının düşük olduğu söylenebilir. Mağdurların bu tutumları, çoğu zaman sessiz kalmayı bir kendini koruma stratejisi olarak tercih ettiklerini göstermektedir (Herman, 1992).

Literatür mağdurların travma olayını hatırlatan durumlardan (koku, mekân, kişi ya da konuşma) kaçınması travmaya ilişkin belleğin yeniden tetiklenmesinden uzak durma çabasını gösterdiklerini ortaya koymaktadır (van der Kolk, 2014). Kısa vadede anksiyeteyi azaltıcı bir işlevi olan kaçınma davranışı, uzun vadede travmatik anının işlenmesini ve duygusal iyileşmeyi engelleyebilmektedir (Ehlers & Clark, 2000). Bu nedenle, araştırmamızda ulaştığımız bu bulgu, mağdurların travma sonrası dönemde güvenli bir ortamda travmatik yaşantılarını paylaşabilmelerine olanak tanıyacak psikososyal destek hizmetlerinin önemini ortaya koymaktadır.

Katılımcıların kaçınma davranışları ve travmayı paylaşmaktan geri durmaları birlikte değerlendirildiğinde, cinsel şiddet deneyiminin yalnızca bireysel düzeyde bir travmatik yaşantı değil, aynı zamanda sosyal ve yapısal faktörlerle de beslenen bir sessizlik döngüsü oluşturduğu anlaşılmaktadır. Özellikle utanç, damgalanma ve suçlanma korkusu nedeniyle olayı paylaşmaktan kaçınma, mağdurların hem hukuki hem de psikolojik destek mekanizmalarına erişimini sınırlandırmakta; bu durum travmanın bireysel düzeyde kalıcı hale gelmesine katkıda bulunabilmektedir. Bu bağlamda mağdurların kaçınma davranışı yalnızca bir semptom olarak değil, aynı zamanda bireyin kendini koruma stratejisi olarak işlev görmüş olabilir, uzun vadede iyileşme sürecini geciktiren bir örüntü de oluşturmuş olabilir. Dolayısıyla travma sonrası iyileşme süreci, yalnızca bireyin içsel psikolojik süreçlerini değil, aynı zamanda güvenli paylaşım alanlarının ve toplumsal destek mekanizmalarının varlığını da gerektirmektedir.

Araştırmanın davranışsal travmaya dair diğer bulgularını ise cinsel şiddet deneyimi sonrasında ortaya çıkan **uyku bozuklukları, rahatsız edici rüyalar ve çeşitli bedensel (psikosomatik) yakınmalar** oluşturmaktadır. Bu durum, mağdurlarda travma sonrası dönemde beden-zihin bütünlüğünün bozulmuş olabileceği ve travmatik yaşantının hem bilişsel hem fizyolojik düzeyde etkilerini sürdürmekte olduğu şeklinde yorumlanmıştır. Literatürde cinsel şiddet mağdurlarında uykuya dalmada güçlük, sık sık uyanma ve kâbus görme gibi belirtilerin yaygın olduğu görülmektedir (Krakow et al., 2001). Aynı zamanda uyku sorunları, travma sonrası stres bozukluğunun (TSSB) en sık görülen semptomları arasında yer almaktadır (APA, 2013). Uyku sırasında yaşanan kabuslar genellikle travmatik olayın sahnelerini ya da sembolik biçimlerini içerdiği için kişinin yeniden travmatize olmasına neden olabilmektedir (van der Kolk, 2014). Nitekim araştırmadaki çocukluk çağında cinsel şiddete maruz kalan bir katılımcı *“Ben bir rüyayı sürekli görüyordum, aynı şekilde okulun olduğu yerlerde eski mahallemde*

çırılçıplak görüyordum kendimi. Üzerime giyecek hiçbir şey bulamıyordum, herkes bakıp gülüyordu bana. Bu rüyalar beni günlerce etkiliyordu, psikoterapi sürecinden sonra asla bir daha görmedim. Bu konuda çok rahatladım.” (K10, 37, İstismar) ifadeleri ile travmanın hatırlatıcılarına ilişkin rüyalardan mustarip olduğunu belirtmiştir.

Uyku problemlerine ek olarak katılımcıların ifade ettiği bedensel ağrılar, mide sorunları, dış gıcırdatma ve genel yorgunluk gibi psikosomatik belirtiler, travmatik stresin yalnızca psikolojik düzeyde değil, bedensel düzeyde de deneyimlendiğini göstermektedir. Herman’a (1992) göre travma sonrasında beden çoğu zaman “travmanın hafızası” hâline gelmekte; söze dökülemeyen ya da bastırılan duygulanım bedensel belirtiler aracılığıyla ifade bulabilmektedir. Levine (1998) travmanın işlenemediği durumlarda, travmatik deneyim sırasında oluşan fizyolojik aktivasyonun bedende hapsoldüğünü ve bunun çeşitli somatik şikâyetler şeklinde ortaya çıkabildiğini ileri sürmektedir. Benzer biçimde van der Kolk (2014), travma sonrası dönemde otonom sinir sistemi ve stres yanıt sistemindeki düzensizliklerin, bedensel semptomların süreklilik göstermesinde önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır.

Katılımcıların travmayı ifade etme, hukuki süreçlere başvurma ve psikolojik destek alma oranlarının düşük olması, travmatik yaşantının çoğu durumda dışı vurulmadan içsel bir yük olarak taşındığını düşündürmektedir. Bu durum, travmanın yalnızca zihinsel düzeyde değil, ifade edilemeyen deneyimlerin bedensel düzeyde “dolaylı bir anlatım biçimi”ne dönüşebildiğini göstermektedir. Nitekim Güneş Aslan (2020) tarafından yapılan nitel araştırmada da cinsel istismar mağdurlarının en sık mide ve sindirim sistemiyle ilişkili somatik yakınmalar bildirdiği ortaya konmuştur. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, cinsel şiddet travmasının yalnızca duygusal ve bilişsel alanı değil, bütüncül olarak beden-zihin bütünlüğünü etkileyen çok katmanlı bir süreç olduğu anlaşılmaktadır.

Bu çerçevede psikosomatik belirtiler, yalnızca travmanın “ikincil etkileri” olarak değil, bireyin söze dökülemeyen yaşantısının beden üzerinden dışavurumu olarak da değerlendirilebilir. Dolayısıyla travma sonrası iyileşme süreci, yalnızca psikolojik belirtilerin azaltılmasına odaklanmamalı; aynı zamanda bedenin travmatik yükünü düzenlemeyi amaçlayan bütüncül yaklaşımları da içermelidir. Bu bağlamda beden farkındalığını artıran, sinir sistemi regülasyonunu destekleyen ve gevşemeyi hedefleyen müdahaleler (nefes çalışmaları, yoga, beden odaklı terapiler gibi) iyileşme sürecinin tamamlayıcı unsurları olarak önem kazanmaktadır. Sonuç olarak bu bulgu, cinsel şiddet travmasının etkilerinin yalnızca zihinsel bir deneyimle sınırlı kalmadığını, bedenin de bu travmatik deneyimin aktif bir taşıyıcısı olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmada, cinsel şiddet mağdurlarının travma sonrasında sıkıntılı durumlara karşı **toleranslarının azaldığını ve donma tepkileri yaşadıklarını** ifade ettikleri görülmüştür. Bu durum, travma literatüründe sıkça yer alan “hiperarousal” (aşırı uyarılma) ve “freeze” (donma) tepkileriyle örtüşmektedir (van der Kolk, 2014). Travma yaşayan bireyin sinir sistemi genellikle bir tehdit algısı ile çalışır ve bu tehdit algısı ile oluşan stres ise başa çıkma kapasitesinde bozulmalara sebep olabilir (American Psychiatric Association, 2013). Davranışsal düzeyde bu durum, tahammül eşiğinde düşme, öfke patlamaları, kaçınma ya da donma tepkileri şeklinde gözlenebilir. Dworkin ve arkadaşlarının (2017) çalışmasında da cinsel saldırı mağdurlarının stres toleransında azalma, davranışsal düzeyde donma eğilimi gösterme ve tepkisiz kalma durumlarını belirttiklerini bulmuşlardır. Bu bağlamda araştırmada ulaşılan bulgular, literatürde yer alan çalışmalarla paralellik göstermekte ve travma sonrasında bireylerin hem psikolojik hem davranışsal esnekliklerinde azalma yaşadıklarını desteklemektedir. Donma tepkileri, bireyin yoğun çaresizlik, kontrol kaybı ve güvensizlik duygularına karşı geliştirdiği bir savunma şekli olarak değerlendirilebilir (van der Kolk, 2014). Araştırmada bir katılımcı travma sonrasındaki ruhsal durumunu *“Genelde donma diyebilirim, o dönemde birisi bana bir şey sorsa onu duymuyordum, genelde orda yok gibiydim, düşünceli gibiydim... sonra çok dikkatimi çeken şey kız kardeşimi okuldan alacağım, biliyorum yanlış yöne gittiğimi ama söyleyemiyorum, çekingenlik gelmişti. olayın gidişatını görüyor ama söyleyemiyordum, bir kez olan bir şey değil, “leyla mısın?” diye yorumlar yapıyorlardı.”* (K10, 37, *İstismar*) şeklinde ifade etmiş, donma ve tepkisiz kalma durumunun çevresi tarafından da gözlenebildiğini ve bu konuda geri dönütler aldığını belirtmiştir.

Çalışmamızda davranışsal travma etkileri kapsamında, cinsel şiddet mağdurlarının travma sonrası dönemde çeşitli **başa çıkma ve telafi davranışları** geliştirdikleri tespit edilmiştir. Katılımcılar, yaşadıkları travmanın tekrarını önlemek amacıyla daha dikkatli, temkinli ve koruyucu davranışlar sergilediklerini; travmanın sebep olduğu stresle başa çıkmak için ise topluluk içinde bulunma, sosyal destek arama ya da bazı durumlarda sigara kullanımı gibi davranışlara yöneldiklerini ifade etmişlerdir. Bu durum, travma sonrası başa çıkma literatüründe vurgulanan iki yönlü tepki biçimiyle örtüşmektedir: uyumlu (adaptive) ve uyumsuz (maladaptive) başa çıkma stratejileri (Folkman & Moskowitz, 2004). Katılımcıların travmanın oluşturduğu stres sebebi ile sosyal ortamlarda bulunarak streslerini azaltmaya çalışmaları, sosyal destek arayışları ve yeniden güven inşa etme çabası olarak değerlendirilebilir (Tedeschi & Calhoun, 2004). Bununla birlikte, sigara kullanımı gibi davranışlar, kısa vadede rahatlama sağlasa da uzun vadede uyumsuz bir başa çıkma biçimi olarak kabul edilmektedir (Cooper, Russell, & George, 1988). Araştırma bulgularında görülen

telafi edici davranışlar, travmanın etkilerini azaltma ve benzer bir olayın tekrarlanmasını engelleme yönündeki içsel bir yönelimi işaret edebilir. Bu tür davranışlar, bireyin travma sonrası dönemde aktif başa çıkma çabalarının ve yeniden kontrol kazanma isteğinin bir yansıması olarak yorumlanabilir.

5.1.1.3. Sosyal-işlevsel etkiler

Araştırma bulguları, cinsel şiddet mağdurlarının yaşadıkları olaydan sosyal- işlevsel açıdan belirgin şekilde etkilendiklerini göstermektedir. Katılımcılar, **aile içi ilişkilerinde, yakın çevreleri ile bağlarında ve akademik/mesleki yaşamlarında bozulmalar** yaşadıklarını, sosyal çevrelerinden uzaklaştıklarını ifade etmişlerdir. Bu bulgu, cinsel şiddetin yalnızca bireyin iç dünyasını değil, aynı zamanda sosyal rollerini, ilişkisel bağlarını ve toplumsal işlevselliğini de derinden etkilediğini göstermektedir. Travma literatüründe sosyal işlevsellikteki bozulma, travmanın kişilerarası güven duygusunu zedelemesi ve bireyin sosyal destek sistemlerinden çekilmesiyle açıklanmaktadır (Herman, 1992; van der Kolk, 2014). Cinsel şiddet mağdurları, yaşadıkları olayın ardından çoğu zaman utanma, suçluluk ya da damgalanma korkusu nedeniyle yakın ilişkilerden uzaklaşabilmektedir (Campbell et al., 2009). Tahıllıoğlu (2021) konuyla ilgili olarak, cinsel istismar mağdurlarının yalnızlık ve terk edilme hissinin yüksek olduğunu bulmuştur. Bu bağlamda sosyal ilişkilerden uzaklaşma, bireyin destek kaynaklarından mahrum kalmasına ve yalnızlaşmasına yol açarak travmanın etkilerini derinleştirebilmektedir. Campbel (2009)'in ekolojik teorisine göre de cinsel şiddet mağdurlarının ruhsal durumundaki değişim çevresel koşullardan bağımsız düşünülemez. Ona göre mağdurun ruh sağlığının iyiliği, yakın çevresinden aldığı sosyal destek ve toplumun travma olayına bakış açısına göre şekillenmektedir.

Sosyal ilişkilerdeki bozulmanın yanı sıra bazı katılımcıların akademik ve mesleki yaşamlarında konsantrasyon ve devam güçlüğü, motivasyon kaybı yaşadıklarını belirtmeleri, travmanın işlevsel ve üretken yaşam alanlarını da etkilediğini göstermektedir. Benzer biçimde Dworkin ve arkadaşları (2017), cinsel saldırı mağdurlarının mesleki performanslarında düşüş ile birlikte sosyal kaçınma ve ilişkisel sorunlar ile de karşılaştıklarını bildirmişlerdir. İşlevselliğe ilişkin bu bulgu, travmanın yalnızca bireysel düzeyde psikolojik etkilerinin olmadığını, aynı zamanda sosyal düzeyde de bir kırılma noktası oluşturduğunu göstermektedir. Travma sonrasındaki süreçte sosyal ilişkilerin zayıflaması, iyileşme sürecini engelleyebileceği için destekleyici sosyal çevrenin yeniden oluşturulması ve güven temelli ilişkilerin

güçlendirilmesi travmatik iyileşmede kritik bir rol oynamaktadır (Linley & Joseph, 2005; Tedeschi & Calhoun, 2004).

5.1.1.4. Duygusal etkiler

Araştırma bulguları, cinsel şiddet mağduru katılımcıların, travma sonrasında çok boyutlu ve yoğun olumsuz duygular yaşadıklarını ortaya koymuştur. Araştırmada katılımcıların büyük çoğunluğunun **ilişkisel ve güven temelli (engellenmişlik, güvensizlik hissi), kaygı ve korku temelli (korku, endişe, tedirginlik), kendilik algısına ilişkin (suçluluk, utanç, değersizlik, yetersizlik) olumsuz duygular yaşadıklarını**, bir kısım katılımcının ise **olumsuz içsel duygular (üzüntü, iğrenme, öfke)** yaşadıkları bulunmuştur.

Katılımcıların insanlara güvenmekte zorlandıkları, ilişkilerinde mesafeli oldukları ve duygusal ilişki kurmaktan kaçındıkları bulunmuştur. Bu durum, cinsel şiddetin bireyin hem kişilerarası ilişkilerde güven hissini derinden sarstığını göstermektedir. Herman (1992), cinsel travmanın bireyin başkalarıyla kurduğu güven duygusunu temelden zedelediğini, güvensizliğin ise sosyal izolasyon ve ilişkisel çekilme davranışlarına sebep olabileceğini belirtmektedir. Katılımcıların yakın ilişkilerde zorluk yaşadıklarını, başkalarına güvenmekte güçlük çektiklerini ifade etmeleri literatür ile benzerlik göstermektedir (Ullman, 2010). Katılımcıların “uzun süre temkinli olma ihtiyacı hissettim”, “kimseye güvenemiyordum” şeklindeki ifadeleri katılımcıların sadece bedensel değil sosyal bir travma da yaşadıklarını göstermektedir.

Katılımcıların **kaygı ve korku temelli olumsuz duygular** olan korku, endişe, tedirginlik duyguları yaşadıklarını belirtmeleri, cinsel travmanın sürekli bir tehdit algısını sürdürdüğünü göstermektedir. Travma sonrası mağdurlarda sıklıkla görülen sürekli tetikte olma hali (hipervijilans) ve güvenli alan hissini yitimi, olumsuz duygulanımı kronik hale getirebilmekte (van der Kolk, 2014), bu duyguların eşlik etmesi sebebi ile birey günlük yaşamını sürdürürken tehdit algısını sürdürebilmektedir. Bu bulgu, mağdurların gündelik yaşamlarında dahi olaya ilişkin tetiklenmeler yaşadıklarını ve yeniden zarar görme korkusunu taşıdıklarını göstermektedir.

Araştırmada, katılımcılarda **kendilik algısına ilişkin olumsuz duyguların (suçluluk, utanç, değersizlik, yetersizlik)** ön plana çıktığı bulunmuştur. Bu bulgu, cinsel şiddet mağdurlarının travmayı içselleştirmiş olabileceklerini ve olayın sorumluluğunu kendilerine yüklemiş olabileceklerini düşündürmektedir. Janoff-Bulman (1992), travma yaşayan bireylerin temel inanç sistemlerinin “öz-değerinin iyi, dünyanın ise adil” olduğu varsayımının sarsılmasıyla yerini suçluluk ve utanç duygularına bıraktığını ifade etmektedir. Benzer biçimde

Feiring ve Taska (2005), cinsel şiddet mağdurlarında “kendini suçlama” ve “utanca dayalı kimlik” gelişiminin sık görüldüğünü belirtmiştir. Aslan (2019) cinsel şiddet mağdurlarına dair çalışmasında travmaya ile gelişen yoğun suçluluk ve utancın sosyal ilişkilerde bozulmaya yol açabildiğini tespit etmiştir. Suçluluk, utanç gibi duyguların mağduru zorlayıcı duygular olsa da travma araştırmaları cinsel şiddette yoğun olan bu duyguların ileriki yıllarda travma sonrası büyümeye dönüştürebilecek bir yönünün olduğunu da belirtmektedir. Ulloa ve arkadaşlarına göre (2016), cinsel şiddet travması diğer travma türlerinden farklı olarak suçluluk ve utanç duygularını tetiklediği, bununla birlikte mağdur da içsel kontrol odağı ile travma sonrası yaşamını kontrol edebildiği algısının bireyde oluştuğu ve travma sonrası büyümeyi tetiklendiği görülmektedir.

Araştırmada katılımcıların yaşadıkları olay sebebiyle olumsuz **içsel duygular (üzüntü, iğrenme, öfke)** yaşadıklarını belirtmeleri, travmanın yalnızca bilişsel ve ilişkisel değil, derin bir duygusal düzeyde de etkili olduğunu göstermektedir. Bu duygular, travmanın yeniden işlenmesi sürecinde kişinin içsel bütünlüğünü yeniden kurmakta zorlandığını ve duygusal regülasyonda güçlük yaşadığını göstermektedir. Joseph ve Linley (2005) de travmatik yaşantılar sonrası bireyin yaşadığı olumsuz duygulanımların, yıllar içinde uyum çabası ve anlam arayışına dönüşebileceğini, fakat mağdurun bu duygusal yoğunluk ile baş etme kapasitesinin önem arz ettiğini belirtmişlerdir. Sonuç olarak, araştırma bulguları cinsel şiddet mağdurlarında travma sonrası duygusal deneyimlerin çok yönlü ve karmaşık olduğunu ortaya koymaktadır. Bu duyguların hem güven ilişkilerini hem de bireyin kendilik algısını etkilediği görülmektedir. Bulgular, cinsel şiddet travmasının sadece bedensel değil, derin bir psikososyal ve duygusal yara oluşturduğunu göstermektedir.

5.1.2.Güncel süren travma etkileri

Araştırma bulguları, geçmiş yıllarda deneyimlenen travmanın etkilerinin yanı sıra, olayın ardından aylar ya da yıllar geçmesine rağmen halihazırda devam eden travmatik etkilerin bulunduğunu göstermektedir. Levine (2015) travmayı “geçmişin zulmü” olarak tanımlamakta ve aradan uzun yıllar geçmesine rağmen travmanın bireyin psikolojik dengelerini zedeleyerek yaşamını etkileyebildiğini vurgulamaktadır. Bu araştırmada da katılımcıların büyük bir kısmı **güven sorunları, kaçınma davranışları ve çarpık bilişsel düşünce kalıplarından yakındıklarını** ifade etmişlerdir. Bunun yanı sıra travmanın **duygusal etkileri ile bedensel ve davranışsal yansımalarının** da katılımcılar tarafından dile getirilen güncel sorunlar arasında yer aldığı görülmektedir.

Araştırmada ortaya çıkan güven sorunları, kaçınma davranışları, olumsuz bilişsel değerlendirmeler ve yoğun duygusal tepkiler birlikte ele alındığında, katılımcı anlatılarının Travma Sonrası Stres Bozukluğu literatüründe tanımlanan temel belirti kümeleriyle önemli ölçüde benzerlik gösterdiği görülmektedir. Bu durum, cinsel şiddet deneyiminin yalnızca olayın yaşandığı dönemde değil, uzun yıllar sonrasında da travmatik etkilerini sürdürebildiğine işaret etmektedir.

Araştırma bulguları, cinsel şiddet mağdurlarının aradan uzun zaman geçmiş olmasına rağmen **güven sorunları** ve **kaçınma davranışları** göstermeye devam edebildiklerini ortaya koymaktadır. Katılımcıların önemli bir kısmının sosyal ilişkilerde temkinli davrandıkları ve kişilerarası ilişkilerde belirgin kaçınma eğilimleri sergiledikleri görülmektedir. Bu durum, travmanın yalnızca yaşandığı anda değil, uzun vadede de bireyin kişilerarası ilişkilerini ve sosyal işlevselliğini olumsuz etkileyebildiğini göstermektedir. Bu bulgu, Herman (1992) tarafından ortaya konulan travma kuramında vurgulanan, bireyin kendisine ve dünyaya yönelik temel güven duygusunun sarsılması ile açıklanabilir. Travmanın bireyin mevcut güven algısını zedelemesi, mağdurun kişilerarası ilişkilerde daha temkinli davranmasına ve potansiyel olarak riskli gördüğü durumlardan kaçınmasına yol açabilmektedir. Katılımcıların kişilerarası ilişkilerde temkinli davranmaları, sosyal ortamlardan uzak durmaları ve travmayı hatırlatan durumlardan kaçınmaları birlikte değerlendirildiğinde, bu örüntünün TSSB'de tanımlanan kaçınma belirtilerinin uzun yıllar devam edebilen bir görünümü olabileceği düşünülmektedir. Bu durum travmanın yalnızca geçmişte yaşanmış bir olay olarak kalmadığını, bireyin güncel sosyal işlevselliğini de etkileyebildiğini göstermektedir.

Benzer şekilde cinsel şiddet mağdurlarında gözlenen kaçınma eğilimleri, Amerikan Psikiyatri Birliği (APA,2013) tarafından tanımlanan Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) belirtilerinin önemli bileşenlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Kaçınma davranışı, bireyin travmatik olayı hatırlatabilecek uyaranlardan uzak durarak psikolojik bütünlüğünü korumaya çalıştığı bir savunma mekanizması olarak değerlendirilmektedir. Bu durum aynı zamanda travmanın hatırlanmasını engelleme ve olumsuz duygusal tepkileri azaltma amacı taşıyan bir başa çıkma stratejisi olarak da açıklanmaktadır (Foa, Hembree ve Rothbaum, 2007). Literatürde de cinsel şiddet mağdurlarının yeniden güven geliştirmede güçlük yaşadıkları ve sosyal ilişkilerde çekingenlik ya da ilişki kurma korkusu geliştirebildikleri sıklıkla vurgulanmaktadır (Ullman, 2010; Littleton ve Bretkopf, 2006). Dolayısıyla bu araştırmanın bulguları, mağdurların travmanın uzun süreli psikososyal etkileriyle başa çıkmakta zorlandıklarını ortaya koyan literatür ile büyük ölçüde tutarlılık göstermektedir. Bu bağlamda cinsel şiddet mağdurlarının travmanın uzun vadeli psikososyal etkileriyle başa çıkma süreçlerinin ve bu

süreçte yararlandıkları psikolojik ve dini başa çıkma kaynaklarının incelenmesi önem kazanmaktadır.

Nishith vd. (2000), çocukluk çağı cinsel istismar öyküsünün yetişkinlikte biriken travmatik deneyimlerin güncel travma sonrası stres belirtilerini güçlendirdiğini ortaya koymuştur. Çalışmanın bulguları, özellikle çocukluk döneminde yaşanan travmatik deneyimlerin, yetişkinlikte maruz kalınan cinsel saldırı sonrasında gelişen travma sonrası stres belirtilerinin şiddetini artırdığını göstermektedir. Araştırma, birden fazla travmatik yaşantıya maruz kalmanın bireyin stres düzenleme kapasitesini zayıflatıldığını ve bunun da yeniden travmatizasyon durumunda daha yoğun intrüzyon, kaçınma ve aşırı uyarılmışlık belirtileri ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmamızın bulguları bu araştırma ile benzerlik göstermektedir. Çalışmamızda mağdurların yıllar sonra kaçınma davranışları göstererek olaya ilişkin stres belirtileri taşıdıkları bulunmuştur. Bu bağlamda önceki travmatik deneyimlerin, bireyin yeni travmatik olayları işleme ve anlamlandırma süreçlerini zorlaştırdığı; dolayısıyla travma sonrası stres belirtilerinin sürekliliğini ve şiddetini artıran önemli bir risk faktörü olduğu vurgulanmaktadır.

Araştırmada, mağdurların önemli bir kısmının travma deneyimi sonrasında mevcut yaşamlarına ilişkin **işlevsel olmayan ve kendilerine fayda sağlamayan bilişsel düşünce kalıpları** geliştirdikleri görülmüştür. Travma olayının üzerinden uzun zaman geçmiş olmasına rağmen, travma kaynaklı olumsuz tutum ve düşüncelerin bireylerin yaşamlarını etkilemeye devam ettiği anlaşılmaktadır. Katılımcıların “*Olabileceğim potansiyelin altında yaşıyorum açıkçası...*” (K10, 37, *İstismar*) ve “*Beni hâlâ bugün çok etkiliyor. Şu anda yaşadıklarım sanki onun sebebiyle oluyor.*” (K5, 35, *İstismar*) şeklindeki ifadeleri, travmanın etkilerinin halen sürdüğünü ve bireylerin yaşamlarını anlamlandıramadıkları biçimde etkileyebildiğini göstermektedir. Bu durum, travmanın yalnızca olay anısına ilişkin değil, bireyin kendisi, diğer insanlar ve dünya hakkındaki temel değerlendirmelerine de yerleşebildiğini göstermektedir. Nitekim DSM-5'te TSSB'nin önemli belirtilerinden biri olarak travma sonrasında gelişen kalıcı ve olumsuz bilişsel değerlendirmeler tanımlanmaktadır (APA, 2013). Katılımcı anlatılarında görülen yetersizlik, kayıp, güvensizlik ve umutsuzluk temalarının bu belirtilerle uyumlu olduğu söylenebilir.

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA, 2013) tarafından tanımlanan TSSB'nin tanı ölçütlerine göre travmatik olay sonrasında istem dışı ortaya çıkan belirtiler arasında olayın neden ve sonuçlarına ilişkin bireyin kendisini ya da başkalarını suçladığı süreklilik gösteren çarpık bilişlerin yer aldığı belirtilmektedir. Ayrıca bu bulgunun, Ehlers ve Clark (2000) tarafından geliştirilen bilişsel modelle de uyumlu olduğu görülmektedir. Bu modele göre

travma sonrası stres belirtilerinin sürmesinde olumsuz bilişlerin önemli bir rolü bulunmaktadır. Mağdurlar travmatik olayı kendileri ya da dünya hakkında genel, olumsuz ve kalıcı inançlara dönüştürdüklerinde travmatik anıların sağlıklı biçimde yeniden işlenmesi zorlaşmakta ve bu durum belirtilerin uzun süre devam etmesine yol açabilmektedir. Benzer şekilde Janoff-Bulman (1992), travmatik deneyimlerin bireylerin “dünya adil bir yerdir” ve “insanlar güvenilir” gibi temel varsayımlarını sarsarak kalıcı bilişsel değişimlere yol açabileceğini vurgulamıştır. Araştırmada elde edilen bulgular da bu görüşü destekler niteliktedir. Katılımcılar travma sonrasında sosyal ve işlevsel alanlarda çeşitli zorluklar yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Özellikle mesleki ve eğitim yaşamlarında karşılaştıkları güçlükler nedeniyle bu dönemleri istedikleri şekilde değerlendiremediklerini ve bazı fırsatları kaçırdıklarını düşündükleri görülmektedir. Bu durum, travma deneyiminin bireylerde geçmişe yönelik pişmanlık ve yetersizlik düşüncelerini artırarak bilişsel çarpıtmaların oluşmasına katkıda bulunabileceğini düşündürmektedir. Bunun yanı sıra travmanın, bireylerin mevcut yaşam fırsatlarını fark etmelerini zorlaştıran bir önyargı ve bilişsel sınırlılık oluşturabileceği de değerlendirilmektedir.

Araştırmamızın bulguları ayrıca Foa ve Rothbaum (1998) tarafından ortaya konulan duygusal işleme kuramıyla da uyumludur. Bu kurama göre bireyler travmatik olayı aşırı genelleme veya kendini yoğun biçimde suçlama gibi bilişsel yorumlarla değerlendirdiklerinde travma belleğinin uyumsuz biçimde işlemeye devam ettiği ve bunun travmatik stresin kronikleşmesine yol açabildiği belirtilmektedir. Bu çalışmadaki katılımcıların aradan uzun zaman geçmesine rağmen suçlayıcı ve işlevsel olmayan bilişleri sürdürmeleri, travmatik deneyimin yeterince yeniden işlenemediğini ve psikolojik bütünleşmenin tam olarak gerçekleşmediğini düşündürmektedir. Bununla birlikte Joseph ve Linley (2005) tarafından tanımlanan bilişsel yeniden yapılanma süreci travma sonrası büyümenin önemli bir koşulu olarak kabul edilmektedir. Ancak bu araştırmada bazı katılımcıların çarpık bilişsel düşünce kalıplarını sürdürdüklerinin gözlenmesi, söz konusu yeniden yapılanma sürecinin her bireyde aynı düzeyde gerçekleşmediğini göstermektedir. Dolayısıyla elde edilen bulgular, travma sonrası büyümenin her bireyde kendiliğinden ortaya çıkmadığını ve olumsuz bilişlerin devam ettiği durumlarda psikolojik iyileşme sürecinin gecikebileceğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda travma sonrası bilişsel yeniden yapılandırma süreçlerinin desteklenmesi, mağdurların olumsuz bilişsel şemaları dönüştürmelerine ve travma sonrası psikolojik iyileşmenin güçlenmesine katkı sağlayabilecek önemli bir müdahale alanı olarak değerlendirilebilir.

Araştırmamızın bulguları, katılımcıların bir kısmının travmatik yaşantının üzerinden uzun bir süre geçmiş olmasına rağmen olaya ilişkin yoğun **olumsuz duygulanımlarını (korku,**

öfke, utanç, suçluluk ve tiksinti gibi) aşmakta zorlandıklarını göstermektedir. Katılımcılar, travma anına dair duyguların hâlâ canlılığını koruduğunu ve bu duyguların zaman zaman tekrarlayıcı anılar, kabuslar ve bedensel tepkiler şeklinde yeniden ortaya çıktığını ifade etmişlerdir. Travmaya ilişkin bu yoğun duygusal deneyimlere ek olarak uyku bozuklukları, iştahsızlık, mide ağrısı ve yorgunluk gibi psikosomatik belirtilerin de rapor edildiği görülmektedir. Bu durum, travmatik yaşantının yalnızca bilişsel düzeyde değil, aynı zamanda bedensel ve davranışsal düzeyde de uzun süreli etkiler yaratabildiğini göstermektedir. Bu bulgu, TSSB literatürü ile büyük ölçüde örtüşmektedir. Amerikan Psikiyatri Birliği (APA, 2013) tarafından tanımlanan TSSB belirtileri arasında travma ile ilişkili yoğun olumsuz duygulanımın yanı sıra **uyku sorunları, iştah değişiklikleri ve bedensel huzursuzluk gibi fizyolojik belirtilerin** de yer aldığı belirtilmektedir. Benzer şekilde van der Kolk (2014), travmatik deneyimlerin beynin duygu düzenleme ve bedensel farkındalıkla ilişkili sistemlerinde kalıcı değişikliklere yol açabildiğini ve bu nedenle mağdurların olumsuz duyguların bedensel yansımalarını uzun yıllar boyunca deneyimleyebileceğini vurgulamaktadır.

Elde edilen bulgular aynı zamanda Herman (1992) tarafından ortaya konulan travma sonrası iyileşme modelini de destekler niteliktedir. Ona göre travma sonrası iyileşme süreci üç temel aşamadan oluşmaktadır: güven duygusunun yeniden inşa edilmesi, travmatik anının işlenmesi ve yaşantının yeniden anlamlandırılması. Katılımcıların travma anındaki yoğun duygularla hâlâ baş etmekte zorlanmaları ve çeşitli bedensel sorunlar yaşamaya devam etmeleri, bu iyileşme aşamalarının bazı bireylerde tam olarak tamamlanmamış olabileceğini düşündürmektedir. Bu bağlamda travmatik yaşantıların yalnızca bilişsel değil, aynı zamanda duygusal ve bedensel boyutlarının da dikkate alınması, mağdurların travma sonrası iyileşme süreçlerini anlamak açısından önemli görünmektedir.

Araştırmanın bütüncül bulguları değerlendirildiğinde, katılımcıların yıllar sonra dahi travmatik olaya ilişkin yoğun duygusal tepkiler, kaçınma davranışları, olumsuz bilişsel değerlendirmeler, uyku problemleri, kabuslar ve bedensel belirtiler yaşadıkları görülmektedir. Bu bulgular, katılımcı deneyimlerinin TSSB literatüründe (APA,2013) tanımlanan yeniden yaşantılama, kaçınma, olumsuz biliş ve duygudurum değişiklikleri ile aşırı uyarılmışlık belirtileriyle önemli ölçüde örtüştüğünü göstermektedir. Bununla birlikte araştırmanın amacı klinik tanı koymak olmadığından, bu belirtilerin TSSB tanısı olarak değerlendirilmesinden ziyade, cinsel şiddet travmasının uzun yıllar devam edebilen travmatik etkilerine işaret ettiği söylenebilir. Bu durum, travmanın etkilerinin zamanın geçmesiyle kendiliğinden ortadan kalkmadığını ve bazı mağdurlarda kronikleşebilen bir psikolojik yük olarak varlığını sürdürebildiğini göstermektedir.

5.2.Travma Sonrası Büyüme Temasına İlişkin Bulgular

Araştırma bulguları, katılımcıların travma sonrasında travma sonrası büyümenin farklı boyutlarında değişimler yaşadıklarını göstermektedir. Tedeschi ve Calhoun (1996), travma sonrası büyümeyi bireyin zorlu yaşam olayları sonucunda deneyimlediği olumlu psikolojik değişimler olarak tanımlamaktadır. Aynı araştırmacılar daha sonraki çalışmalarında travmatik olayın bireyin mevcut dünya görüşünü sarsacak ve bilişsel bir yeniden değerlendirme sürecini tetikleyecek kadar güçlü olması gerektiğini belirtmişlerdir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bu bilişsel sürecin ortaya çıkabilmesi için ise travmatik olayın bireyde belirli düzeyde psikolojik stres oluşturması gerekmektedir.

Bu araştırmada elde edilen geçmiş travma etkilerine ilişkin bulgular incelendiğinde, bilişsel travma etkilerinin katılımcılar tarafından en fazla dile getirilen ve en çok alt temayı içeren kategori olduğu görülmektedir. Ayrıca katılımcılardan cinsel şiddet travmasının geçmişte kendilerinde oluşturduğu stres düzeyini 0 ile 10 arasında puanlamaları istendiğinde, yalnızca bir katılımcının yaşadığı stres düzeyini düşük (0–3) olarak değerlendirdiği; dört katılımcının orta düzeyde stres (4–7) yaşadığını ifade ettiği; on beş katılımcının ise travmanın oluşturduğu stresi yüksek düzeyde (8–10) olarak tanımladığı görülmüştür.

Elde edilen bu bulgular, katılımcıların önemli bir kısmının travmatik deneyim sonrasında travma sonrası büyümeyi tetikleyebilecek düzeyde psikolojik stres ve bilişsel sorgulama süreci yaşadıklarını göstermektedir. Nitekim katılımcıların büyük bir bölümünün travma sonrasında kişisel güçlenme yaşadıklarını ifade ettikleri görülmüştür. Bunun yanı sıra katılımcıların manevi veya spiritüel yönelimlerinde dönüşüm deneyimledikleri ve yaşamın değerini daha fazla fark ettiklerini ifade ettikleri görülmüştür. Ayrıca katılımcıların yaklaşık yarısının yeni olasılıklar temasında da değişim yaşadıklarını, daha az sayıda katılımcının da kişilerarası ilişkiler temasında değişim yaşadıklarını dile getirdikleri görülmüştür. Bu bağlamda travma sonrası büyüme alt temalarına ilişkin elde edilen bulgular, ilgili literatür çerçevesinde aşağıda ayrıntılı olarak tartışılmıştır.

5.2.1.Kişisel güçlenme

Araştırmada katılımcıların büyük çoğunluğunun cinsel şiddet travması sonrasında kişisel güçlenme kategorisinde değişim yaşadıklarını ifade ettikleri görülmüştür. Tedeschi ve Calhoun (1995)'a göre kişisel güçlenme, travma sonrasında bireyin kendilik algısı, dayanıklılığı ve başa çıkma kapasitesine ilişkin geliştirdiği yeni güven ve farkındalık duygusunu ifade etmektedir. Bu bağlamda birey, yaşadığı zorlu deneyim sonrasında kendisini geçmişe kıyasla daha güçlü,

bağımsız ve zorluklarla başa çıkabilen bir kişi olarak algılayabilmektedir. Travmadan sağ çıkmanın verdiği “başarabilirim” duygusu, bireyin kendi ihtiyaçlarına karşı daha duyarlı hale gelmesine ve kendini koruma becerilerini geliştirmesine katkı sağlayabilmektedir.

Bu araştırmanın bulguları da kişisel güçlenme temasında özellikle kendilik algısında güçlenme, kendi ihtiyaçlarını gözetebilme ve kendini koruyabilme alanlarında gelişim yaşandığını göstermektedir. Katılımcıların ifadelerinde travma sonrası dönemde kendilik algılarında yeniden yapılanma, öz-değer farkındalığında artış, kişisel sınırlarını belirleyebilme ve kendi ihtiyaçlarını gözetebilme yönünde önemli psikolojik değişimlerin gerçekleştiği görülmüştür. Bu durum, bireylerin travmatik deneyim karşısında yalnızca zedelenme yaşamadıklarını; aynı zamanda öznel bir güçlenme ve dayanıklılık geliştirebildiklerini göstermesi açısından dikkat çekicidir. Nitekim Tedeschi ve Calhoun (2004), travma sonrası büyümenin temel boyutlarından birinin “kişisel güç” olduğunu ve bireylerin zorlu yaşam deneyimleri sonrasında kendilerini geçmişe göre daha güçlü ve yetkin hissedebildiklerini vurgulamaktadır. Bu bağlamda katılımcıların yaşadıkları travma sonrasında kendi sınırlarını daha net çizebilmeleri, kendilerini koruma konusunda daha bilinçli davranmaları ve kendilerine zarar verebilecek durumlara “hayır” diyebilme becerilerinin gelişmesi, kişisel güçlenme sürecinin önemli göstergeleri olarak değerlendirilebilir.

Araştırma bulguları cinsel şiddet travmasına ilişkin literatürle de paralellik göstermektedir. Örneğin Frazier ve arkadaşlarının (2006) cinsel şiddeti daha önce yaşamış bireyler üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada, travma deneyiminin üzerinden uzun yıllar geçmiş olan katılımcıların travma sonrası büyüme sürecinde özellikle kendilik algısında güçlenme yaşadıkları belirlenmiştir. Bu çalışmada da katılımcıların önemli bir kısmının travma deneyiminin üzerinden uzun bir zaman geçmiş olması dikkate alındığında elde edilen bulguların literatürle uyumlu olduğu görülmektedir. Benzer şekilde Walker-Williams, Eeden ve van der Merwe (2013) tarafından gerçekleştirilen nitel bir çalışmada da cinsel istismar mağdurlarının zaman içerisinde öz benlik algılarında olumlu değişimler yaşadıkları, içsel güçlerinin arttığı ve yaşadıkları deneyimlere yeni anlamlar yükledikleri belirtilmiştir.

Yaşanan bu kişisel dönüşüm, bireylerin kendilik algısı ve özsayıgılarında bir yeniden yapılanma sürecine girdiklerini göstermektedir. Janoff-Bulman (1992), travmanın bireylerin dünyanın güvenilirliği ve kendi öz değerlerine ilişkin temel varsayımlarını sarsabileceğini; ancak bu yıkımın ardından bireylerin daha gerçekçi ve yeniden yapılandırılmış bir benlik algısı geliştirebileceğini belirtmektedir. Bu araştırmanın geçmiş travma etkilerine ilişkin bulguları da söz konusu kuramsal yaklaşımı destekler niteliktedir. Nitekim katılımcıların önemli bir kısmının travmanın geçmiş etkileri kapsamında kendilik algılarına ilişkin olumsuz bilişsel ve

duygusal deneyimler yaşadıkları görülmüş; ancak zaman içerisinde bu sarsılmanın kişisel güçlenmeye dönüşebildiği anlaşılmıştır. Katılımcıların travma sonrasında kendilerini daha iyi tanıma fırsatı elde ettikleri, kendi ihtiyaçları ve sınırları konusunda daha fazla farkındalık geliştirdikleri ve kendilerini koruma konusunda daha bilinçli hale geldikleri ifade edilmiştir.

Katılımcıların kişisel güçlenmeye ilişkin anlatıları, yalnızca yeni beceriler kazanmaları ya da kendilerini daha güçlü hissetmeleri şeklinde değerlendirilmemelidir. Araştırmanın geçmiş travma etkilerine ilişkin bulguları dikkate alındığında, birçok katılımcının travma sonrasında değersizlik, yetersizlik, suçluluk ve güçsüzlük duyguları yaşadığı görülmektedir. Bu nedenle kişisel güçlenme, travmanın yarattığı olumsuz benlik algısının zaman içerisinde yeniden yapılandırılması ve bireyin kendisine ilişkin daha işlevsel bir anlam sistemi geliştirmesi olarak da yorumlanabilir. Başka bir ifadeyle, katılımcıların yaşadıkları güçlenme yalnızca yeni bir özellik kazanımını değil, travma nedeniyle kaybettiklerini düşündükleri öz değer, yeterlilik ve kontrol duygularının yeniden inşasını da işaret edebilir.

Kişisel güçlenme aynı zamanda psikoloji literatüründe sıklıkla ele alınan psikolojik dayanıklılık (resilience) kavramı ile de ilişkilendirilebilir. Bonanno (2004), travma sonrası uyum sürecinde bireylerin psikolojik dayanıklılık kapasitelerinin önemli rol oynadığını ve bu kapasitenin travma sonrası büyümenin ortaya çıkmasında temel bir unsur olduğunu belirtmektedir. Bu araştırmada da katılımcıların travma sonrasında kendilerini yeniden tanımlayarak pasif bir mağdur konumundan daha aktif bir özne konumuna geçebildikleri görülmektedir. Araştırmanın geçmiş travma etkilerine ilişkin bulgularında katılımcıların bir kısmının travma deneyimini ifade etmekte ve anlamlandırmakta güçlük yaşadıkları, bunun ise sosyal destek kaynaklarına erişimde sınırlılıklar oluşturabileceği belirlenmiştir. Sosyal desteğin sınırlı olması bazı katılımcıların travma sonrasında bireysel başa çıkma kapasitesine daha fazla yönelmelerine ve bu süreçte daha önce fark etmedikleri kişisel güçlerini keşfetmelerine katkı sağlamış olabilir. Nitekim bir katılımcının *“Atlatamam tek başıma sanıyordum ama bana bunu düşündürdü, atlatıyormuşum.”* (K13,40, Cinsel Saldırı) şeklindeki ifadesi, bireyin daha önce üstesinden gelemeyeceğini düşündüğü bir travmatik deneyimi kendi içsel kaynaklarıyla aşabildiğini fark ettiğini göstermektedir.

Dikkat çekici bir diğer nokta ise kişisel güçlenmenin travmanın yok sayılması ya da etkilerinin tamamen ortadan kalkması anlamına gelmemesidir. Araştırmanın güncel travma etkilerine ilişkin bulgularında bazı katılımcıların hâlen güven sorunları, kaçınma davranışları ve travmaya ilişkin olumsuz duygular yaşadıkları görülmüştür. Buna rağmen aynı katılımcıların kendilerini daha güçlü, daha bilinçli ve daha dayanıklı hissettiklerini ifade etmeleri, travma sonrası büyüme ile travma belirtilerinin birbirini dışlayan süreçler olmadığını göstermektedir.

Bu bulgu, travma sonrası olumlu değişimlerin travmanın tamamen ortadan kalkmasını gerektirmediğini, bireyin devam eden zorluklara rağmen yaşamında olumlu dönüşümler geliştirebildiğini göstermektedir.

Sonuç olarak elde edilen bulgular, travmatik yaşantıların bireyleri yalnızca zedeleyen deneyimler olmadığını; aynı zamanda bireyin kendine yönelmesine, öz farkındalık geliştirmesine ve kişisel sınırlarını güçlendirmesine olanak tanıyabilecek bir dönüşüm potansiyeli taşıdığını göstermektedir. Katılımcıların kişisel güçlenmeye ilişkin ifadeleri, travma sonrası sürecin birey açısından bir yeniden yapılanma ve benlikte olgunlaşma süreci olarak da değerlendirilebileceğini ortaya koymaktadır.

5.2.2. Manevi/spiritüel değişim

Araştırma bulguları, cinsel şiddet travması sonrasında katılımcıların bir kısmının manevi–spiritüel büyüme yaşadıklarını göstermektedir. Katılımcıların ifadeleri incelendiğinde, travma sonrasında dini inançlarını sorgulama, yeniden değerlendirme ve zamanla daha derin bir manevi anlayış geliştirme eğilimi gösterdikleri görülmektedir. Bu süreçte bireylerin yaşadıkları olayı yalnızca acı ve kayıp içeren bir deneyim olarak değil, aynı zamanda manevi anlam üretimi yoluyla yeniden yorumladıkları anlaşılmaktadır. Katılımcıların ifadeleri, Allah’a yönelik inançlarının bazı noktalarda sarsılmış olsa da zaman içerisinde bu sorgulamanın daha içsel ve olgun bir inanç biçimine dönüşebildiğini göstermektedir. Nitekim Tedeschi (2020), travma sonrasında bireylerin yoğun sorgulama süreçlerinden geçerek ruhsal bir dönüşüm yaşayabildiklerini ve travmanın insanı hayatın anlamı üzerine düşünen adeta “amatör bir filozof veya teolog” konumuna getirebildiğini belirtmektedir.

Bu bulgunun cinsel şiddet ve travma sonrası büyüme alanındaki araştırmalarla da paralellik gösterdiği görülmektedir. Fayaz (2024) cinsel şiddet mağduriyeti üzerin yaptığı sistematik derlemesinde, mağduriyetin zaman içinde bireylerin dindarlık ve maneviyatlarında derinleşmeye yol açabildiğini bulmuştur. Travmatik yaşantılar sonrasında bireylerin anlam arayışına yönelmeleri, özellikle dinî başa çıkma süreçleri ile yakından ilişkilidir. Pargament (1997), dinin bireyin kontrolünü aşan stresli yaşam olaylarını anlamlandırmada önemli ve benzersiz bir kaynak sunduğunu ifade etmektedir. Ona göre travmatik olaylar karşısında dini inanç ve uygulamalardan güç alan bireyler psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirebilmektedir. Bu araştırmada yer alan katılımcıların da benzer biçimde dua, ibadet, şükür ve tevekkül gibi dini pratiklerden yararlandıkları ve bu süreçte yaşadıkları zorluklara rağmen bir tür manevi büyüme deneyimledikleri görülmektedir. Katılımcıların travma ile sarsılan anlam sistemlerini

yeniden inşa ederken Allah ile ilişkilerini yeniden tanımlamaları, bu büyüme sürecinin manevi boyutuna işaret etmektedir.

Ayrıca katılımcıların ifadelerinde şükür ve minnettarlık duygularının arttığına yönelik bulgular da dikkat çekmektedir. Bu durum, bireylerin yaşamlarına ilişkin algılarında bir yeniden çerçeveleme süreci yaşadıklarını göstermektedir. Emmons ve McCullough (2003), şükürün bireyin zorlu yaşam deneyimleri sonrasında dahi hayatındaki olumlu yönleri fark etmesine yardımcı olan güçlü bir manevi ve psikolojik mekanizma olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda araştırmadaki katılımcıların travma sonrasında şükür duygusuna yönelmeleri, hem dini hem de psikolojik uyum sürecinin bir göstergesi olarak değerlendirilebilir.

Bununla birlikte manevi değişim sürecinin tüm katılımcılar için yalnızca olumlu bir yönelim şeklinde gerçekleşmediği de görülmektedir. Araştırmanın olumsuz dini başa çıkmaya ilişkin bulgularında bazı katılımcıların yaşadıkları travmayı kendi dini yetersizlikleriyle ilişkilendirdikleri, kendilerini günahkâr hissettikleri ve ibadet eksiklikleri nedeniyle suçluluk yaşadıkları belirlenmiştir. Bu durum, travma sonrasında dinin yalnızca bir destek ve güç kaynağı olarak değil, aynı zamanda bireyin kendisini sorguladığı ve manevi çatışmalar yaşayabildiği bir alan olarak da işlev görebileceğini göstermektedir. Nitekim Pargament'e (1997) göre olumlu dini başa çıkma psikolojik uyumu desteklerken, olumsuz dini başa çıkma biçimleri suçluluk, manevi çatışma ve psikolojik sıkıntı ile ilişkili olabilmektedir. Bu bağlamda araştırma bulguları, travma sonrasında maneviyatın tek yönlü bir iyileşme kaynağı olmadığını; bireyin travmayı anlamlandırma sürecine bağlı olarak hem koruyucu hem de zorlayıcı işlevler üstlenebildiğini düşündürmektedir.

Sonuç olarak elde edilen bulgular, travmatik yaşantıların birey üzerinde yalnızca yıkıcı etkiler oluşturmadığını; aynı zamanda manevi derinleşmeye ve inançsal dönüşüme de zemin hazırlayabildiğini göstermektedir. Bununla birlikte bu dönüşüm süreci her birey için aynı biçimde yaşanmamakta; bazı bireylerde manevi güçlenme ve anlam üretimi ortaya çıkarken, bazı bireylerde ise dini sorgulamalar ve manevi çatışmalar görülebilmektedir. Katılımcıların dini sorgulama, yeniden anlamlandırma ve maneviyat aracılığıyla başa çıkma biçimleri birlikte değerlendirildiğinde, travma sonrası sürecin birey açısından karmaşık ve çok boyutlu bir anlam üretme süreci olduğu anlaşılmaktadır. Bu bulgular, maneviyatın travma sonrası uyum ve büyüme süreçlerinde önemli bir kaynak olabileceğini, ancak bu ilişkinin her zaman doğrusal ve yalnızca olumlu yönde ilerlemeyebileceğini göstermektedir.

5.2.3.Yaşamın değerini anlama

Araştırmada önemli sayıda katılımcının yaşamın değerini anlama temasında değişim yaşadıklarını ifade ettikleri görülmüştür. Ronnie Janoff-Bulman (1992)'a göre travmatik yaşantılar bireyin dünyanın iyiliği ve adaletine, olayların kendi kontrolünde olduğuna ve yaşamın öngörülebilir olduğuna ilişkin temel varsayımlarını sarsabilmektedir. Bu varsayımların sarsılması bireyin yaşamı yeniden değerlendirmesine ve yaşama dair önceliklerini gözden geçirmesine yol açabilmektedir. Bu süreçte bireyler, yaşamın tamamen kendi kontrollerinde olmadığını kabullenerek yaşamdaki öncelik sıralarını yeniden düzenleyebilmekte; içsel ve dışsal gözlem yoluyla günlük yaşamın küçük fakat anlamlı yönlerini daha fazla fark edebilmekte ve yaşamı daha takdir edici bir bakış açısıyla değerlendirmeye başlayabilmektedir.

Araştırma bulguları da bu çerçevede değerlendirildiğinde, katılımcıların zaman içerisinde daha felsefi ve geniş bir bakış açısı geliştirdiklerini ifade ettikleri görülmüştür. Katılımcılar, travma sonrasında daha objektif ve kapsamlı bir dünya görüşü geliştirdiklerini, toplumsal farkındalıklarının arttığını ve yaşadıkları deneyimi olumlu anlamlandırma süreçleri aracılığıyla yaşamın değeri konusunda daha derin bir farkındalık kazandıklarını belirtmişlerdir. Bu bulguların literatürde yer alan bazı çalışmalarla paralellik gösterdiği görülmektedir. Örneğin Walker-Williams ve arkadaşları (2013) ile Frazier ve arkadaşlarının (2006) araştırmalarında da travmatik deneyimlerin bireylerde yaşamın anlamına ve değerine ilişkin farkındalık geliştirebildiği belirtilmektedir. Bununla birlikte Terzi (2024) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, çocukluk çağı travmaları içerisinde cinsel istismar deneyiminin yaşam felsefesi boyutu ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, mevcut araştırmanın sonuçlarıyla tam olarak örtüşmemektedir. Söz konusu farklılığın, bu araştırmadaki katılımcıların önemli bir kısmının çocukluk dönemi cinsel istismarının yanı sıra yetişkinlik döneminde de cinsel şiddete maruz kalmış olmalarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada ayrıca katılımcıların bir kısmının geçmiş travma etkileri kapsamında yaşamın anlamı ve değerine ilişkin olumsuz bilişsel etkiler yaşadıklarını ifade ettikleri görülmüştür. Ancak zaman içerisinde bu bilişsel etkilerin bir ölçüde dönüştürülebildiği ve katılımcıların travma deneyimini yeniden anlamlandırma sürecine girdikleri anlaşılmaktadır. Nitekim katılımcılar mevcut travma etkilerinden söz ederken yaşamın değeri konusunda daha fazla farkındalık geliştirdiklerini ifade etmişlerdir. Diğer bir ifadeyle katılımcıların zamanla daha geniş ve objektif bir dünya görüşü kazandıklarını belirtmeleri, yalnızca bireysel düzeyde bir değişimi değil aynı zamanda toplumsal farkındalıklarının geliştiğini de göstermektedir. Bu durum travma sonrası büyümenin yalnızca bireysel iyileşme ile sınırlı olmadığını; aynı

zamanda sosyal bilinç ve insanî değerlere yönelik duyarlılığın artmasını da içerebildiğini göstermektedir. Nitekim Helgeson ve arkadaşları (2006), travma sonrası büyümenin bireylerin yaşamın anlamına ilişkin farkındalıklarını artırabildiğini ve yaşamın değerine yönelik daha geniş bir perspektif geliştirmelerine katkı sağlayabildiğini belirtmektedir.

Sonuç olarak elde edilen bulgular, cinsel şiddet mağdurlarının yaşadıkları zorlu deneyimlere rağmen yaşamlarını yeniden anlamlandırarak yaşamın değerine ilişkin daha derin bir farkındalık geliştirebildiklerini göstermektedir. Bu durum, travma sonrası büyümenin yalnızca psikolojik iyileşmeyi değil; aynı zamanda bireylerin yaşama dair yeni bir perspektif geliştirmelerini ve hayatın anlamına ilişkin daha kapsamlı bir bakış açısı kazanmalarını da içerebileceğini ortaya koymaktadır.

5.2.4.Yeni yönelim ve fırsatlar

Araştırma bulgularına göre katılımcılar, yaşadıkları travmatik deneyim sonrasında yaşamlarında yeni yönelimler geliştirdiklerini; özellikle kişisel gelişim, eğitim ve mesleki alanlarda yeni fırsatları fark ederek değerlendirdiklerini ifade etmişlerdir. Bu bulgu, travma sonrası büyümenin “yeni yönelimler ve fırsatlar” boyutunu desteklemektedir. Nitekim Tedeschi ve Calhoun (1996), travma sonrası büyümenin önemli boyutlarından birinin bireylerin yaşamlarında yeni olasılıklar ve yönelimler keşfetmeleri olduğunu belirtmektedir. Travmatik yaşantılar bireylerin yaşam önceliklerini yeniden şekillendirmelerine, daha önce düşünmedikleri alanlarda değişim arayışına girmelerine ve yeni hedefler belirlemelerine yol açabilmektedir. Bu bağlamda Joseph ve Linley (2005), travmatik deneyimlerin bireyleri mevcut yaşam düzenlerini yeniden değerlendirmeye yönelterek yeni yaşam fırsatlarının ortaya çıkmasına zemin hazırlayabildiğini ifade etmektedir. Özellikle cinsel şiddet mağdurlarında bu tür bir yeniden yönelim, bireyin kontrol duygusunu yeniden kazanma ve yaşamı üzerinde etkili olma isteğiyle ilişkili olabilmektedir (Calhoun & Tedeschi, 2014).

Araştırma bulgularında katılımcıların eğitimlerine devam etme, yeni mesleki beceriler edinme veya sosyal alanlarda daha aktif roller üstlenme yönünde eğilim gösterdikleri görülmüştür. Bu durum, travma sonrası büyüme literatüründe vurgulanan “anlamın yeniden inşası” süreciyle paralellik göstermektedir. Park (2010), travmatik deneyimler sonrasında bireylerin yaşamlarına yeni anlamlar yükleyerek hayatlarını yeniden yapılandırabildiklerini ve bu süreçte yeni amaçlar geliştirebildiklerini belirtmektedir. Türkiye’de gerçekleştirilen bazı araştırmalar da benzer biçimde travma deneyimi yaşayan bireylerin zamanla yaşamlarına dair yeni hedefler belirleyebildiklerini ve kişisel gelişim alanında farkındalık kazanabildiklerini

ortaya koymuştur (Yılmaz & Yıldız, 2020; Cesur, 2021). Bu doğrultuda araştırmanın bu bulgusu, travma sonrası büyümenin yeniden yapılanma ve kendini gerçekleştirme boyutlarını desteklemekte; travma sonrasındaki dönemin yalnızca bir kayıp süreci olmadığını, aynı zamanda potansiyel gelişim fırsatlarını da barındırabileceğini göstermektedir.

Bununla birlikte katılımcıların önemli bir kısmının bu temaya ilişkin bir gelişimden söz etmemesi dikkat çekicidir. Bu durumun, bazı katılımcıların hâlen devam eden travma etkileriyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Travma sonrasında bireylerin yaşadıkları deneyime büyük anlam yükleyen, işlevselliği sınırlayan ve uyum sağlamayı zorlaştıran bazı bilişsel düşünceler geliştirebildikleri bilinmektedir. Bu tür bilişsel süreçler, bireylerin yaşamlarında ortaya çıkabilecek yeni fırsatları fark etmelerini veya değerlendirmelerini güçleştirebilmektedir. Nitekim travma sonrası büyüme literatüründe, büyümenin ortaya çıkabilmesi için travmaya ilişkin bilişsel yeniden yapılandırma sürecinin belirli ölçüde gerçekleşmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Joseph & Linley, 2005). Bu bağlamda travma deneyimini henüz tam anlamıyla anlamlandıramayan veya yapılandıramayan bireylerin, yaşamlarında ortaya çıkabilecek kişisel, sosyal ve mesleki fırsatları fark etmekte zorlanabilecekleri ya da bu fırsatlara daha temkinli yaklaşabilecekleri değerlendirilebilir.

Travma sonrası büyüme bulguları literatürle birlikte değerlendirildiğinde, travmatik yaşantıların bireyler üzerinde yalnızca olumsuz psikolojik etkiler oluşturmadığı; aynı zamanda bireylerin yaşamlarını yeniden değerlendirmelerine ve olumlu psikolojik değişimler geliştirmelerine zemin hazırlayabildiği görölmektedir. Nitekim. Tedeschi ve. Calhoun(1996) tarafından geliştirilen travma sonrası büyüme kuramı, travmatik deneyimlerin bireylerde bilişsel yeniden değerlendirme süreçlerini tetikleyerek kişisel güçlenme, kişilerarası ilişkilerde derinleşme ve yaşamın anlamına ilişkin farkındalık gibi olumlu değişimlere yol açabileceğini vurgulamaktadır. Bu araştırmada elde edilen bulgular da söz konusu kuramsal çerçeve ile uyumlu biçimde, katılımcıların travma sonrasında yaşamın değerini daha fazla fark ettiklerini, kişilerarası ilişkilerinde daha bilinçli tutumlar geliştirdiklerini ve kişisel gelişimlerine yönelik yeni yönelimler ortaya koyduklarını göstermektedir. Literatürde yer alan araştırmalar da travmatik deneyimlerin bireylerin anlam üretme süreçlerini harekete geçirerek psikolojik dayanıklılıklarını artırabildiğini ve yaşamlarına yönelik daha kapsamlı bir perspektif geliştirmelerine katkı sağlayabildiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda mevcut araştırma bulguları, cinsel şiddet travması sonrasında bireylerin yalnızca iyileşme süreci yaşamadıklarını, aynı zamanda yaşamlarını yeniden anlamlandırarak çok boyutlu bir psikolojik dönüşüm deneyimleyebildiklerini göstermektedir.

5.2.5. Kişilerarası ilişkiler

Araştırmada kişilerarası ilişkiler, travma sonrası büyümenin en az bildirilen boyutlarından biri olarak ortaya çıkmıştır. Bu durum, cinsel şiddet travmasının kişilerarası alanda büyüme sağlamasının diğer gelişim alanlarına göre daha zor olabileceğini düşündürmektedir. Araştırmanın sosyal-işlevsel travma etkileri ve devam eden travma etkilerine ilişkin bulgularında katılımcıların önemli bir kısmının güven sorunları, sosyal ilişkilerde zorlanma ve kaçınma davranışları yaşadıkları görülmüştür. Dolayısıyla kişilerarası ilişkiler alanındaki büyüme, travmanın kişilerarası alanda yarattığı zedelenmenin tamamen ortadan kalktığını değil; bazı katılımcıların bu zorluklara rağmen ilişkilerinde olumlu değişimler geliştirebildiklerini göstermektedir. Katılımcıların anlatılarında öne çıkan değişimin, yeni ilişkiler kurmaktan çok mevcut ilişkilerin değerini yeniden fark etme biçiminde ortaya çıktığı görülmektedir. Özellikle aile üyeleri, eşler ve yakın arkadaşlardan alınan sosyal desteğin, travmatik deneyimin paylaşılmasını kolaylaştırdığı ve bireylerin kendilerini daha anlaşılmış hissetmelerine katkı sağladığı anlaşılmaktadır. Bu durum, travma sonrası büyümenin kişilerarası ilişkiler boyutunun her zaman sosyal çevrenin genişlemesi şeklinde değil, mevcut ilişkilerin derinleşmesi ve daha anlamlı hale gelmesi şeklinde de ortaya çıkabileceğini göstermektedir.

Sunguroğlu ve Kurnova (2026) cinsel şiddeti de içeren partner şiddetine maruz kalan kadınların kişilerarası duygu düzenleme becerilerinin travma sonrası büyümeyi pozitif yönde yordadığını ortaya koymuştur. Duygularını düzenlemede çevresinden destek alan kadınların travma sonrası büyümeyi daha fazla deneyimlediği şeklinde yorumlanmıştır. Mevcut araştırmamızda ise çoğu katılımcının olay sonrasında sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşamaları, bazılarının halen sosyal yaşamlarında güvensiz hissettikleri ve sınırlı sayıda katılımcının kişilerarası ilişkilerde büyümeyi ifade ettikleri bulunmuştur. Araştırmanın bu bulguları, katılımcıların duygularını düzenlemede sosyal desteğin duyulan güvensizlik ile kısıtlı kalmış olmasının travma sonrası büyümenin kişilerarası ilişkiler boyutunda gelişimin kısıtlı kalmış olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Katılımcıların zamanla artan güven duygusu ve samimiyet ihtiyacı doğrultusunda yakın çevrelerinden gelen sosyal desteğe daha açık hale geldikleri, yakın ilişkilerinde güven ve samimiyetin arttığı, sosyal desteğe daha fazla başvurduklarını ve benzer deneyimler yaşayan kişilere karşı empati ve duyarlılık geliştirdikleri anlaşılmıştır. Bu durum, bireylerin travma sonrasında kişilerarası ilişkilerini yeniden değerlendirdiklerini ve ilişkisel dünyalarında hem koruyucu hem de destekleyici bir denge kurmaya başladıklarını göstermektedir. Araştırma bulgularının, cinsel şiddet ve travma sonrası büyüme alanındaki çalışmalarla da paralellik

gösterdiği görülmektedir. Nitekim Frazier ve arkadaşları (2006) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, travma sonrasında bireylerin kişilerarası ilişkilerinde anlamlı değişimler yaşayabildikleri ve sosyal ilişkilerine yönelik algılarının dönüştüğü belirtilmektedir.

Travma sonrası büyüme kuramına göre kişilerarası ilişkilerde yaşanan olumlu dönüşüm, bireyin travmatik deneyim sonrasında yakın ilişkilerin değerini daha derinden kavraması, insanî bağlara karşı daha duyarlı hale gelmesi ve empati kapasitesinin gelişmesi ile açıklanmaktadır (Tedeschi & Calhoun, 2004). Katılımcıların benzer mağduriyetler yaşayan bireylere karşı daha fazla empati geliştirdiklerini ve destek olma isteği duyduklarını belirtmeleri, travmatik deneyimin kişilerarası duyarlılığı artırabildiğine işaret etmektedir. Bu durum yalnızca bireysel bir iyileşme göstergesi olarak değil, aynı zamanda yaşanan travmanın başkalarının acılarını daha iyi anlayabilme ve yardım etme motivasyonunu güçlendiren dönüştürücü bir etkisi olarak da değerlendirilebilir. Yalnızca bireysel bir iyileşme göstergesi olarak değil, travmatik yaşantının başkalarının acılarını anlama ve yardım etme motivasyonunu güçlendirebilen dönüştürücü bir etkisi olarak da değerlendirilebilir. Böylece travmatik deneyim, bazı bireylerde kişilerarası ilişkilerde kırılganlık yaratırken, bazı bireylerde ise başkalarıyla daha anlamlı bağlar kurmaya yönelik bir farkındalık geliştirebilmektedir.

Sosyal destek arayışının travma sonrası iyileşme sürecinde önemli bir rol oynadığı bilinmektedir. Cohen ve Wills (1985), sosyal desteğin stres ve travmanın olumsuz etkilerini hafifletmede koruyucu bir işlev gördüğünü belirtmektedir. Araştırmanın geçmiş ve devam eden travma etkilerine ilişkin bulguları incelendiğinde, katılımcıların bir kısmının güven sorunları, kişilerarası kaçınma davranışları ve sosyal ilişkilerde güçlükler yaşadıkları görülmektedir. Bu durum, cinsel şiddet travmasının kişilerarası işlevsellik üzerinde uzun süreli etkiler bırakabildiğini göstermektedir. Bununla birlikte bazı katılımcıların zaman içerisinde aile üyeleri, eşleri ve yakın çevreleriyle yaşadıkları destekleyici ilişkiler sayesinde yaşadıkları deneyimi paylaşabildikleri ve kendilerini daha anlaşılmış hissettikleri görülmektedir. Bu bulgu, travmanın kişilerarası alanda yarattığı zedelenmenin tamamen ortadan kalktığını değil; buna rağmen bazı bireylerin ilişkilerinde olumlu değişimler geliştirebildiğini göstermesi açısından önemlidir.

Kişilerarası ilişkiler boyutunun diğer travma sonrası büyüme alanlarına kıyasla daha az bildirilmiş olması, cinsel şiddetin doğrudan kişilerarası güveni ve ilişki kurma süreçlerini hedef alan bir travma türü olmasıyla ilişkili olabilir. Nitekim araştırmanın devam eden travma etkilerine ilişkin bulgularında güven sorunları, kaçınma davranışları ve ilişkisel güçlüklerin bazı katılımcılarda hâlen sürdüğü görülmüştür. Bu durum, kişilerarası alanda büyümenin diğer

büyüme alanlarına göre daha kırılgan ve daha uzun sürede gelişebilen bir süreç olduğunu düşündürmektedir.

Sonuç olarak elde edilen bulgular, kişilerarası ilişkiler boyutunun araştırmada travma sonrası büyümenin en az bildirilen alanlarından biri olduğunu göstermektedir. Bu durum, cinsel şiddet travmasının özellikle kişilerarası güven ve sosyal işlevsellik alanlarında bıraktığı etkilerle ilişkili olabilir. Nitekim araştırmanın devam eden travma etkilerine ilişkin bulgularında bazı katılımcıların güven sorunları, kaçınma davranışları ve ilişkisel güçlükler yaşamayı sürdürdükleri görülmüştür. Buna karşın katılımcıların bir kısmı, yakın ilişkilerin değerini daha fazla fark ettiklerini, sosyal destek kaynaklarına yöneldiklerini ve benzer yaşantılara sahip bireylere karşı daha fazla empati geliştirdiklerini ifade etmiştir. Bu nedenle kişilerarası ilişkiler boyutundaki büyümenin, yeni ilişkiler kurmaktan ziyade mevcut ilişkilerin anlam ve değerinin yeniden fark edilmesi, sosyal desteğin öneminin anlaşılması ve kişilerarası duyarlılığın artması şeklinde ortaya çıktığı söylenebilir. Bu bulgu, travmatik deneyimlerin kişilerarası alanda yalnızca kırılma ve uzaklaşmaya değil, bazı bireylerde ilişkilerin niteliğinin derinleşmesine ve empatik farkındalığın gelişmesine de zemin hazırlayabileceğini göstermektedir.

5.3.Dini Başa Çıkma Temasına İlişkin Bulgular

Dini başa çıkma, bireyin yaşamda karşılaştığı zorlu durumları anlamlandırmak ve bu durumlarla baş edebilmek amacıyla dinin sunduğu inanç, değer ve uygulamalardan yararlanma biçimlerini ifade etmektedir (Pargament, 1997). Araştırmada katılımcıların travma sonrasında dini başa çıkma tarzlarına başvurdıkları görülmüştür. Pargament (1997)'e göre din, bireyin kontrolünü aşan yaşam zorluklarını anlamlandırmasında önemli ve benzersiz bir anlam kaynağı sunmaktadır. Birey herhangi bir dine güçlü bir bağlılık göstermese de zorlu yaşam stresörleriyle karşılaştığında anlam arayışı kapsamında manevi ve varoluşsal kaynaklara yönelebilmektedir. Bu bağlamda araştırma bulguları, katılımcıların önemli bir kısmının travma sonrasında başa çıkma sürecinde dinin sunduğu kaynaklardan yararlandıklarını göstermektedir.

Araştırma bulgularına göre katılımcıların büyük çoğunluğunun olumlu dini başa çıkma biçimlerine başvurduğu; buna karşılık daha az sayıda katılımcının olumsuz dini başa çıkma biçimlerini deneyimlediği belirlenmiştir. Literatürde de travma sonrasında bireylerin dini inanç ve uygulamaları çoğunlukla iyileştirici ve destekleyici bir kaynak olarak kullandıkları belirtilmektedir (Koenig vd., 2001; Ano & Vasconcelles, 2005). Dini başa çıkmanın alt boyutlarını oluşturan olumlu ve olumsuz dini başa çıkma biçimlerine ilişkin bulgular, aşağıda literatür ışığında ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

5.3.1.Olumlu dini başa çıkma

Araştırma bulgularına göre katılımcıların önemli bir çoğunluğunun **dini destek arama, dini yeniden çerçevelendirme, teslimiyet/tevekkül, Allah ile güvenli ilişki kurma, dini ritüellerle rahatlama ve manevi inancı derinleştirme** yolları ile olumlu dini başa çıkma stratejilerine başvurdukları görülmektedir. Olumlu dini başa çıkma, bireyin yaşam zorlukları karşısında dini inanç ve uygulamalarını kendisini destekleyici ve güçlendirici bir kaynak olarak kullanmasını ifade etmektedir. Bu bulgu, dini başa çıkmanın travmatik deneyimlerin anlamlandırılmasında ve travma sonrasında psikolojik uyum sürecinde koruyucu bir rol oynadığını vurgulayan literatürle paralellik göstermektedir (Pargament, 1997; Ano & Vasconcelles, 2007; Gall vd., 2007).

Olumlu dini başa çıkma stratejilerinden biri olan **dini destek arama**, bireyin zorlayıcı yaşam olayları karşısında dua, ibadet veya dini topluluk aracılığıyla destek araması anlamına gelmektedir. Bu başa çıkma biçimi, ilahi bir destek arayışını içermesinin yanı sıra dini topluluk ya da sosyal çevre aracılığıyla manevi destek elde etmeyi de kapsamaktadır. Cinsel şiddet mağdurlarında bu başa çıkma tarzının özellikle yalnızlık, utanç ve dışlanma duygularını hafifletmede işlevsel bir rol oynadığı belirtilmektedir (Pargament vd., 1998). Araştırmada da katılımcıların önemli bir kısmı travma sonrasında utanç gibi olumsuz duygular yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bu duygularla baş etme sürecinde katılımcıların dini destek arayışına yöneldikleri düşünülmektedir. Bu durum, mağdurların Tanrı figüründen veya dini topluluktan psikolojik destek ve duygusal rahatlama elde etmelerine imkân sağlayabilmektedir.

Dini destek aramanın bu araştırmada en sık başvuru alan olumlu dini başa çıkma stratejilerinden biri olması dikkat çekicidir. Bu durum, katılımcıların travma sonrasında yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda varoluşsal ve manevi ihtiyaçlarına da cevap aradıklarını göstermektedir. Araştırmanın diğer bulgularında katılımcıların yaşadıkları travmatik deneyimi anlamlandırmakta güçlük çektikleri, yoğun utanç duyguları yaşadıkları ve bazı durumlarda sosyal destek arama konusunda zorlandıkları görülmüştür. Bu bağlamda dini destek arayışının, travma ile sarsılan anlam sisteminin yeniden yapılandırılmasına katkı sağladığı ve bireylere yaşadıkları deneyimi daha geniş bir manevi çerçeve içerisinde değerlendirme imkânı sunduğu söylenebilir. Dolayısıyla dini destek arama yalnızca duygusal rahatlama sağlayan bir başa çıkma stratejisi değil, aynı zamanda travmatik yaşantının anlamlandırılması, umut duygusunun korunması ve yaşam öyküsüne entegre edilmesi sürecinde işlev gören önemli bir kaynak olarak değerlendirilebilir.

Bir diğer olumlu dini başa çıkma biçimi olan **dini yeniden çerçevelendirme**, bireyin yaşadığı travmatik deneyimi Allah'ın bir sınavı, anlamlı bir süreç ya da kişisel gelişim fırsatı

olarak değerlendirmesi eğilimini ifade etmektedir (Pargament, 2011). Katılımcıların travmatik yaşıntılarını bu şekilde yeniden anlamlandırmaları, anlam merkezli başa çıkma sürecinin bir yansıması olarak değerlendirilebilir (Park, 2013). Araştırmının bilişsel travma etkilerine ilişkin bulgularında katılımcıların yaşadıkları olayı anlamlandırmakta güçlük çektikleri, olayın neden yaşandığını sorguladıkları ve uzun süre bu deneyim üzerinde düşündükleri görülmüştür. Bu tür bir yeniden çerçeveselendirme, travmanın yarattığı anlamsızlık duygusunu azaltarak travma sonrası büyüme sürecine katkı sağlayabilmektedir (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Katılımcıların yaşadıkları olayı kader, imtihan veya hikmet kavramları çerçevesinde yorumlamaları, travmatik deneyimi yaşam öykülerine entegre etmelerini ve olayın yalnızca zarar verici yönüne değil, kendilerinde oluşturduğu değişimlere de odaklanmalarını kolaylaştırmış olabilir. Bu yönüyle dini yeniden çerçeveselendirme, yalnızca yaşanan olayı açıklama girişimi değil, aynı zamanda travma ile sarsılan temel inançların yeniden yapılandırılmasına katkı sağlayan bilişsel bir uyum süreci olarak değerlendirilebilir.

Teslimiyet ve tevekkül, bireyin kontrol edemediğı olayları Allah’a havale etmesi ve ilahi plana güven duyması şeklinde tanımlanmaktadır. Bu yaklaşım, bireylerin travma sonrasında yaşadıkları çaresizlik duygusunun hafiflemesine ve psikolojik dengeyi yeniden kurmalarına katkı sağlayabilmektedir (Abu-Raiya & Pargament, 2015). Katılımcıların “yaşanan her şeyin bir nedeni olduğuna inanma” veya “Allah’a sığınarak huzur bulma” şeklindeki ifadeleri, dini başa çıkmanın koruyucu işlevine işaret etmektedir. Araştırmının diğer bulguları ile birlikte değerlendirildiğinde, teslimiyet ve tevekkülün özellikle travmanın yol açtığı kontrol kaybı, belirsizlik ve adaletsizlik duygularıyla baş etmede işlevsel bir rol oynadığı görülmektedir. Katılımcıların bir kısmı travma sonrasında yaşamın kontrolünü kaybettiklerini, geleceğe ilişkin kaygılar yaşadıklarını ve yaşadıkları olayın neden gerçekleştiğini anlamlandırmakta zorlandıklarını ifade etmişlerdir. Bu bağlamda teslimiyet ve tevekkül, bireyin kontrolü dışında kalan olayları ilahi iradeye havale ederek yaşanan belirsizliği daha katlanılabilir hale getirmesine katkı sağlamış olabilir. Ayten (2022)’e göre insanlar karşılaştıkları zorlu yaşam olaylarının anlamlandırılmasında dini öğretilerinden faydalanırlar, bu öğretiler ışığında sorunlarının çözümü mümkünse çözümüne, çözümü mümkün değilse teslimiyet ile kabule yönelirler. Katılımcıların olay sebebiyle adalet arayışına yönelimlerinin az olduğu göz önüne alındığında ilahi adalet inancının, faillerin hesap vereceğine yönelik umut duygusunu koruyarak öfke, çaresizlik ve intikam düşüncelerinin yoğunluğunu azaltabildiğı düşünülmektedir. Bu yönüyle tevekkül, pasif bir kabullenışten ziyade, bireyin kontrol edemediğı yaşıntılar karşısında psikolojik dengeyi yeniden kurmasına yardımcı olan manevi bir başa çıkma kaynağı olarak değerlendirilebilir.

Olumlu dini başa çıkmanın bir diğer boyutu olan **Allah ile güvenli ilişki kurma**, bireyin travma sonrasında Allah'ı cezalandırıcı bir varlık olarak değil; anlayışlı, koruyucu ve affedici bir varlık olarak algılamasıyla ilişkilidir. Pargament ve arkadaşları (1998), Tanrı ile kurulan güvenli ilişkinin manevi bütünlük duygusunu güçlendirdiğini ve travmanın neden olduğu duygusal yıkımın etkilerini hafifletebildiğini belirtmektedir. Katılımcıların sığındıkları güvenilir Tanrı imgesi, yeniden güven duygusu geliştirmelerine ve sosyal ilişkilerinde daha dengeli bağlar kurmalarına katkı sağlayabilmektedir.

Bunun yanı sıra **dini ritüeller yoluyla rahatlama** (örneğin Kur'an okuma, namaz kılma veya zikir) katılımcıların travma sonrasında yaşadıkları stres ve gerginliği azaltmada başvurdukları bir diğer başa çıkma yolu olarak ortaya çıkmıştır. Literatürde dini ritüel ve uygulamaların bireylerde kontrol duygusunu artırma, psikolojik rahatlama sağlama ve yaşanan deneyimlere anlam kazandırma gibi işlevlere sahip olduğu vurgulanmaktadır (Koenig, McCullough & Larson, 2001). Bu bulgu, katılımcıların travma sonrasında farklı dini ritüellerden yararlanarak psikolojik iyilik hallerini korumaya çalıştıklarını göstermektedir.

Araştırma, katılımcıların travma sonrasında **dini inançlarını daha güçlü biçimde içselleştirdiklerini ve manevi farkındalıklarının arttığını** göstermektedir. Bu durum, dini başa çıkmanın yalnızca bir savunma mekanizması değil, aynı zamanda travma sonrası büyümenin bir bileşeni olabileceğini ortaya koymaktadır (Tedeschi & Calhoun, 2004). Katılımcıların bir kısmının yaşadıkları acıya rağmen inançlarını derinleştirmeleri, artan anlam arayışı ve içsel bağlılıkları, travma sonrası uyum ve umut geliştirme süreçlerini destekleyici bir unsur olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda katılımcıların başvurdukları olumlu dini başa çıkma stratejileri, travmatik deneyimlerle baş etmede dinin önemli bir psikolojik ve manevi kaynak olduğunu göstermektedir. Bu durum, Pargament (1997) tarafından ortaya konulan kuramsal çerçevede de vurgulandığı üzere, dinin yalnızca bir inanç sistemi değil, aynı zamanda psikolojik iyileşmeyi destekleyen önemli bir başa çıkma kaynağı olduğunu doğrulamaktadır.

5.3.2.Olumsuz dini başa çıkma

Katılımcıların bir kısmının **dini suçluluk ve Allah ile çatışma şeklinde** olumsuz dini başa çıkma stratejilerine başvurdukları bulunmuştur. Bununla birlikte, olumlu dini başa çıkma biçimlerine kıyasla olumsuz dini başa çıkmanın katılımcılar arasında oldukça düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Bu bulgu, travmatik yaşantıların yalnızca dini inancı güçlendiren bir süreç olmadığını; aynı zamanda kimi durumlarda inanca dayalı çatışma ve suçluluk deneyimlerini de tetikleyebileceğini göstermektedir.

Olumsuz dini başa çıkma, olumlu dini başa çıkmanın aksine bireyin dini inanç ve değerlerini stresle baş etmede destekleyici bir kaynak olarak kullanmak yerine; kaygı, suçluluk ve manevi öfke üreten bir biçimde deneyimlemesi olarak tanımlanmaktadır (Pargament vd., 1998). Bu bağlamda olumsuz dini başa çıkma, stresli yaşam olayları karşısında bireyin Tanrı ile ilişkisini ve inanç sistemiyle bağını tehdit eden “neden ben?” veya “Tanrı beni cezalandırıyor mu?” gibi sorgulamalarla kendini gösterebilmektedir. Cinsel şiddet gibi kontrol dışı ve adaletsiz olarak algılanan travmatik yaşantılar sonrasında bireylerin yaşadıkları olayı ilahi adalet ya da kader inancı çerçevesinde anlamlandırmakta zorlanmaları, bu tür manevi çatışmaları artırabilmektedir (Exline vd., 2011).

Araştırmada katılımcıların bir kısmının travma sonrasında **dini suçluluk** yaşadıklarını ifade etmeleri, travmatik deneyim sonrasında kendi kimliklerine ilişkin “günahkârlık” veya “cezalandırılma” temelli düşüncelerin etkisi altında kalmış olabileceklerini düşündürmektedir. Pargament(1997), bu tür dini suçluluk duygusunun bireyin sahip olduğu değerler ile yaşanan travmatik olay arasında ortaya çıkan uyumsuzluktan kaynaklanabileceğini belirtmektedir. Mağdurların kendilerini Allah’ın sevgisinden veya korumasından uzak hissetmelerine suçluluk hissi neden olabilmektedir. Bu durum, cinsel şiddet mağduriyetinin failden kaynaklanan bir şiddet eylemi olmasına rağmen, bazı katılımcıların yaşanan olayı kendi dini yeterlilikleri veya yaşamları üzerinden açıklamaya çalıştıklarını düşündürmektedir. Böyle bir eğilim, travmatik olay karşısında kontrol duygusunu yeniden kazanma çabasının bir sonucu olarak değerlendirilebilir. Mağdurlar olayın nedenini kendi davranışlarında arayarak yaşanan travmayı anlamlandırmaya çalışabilmekte; ancak bu süreç aynı zamanda suçluluk ve kendini yargılama eğilimini de artırabilmektedir.

Katılımcıların bazıları ayrıca **Allah ile çatışma** yaşadıklarını; “neden buna izin verdi?”, “bana adil davranmadı” veya “hep beni mi buldu?” gibi sorgulamalar yaptıklarını ifade etmişlerdir. Exline ve arkadaşları (2011), Tanrı’ya yönelik öfke veya kırgınlık duygularının travma sonrasında ortaya çıkabileceğini ve bunun manevi bir kriz niteliği taşıyabileceğini vurgulamaktadır. Bu tür çatışmalar, bireyin Tanrı imgesinin “koruyucu” olmaktan çıkarak “cezalandırıcı” veya “kaygı uyandırıcı” bir biçimde algılanmasına yol açabilmektedir. Özellikle çocukluk çağı cinsel istismar deneyimi yaşayan bireylerde Tanrı’ya yönelik öfke ve uzaklaşma duygularının ortaya çıkabildiğini göstermektedir (Kane vd., 1993). Ayrıca Sami (2024) çocukluğunda ihmal ve istismar yaşantısı olan kişilerin daha olumsuz Tanrı tasavvuruna sahip olduklarını bulmuştur. Bu bulgunun, cinsel şiddet travmasının yalnızca bireyin kendisine ve diğer insanlara ilişkin temel inançlarını değil, aynı zamanda Allah ile kurduğu ilişkiyi ve Tanrı tasavvurunu da etkileyebildiğini işaret ettiği söylenebilir.

Hökelekli (2013), dinî inançların bireyin hayatı anlamlandırmasında, güven duygusu geliştirmesinde ve psikolojik dengeyi sürdürmesinde önemli bir işleve sahip olduğunu belirtmektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde, cinsel şiddet gibi bireyin güven, adalet ve korunma algısını derinden sarsan travmatik deneyimlerin yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda dinî ve manevi alanda da kriz oluşturabilmesi beklenebilir. Araştırmanın bilişsel travma etkilerine ilişkin bulgularında görülen güven kaybı, kontrol algısının zedelenmesi ve yaşamın anlamına ilişkin olumsuz değerlendirmeler dikkate alındığında, bazı katılımcılarda ortaya çıkan Allah ile çatışma ve dini suçluluk duygularının, travmanın bireyin anlam sistemi üzerinde oluşturduğu sarsıntının manevi düzeydeki yansımaları olarak değerlendirilebileceği söylenebilir.

Bu araştırmanın bilişsel travma etkilerine ilişkin bulgularında katılımcıların güven, adalet ve kontrol algılarında belirgin sarsılmalar yaşadıkları görülmüştür. Benzer biçimde Allah ile çatışma yaşayan katılımcıların sorgulamaları da travmanın bireyin manevi anlam sisteminde oluşturduğu kırılmanın bir yansıması olarak değerlendirilebilir. Özellikle “neden buna izin verdi?” veya “bana neden adil davranmadı?” şeklindeki sorular, yalnızca dini bir sorgulamayı değil, aynı zamanda travmatik olayın adalet ve güven duygusunda oluşturduğu zedelenmeyi de düşündürmektedir. Allah ile çatışma yaşayan katılımcıların sorgulamaları, yalnızca dini inançlarda meydana gelen bir zayıflama olarak değerlendirilmemiştir. Aksine bu sorgulamalar, travmatik yaşantı sonrasında bozulan adalet, güven ve anlam algısının manevi alandaki yansımaları olarak da görülebilir. Başka bir ifadeyle katılımcılar yalnızca yaşadıkları olayı değil, aynı zamanda dünyayı ve Allah ile ilişkilerini yeniden anlamlandırmaya çalışmış olabilirler.

Araştırmada olumsuz dini başa çıkmanın sınırlı sayıda katılımcıda görülmesi, katılımcıların büyük çoğunluğunun travmatik yaşantıyı dini inançlarıyla uyumlu biçimde anlamlandırabildiklerini düşündürmektedir. Bulgular ülkemiz literatüründeki travma araştırmaları ile benzerlik göstermektedir. Murat (2018) yas sürecinde bireylerin daha çok olumlu dini başa çıkmaya başvurduğunu bulurken, hastalık ve göç travmalarındaki araştırmalarda da çoğunlukla dinden olumlu referansların alındığı bulunmuştur (Cesur,2021, Ayten& Sağır,2014) Bununla birlikte olumsuz dini başa çıkmanın az sayıda katılımcıda görülmesi, bu deneyimlerin önemsiz olduğu anlamına gelmemektedir. Aksine bu bulgu, cinsel şiddet travmasının bazı bireylerde yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda manevi ve varoluşsal düzeyde de bir sarsıntı oluşturabildiğini göstermektedir. Özellikle Allah’ın adaleti, koruyuculuğu ve sevgisine ilişkin sorgulamaların ortaya çıkması, travmanın bireyin temel anlam sistemini etkilediğine işaret etmektedir.

Bulgular, travma sonrasında dini başa çıkmanın tek boyutlu bir süreç olmadığını; bireylerin zaman zaman manevi çatışma, sorgulama ve uzaklaşma deneyimleri yaşayabildiklerini göstermektedir. Bununla birlikte araştırmada olumlu dini başa çıkma biçimlerinin olumsuz dini başa çıkmaya kıyasla çok daha yaygın olması, katılımcıların büyük bölümünün yaşadıkları manevi sorgulamaları zamanla yeniden anlamlandırabildiklerini düşündürmektedir. Dolayısıyla olumsuz dini başa çıkma bulguları, travma sonrasında inanç sisteminin yalnızca güçlenebileceğini değil, aynı zamanda sarsılabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte bu sarsıntı, bireyin temel varsayımlarını yeniden gözden geçirdiği ve yeni anlamlar geliştirmeye çalıştığı daha geniş bir bilişsel ve manevi yeniden yapılanma sürecinin parçası olarak değerlendirilebilir.

5.4.Travma Etkileri ile Dini Başa Çıkma İlişkisi

Araştırmada elde edilen temalar arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular katılımcıların geçmiş travma etkileri ile başa çıkarken hem olumlu hem de olumsuz dini başa çıkmayı kullandıklarını göstermektedir. Özellikle geçmiş bilişsel, duygusal ve sosyal-işlevsel travma etkileri ile başa çıkarken katılımcıların daha belirgin bir şekilde olumlu dini başa çıkmaya yöneldikleri bulunmuştur. Bu durum, katılımcıların travmatik deneyimi kabul etme, duygusal yükü azaltma ve benlik değerini yeniden kurma süreçlerinde olumlu dini başa çıkmanın işlevsel bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Bu sonuç, stresli yaşam olaylarında dinin psikolojik uyumu kolaylaştırıcı etkisini ortaya koyan meta-analitik bulgularla da örtüşmektedir (Ano & Vasconcelles, 2005).

Bulgular, dini başa çıkma literatüründe belirtilen dinin temel işlevleriyle de paralellik göstermektedir. Pargament ve arkadaşlarına (1998) göre din, bireylere anlam sağlama, kontrol duygusu kazandırma, manevi rahatlık sunma, manevi yakınlık geliştirme ve yaşam dönüşümü sağlama gibi temel işlevler aracılığıyla başa çıkma imkânı sunmaktadır. Araştırmanın bulguları da bu kuramsal çerçeve ile uyumlu görünmektedir. Buna göre anlam sağlama işlevinin bilişsel travma etkileriyle; kontrol ve manevi rahatlık sağlama işlevlerinin duygusal etkilerle; yaşam dönüşümü işlevinin ise davranışsal travma etkileriyle başa çıkma süreçlerinde rol oynamış olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma bulgularına göre en belirgin olarak geçmiş bilişsel travma etkileri ile mücadele eden katılımcıların olumlu dini başa çıkmaya başvurma yoğunluğu dikkat çekmektedir. Daha önce belirtildiği gibi katılımcılar arasında öne çıkan bilişsel travma etkileri; olumsuz kendilik algısı, benlik değerlendirmesinde bozulma, travmaya ilişkin ruminasyon

(tekrarlayıcı düşünceler) ile güven ve kontrol algısındaki zedelenmedir. Bu bulgu, travma sonrasında bu tür bilişsel etkileri deneyimleyen katılımcıların olumlu dini başa çıkma stratejileri aracılığıyla bir tür bilişsel yeniden yapılandırma süreci geliştirdiklerini düşündürmektedir. Ayten (2012)’e göre travmatik yaşam olayları karşısında psikolojik uyum sürecini bireyin dini inançları destekleyebilmektedir. Dini destek arama, travmanın inanç çerçevesinde yeniden anlamlandırılması, Allah’a teslimiyet ve güvenli ilişki kurma ile dini ritüeller aracılığıyla rahatlama gibi stratejiler, katılımcıların travmanın oluşturduğu bilişsel stresle baş etmelerine yardımcı olmuş olabilir. Nitekim cinsel şiddet mağdurlarına yönelik çalışmalar da dini inançların umudu koruma, anlam arama ve travma sonrası bilişsel yeniden yapılanma süreçlerine katkı sağlayabildiğini göstermektedir (Bryant-Davis & Wong, 2013; Fallot & Heckman, 2005). Benzer şekilde ülkemiz literatürü (Çalı, 2022; Murat, 2018) diğer yaşam travmalarının oluşturduğu umutsuzluk, yalnızlık gibi zorlu durumlara karşılık olumlu dini başa çıkmanın etkili bir kaynak olabileceğini göstermektedir.

Bulgular, olumsuz dini başa çıkma temasında ise özellikle geçmiş bilişsel travma etkilerin arasındaki ilişki yoğunluğu dikkat çekmektedir. Travmanın bilişsel etkilerini yoğun biçimde deneyimleyen bazı katılımcıların dini suçluluk ve Allah ile çatışma gibi olumsuz dini başa çıkma biçimlerine yöneldikleri belirlenmiştir. Bu durum, olumsuz dini başa çıkmanın bazı bireylerde travmaya ilişkin olumsuz bilişleri güçlendirebildiğini düşündürmektedir. Özellikle “Allah beni cezalandırdı”, “ben buna layıktım” veya “günaha girdim” gibi yorumlamalar mağdurların travmayı içselleştirerek kendilerini suçlama eğilimini artırabilmektedir (Frazier, 2003; Gall vd. 2007). Bu durum, cinsel istismar mağdurlarında sıklıkla görülen düşük benlik değeri ve dini suçluluk duygularıyla da ilişkilidir (Walker vd., 2009).

İnanç sistemi içerisinde kendisini yargılayan ve dini suçluluk hisseden bireylerin travmayı ve kendi kimliklerini sorguladıkları bilişsel bir sürece girmeleri anlaşılabilir bir durumdur. Bireyin daha önce dayandığı inanç sistemiyle çatışmalar yaşaması ise kişinin daha önce tutunduğu anlam kaynaklarından uzaklaşmasına neden olarak güven ve kontrol algısını zayıflatabilmekte, yaşamında belirsizlik duygusunu artırabilmektedir. Bu bağlamda araştırma bulguları, olumsuz dini başa çıkma ile travma etkilerinin birbirlerini karşılıklı ve döngüsel biçimde etkileyebileceğini düşündürmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde bu bulgular, cinsel şiddet mağdurlarının travmatik yaşantılarını dini başa çıkma biçimleri aracılığıyla anlamlandırma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Bu süreçte hem olumlu hem de olumsuz dini yönelimlerin ortaya çıkabildiği ve travma etkileri ile dini başa çıkma süreçlerinin iç içe geçtiği görülmektedir. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, cinsel şiddet mağdurlarının travma sonrası yaşadıkları bilişsel,

duygusal ve sosyal etkiler ile dini başa çıkma biçimleri arasında karşılıklı ve dinamik bir ilişkinin bulunduğu görülmektedir. Özellikle olumlu dini başa çıkma stratejilerinin, travmatik deneyimlerin anlamlandırılması ve bilişsel yeniden yapılandırılması süreçlerinde önemli bir destekleyici rol oynayabildiği anlaşılmaktadır.

Dini başa çıkma bir yandan mağdurların duygusal dayanıklılıklarını, sosyal işlevselliklerini ve anlam üretme kapasitelerini güçlendirebilirken; diğer yandan Tanrı ile çatışma veya dini suçluluk duygularının devam etmesi durumunda travma sonrası iyileşme sürecini zorlaştırabilmektedir. Olumsuz dini başa çıkma biçimleri travmaya ilişkin kendini suçlama, Tanrı ile çatışma ve güven algısında zedelenme gibi bilişsel süreçleri güçlendirebilir. Bu durum, travma sonrası süreçte dini başa çıkmanın hem iyileştirici hem de zorlayıcı yönlerinin bulunabileceğini düşündürmektedir. Dolayısıyla dini başa çıkma, travma etkilerinin ortaya çıkışını ve dönüşümünü etkileyebilen çok boyutlu bir başa çıkma mekanizması olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda araştırma bulguları, travma sonrası uyum ve iyileşme süreçlerinde dini başa çıkma biçimlerinin önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

5.5.Travma Sonrası Büyüme ile Dini Başa Çıkma İlişkisi

Araştırmada travma sonrası büyüme ve dini başa çıkma tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgular, katılımcıların travma sonrası yaşantılarında dini başa çıkma biçimlerinin özellikle manevi değişim, kişisel güçlenme ve yaşamın değerini anlama boyutlarıyla yoğun biçimde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu durum, mağdurların travma sonrasında yaşadıkları anlam arayışını sıklıkla dini bir çerçevede gerçekleştirdiklerini düşündürmektedir. Araştırmaya katılan mağdurların çoğu, yaşadıkları travmatik deneyimi anlamlandırmak ve yeniden kontrol duygusu kazanmak amacıyla dini inanç ve pratiklere yönelmişlerdir. Katılımcıların bu yöneliminin özellikle olumlu dini başa çıkma biçimlerinde (dini destek arama, dini yeniden çerçevelendirme, tevekkül, Allah ile güvenli ilişki kurma, dini ritüeller yoluyla rahatlama ve manevi inancı derinleştirme) daha belirgin olduğu görülmektedir.

Yaşadıkları cinsel şiddet deneyimini “kaderin bir sonucu”, “bana bir şey öğretmek için yaşanmış bir olay” ya da “Allah’ın bir sınavı” gibi bilişsel açıklamalarla yorumlayarak, yaşadıkları olaya anlam kazandırma ve ruhsal dengelerini koruma çabası içerisine girmişlerdir. Bu bulgu, Tedeschi ve Calhoun (2004) tarafından geliştirilen travma sonrası büyüme modelinde yer alan “yaşam felsefesinde ve maneviyatta dönüşüm” boyutuyla örtüşmektedir. Araştırmacılara göre travmatik deneyimler bireyi yaşamın anlamı üzerine daha derin düşünmeye yönelterek adeta “amatör bir felsefeci veya teolog” gibi sorgulama sürecine sokabilmektedir. Aynı zamanda bu bulgu, Bryant-Davis ve Wong (2013) tarafından cinsel

şiddet mağdurları üzerinde yapılan ve dini başa çıkmanın iyileşme sürecini kolaylaştırabileceğini ortaya koyan çalışmalarla da paralellik göstermektedir. Benzer biçimde Shaw ve arkadaşlarının (2005) travma, dini başa çıkma ve travma sonrası büyüme üzerine gerçekleştirdikleri derleme çalışmalarında, dinin her zaman olmasa da çoğu durumda bireyler için faydalı bir kaynak olduğu ve özellikle olumlu dini başa çıkma ile dini pratiklerin travma sonrası büyüme ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bu çalışmada da cinsel şiddet mağdurlarının travma sonrası büyüme alanlarına ilişkin değişimleri ifade ettikleri ve aynı zamanda dinin sunduğu başa çıkma kaynaklarından yararlandıkları görülmüştür.

Manevi değişim boyutundaki ilişki, mağdurların Tanrı ile ilişkilerini yeniden yapılandırma eğiliminde olduklarını şeklinde yorumlanmıştır. Travma sonrasında bazı katılımcılar inançlarını daha derin biçimde sorguladıklarını ve zamanla daha içsel ve bilinçli bir maneviyat anlayışı geliştirdiklerini ifade etmişlerdir. Bu süreç, Pargament'in (1997) belirttiği "anlam üretme ve Tanrı ile ilişkiyi yeniden kurma" işleviyle örtüşmektedir. Cesur (2021) hemodiyaliz hastaları ile gerçekleştirdiği çalışmasında katılımcıların önemli bir çoğunluğunun manevi büyüme deneyimlediğini, hastalık ve ölüm karşısındaki çaresizlik deneyimi ile olumlu Allah tasavvurunun manevi büyümeyi, desteklediğini bulmuştur. Doğan(2018)'nın çalışmasında ise travmatik yaşantılarda sabır ve şükür düzeyi arttıkça travma sonrası gelişimin de arttığını, maneviyatın hem travma sonrası iyileşmeye katkı sağlayan bir unsur olduğu hem de başlı başına bir gelişim alanı oluşturduğunu belirtmektedir.

Olumsuz dini başa çıkma biçimleri (dini suçluluk ve manevi hoşnutsuzluk) bazı katılımcılarda travma sonrası büyüme sürecini zorlaştırmış olabilir. Sunguroğlu ve Kurnova (2026) cinsel şiddeti de içeren çalışmalarında mağdur kadınların algıladıkları stresin travma sonrası büyümeyi olumsuz yönde etkilediğini bulmuşlardır. Araştırmamızın katılımcıların da olay sonrasında suçluluk, çaresizlik ve güvensizlik yaşadıkları bulunmuştur. Bu olumsuz deneyimlerin travmanın stres verici niteliğini arttırarak travma sonrası büyüme sürecini zorlaştırmış olabilir. Bununla birlikte bu tür zorlayıcı manevi deneyimlerin bazı bireyler için daha derin bir inanç sisteminin gelişmesine de zemin hazırladığı görülmektedir. Özellikle olumsuz dini başa çıkmanın travmanın bilişsel etkileriyle ilişkili olduğu dikkat çekmektedir. Bu katılımcılar yaşadıkları travmayı "ilahi bir ceza", "neden hep ben" veya "kendi günahlarımın sonucu" şeklinde yorumladıklarında travmaya ve kendiliklerine ilişkin bilişsel sorgulamaları derinleşmiş olabilir. Ancak dikkat çekici biçimde bazı mağdurlar için bu dini sorgulama süreci zamanla manevi farkındalığa dönüşmüş ve Tanrı ile ilişkilerini yeniden tanımlayarak ruhsal bir dönüşüm yaşamalarına yol açmıştır. Bu durum, Joseph ve Linley (2005) tarafından ortaya konulan psikolojik büyümenin çatışma ve sorgulama süreçlerinden

doğabileceği yönündeki görüşü desteklemektedir. Bununla birlikte inanca yönelik değişimin travmanın hemen sonrasında değil, zaman içerisinde yeniden yorumlama süreçleriyle ortaya çıktığı görülmektedir. Benzer biçimde Sicilia ve arkadaşlarının (2024) çalışmasında, bazı bireylerin travma sonrasında Tanrı ve kiliseye yönelik inançlarının zayıfladığını; ancak uzun süreli bir mücadele sürecinin ardından travma sonrası büyüme deneyimlediklerini ortaya koymuştur. Araştırmada travma sonrası büyümenin, travmaya anlam kazandırma, psikolojik acı ile yüzleşme ve manevi süreçlerin yeniden yapılandırılması yoluyla gerçekleştiği belirtilmektedir.

Walker ve arkadaşları (2009), dini inancın mağdurların kendilik algısını onarma ve yaşamda yeni bir amaç bulma süreçlerini destekleyebileceğini belirtmektedir. Araştırmada ulaştığımız bulgular, olumlu dini başa çıkma ile kişisel güçlenme temalarının da birbiriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Kişisel güçlenme temasıyla bağlantılar, mağdurların yaşadıkları yıkıcı deneyime rağmen yaşamlarında yeni bir yön ve psikolojik direnç geliştirdiklerini düşündürmektedir. Travma sonrasında kendilik algısında güçlenme yaşayan, kendi sınırlarını ve ihtiyaçlarını daha fazla gözeten bireylerin olumlu dini başa çıkma stratejilerine başvurdukları görülmüştür. Geçmiş travma etkilerinin bilişsel ve duygusal boyutları incelendiğinde, travma sonrasında olumsuz kendilik algısı, suçluluk ve değersizlik duygularının öne çıktığı görülmektedir. Buna karşılık travma sonrası büyüme bulguları, katılımcıların büyük çoğunluğunun kişisel güçlenme deneyimlediklerini de göstermektedir. Başka bir ifadeyle katılımcılar zaman içerisinde kendilik algılarına ilişkin yaşadıkları sorunların üstesinden gelerek daha olumlu bir benlik algısı geliştirmiş, kendi ihtiyaçlarını ve sınırlarını koruma konusunda daha güçlü bir tutum sergilemişlerdir. Bu bağlamda olumlu dini başa çıkmanın, travmanın inanç çerçevesinde yeniden anlamlandırılması yoluyla mağdurların kendilerini suçlayan bilişsel kalıplardan uzaklaşmalarına ve travma deneyimini kişisel kimliklerinden ayırıştırabilmelerine katkı sağlamış olabileceği düşünülmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, temalar arası ilişkilere dair bulgular cinsel şiddet mağdurlarının travma sonrası büyüme süreçlerinde dini başa çıkmanın hem destekleyici hem de dönüştürücü bir rol oynadığını göstermektedir. Dini başa çıkma, mağdurların yaşadıkları derin anlam krizini yeniden yapılandırmalarına, kontrol ve güven duygularını yeniden kazanmalarına ve yaşamın değerine ilişkin farkındalıklarını artırmalarına katkı sağlayabilmektedir. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, cinsel şiddet mağdurlarının travma sonrası büyüme süreçlerinde dini başa çıkmanın önemli bir psikolojik ve manevi kaynak işlevi gördüğü anlaşılmaktadır. Özellikle olumlu dini başa çıkma stratejilerinin bireylerin travmatik yaşantıyı anlamlandırmalarına, kendilik algılarını yeniden yapılandırmalarına ve

daha derin inanç ve yaşam dönüşümünü tecrübe edebildikleri görülmektedir. Bununla birlikte, bazı katılımcılarda gözlenen olumsuz dini başa çıkma biçimlerinin kısa vadede ruhsal zorlanmayı artırsa da zaman içerisinde daha derin bir manevi sorgulama ve dönüşüme zemin hazırlayabildiği anlaşılmaktadır. Bu durum, travma sonrası büyümenin yalnızca olumlu deneyimlerden değil, aynı zamanda bireyin yaşadığı bilişsel ve varoluşsal çatışmaların yeniden anlamlandırılması sürecinden de beslenebileceğini göstermektedir. Dolayısıyla dini başa çıkma, travmanın yarattığı anlam krizinin aşılmasında mağdurlar için hem destekleyici hem de dönüştürücü bir işlev üstlenebilen çok boyutlu bir kaynak olarak değerlendirilebilir.

5.6.Travma, Travma Sonrası Büyüme ve Dini Başa Çıkma İlişkisi

Araştırmanın temel sorularından biri de “Katılımcıların travma, travma sonrası büyüme ve dini başa çıkma tarzları arasında bir ilişki var mıdır?” sorusudur. Bu soru ışığında travma, travma sonrası büyüme ve dini başa çıkma arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Temalar arası ilişkiye yönelik bulgular, olumsuz dini başa çıkmanın (DBÇ) hem risk hem de belirli koşullar altında büyümeye olanak sağlayan bir yönünün bulunduğunu; buna karşılık olumlu dini başa çıkmanın ise daha istikrarlı biçimde koruyucu ve geliştirici bir rol üstlendiğini göstermektedir. Bu doğrultuda, dini başa çıkma tarzlarının bireyin travma sonrasında yeniden anlam bulma ve büyüme kapasitesinin gelişiminde önemli bir rol oynadığı anlaşılmaktadır. Travmatik yaşantıların bireyin temel güven duygusunu, dünya algısını ve benlik bütünlüğünü sarsarak yaşamın öngörülebilirliğine dair inançlarını zedeleyebildiği düşünüldüğünde, bu tür deneyimlerin ardından geliştirilen başa çıkma süreçlerinin önemi daha açık hâle gelmektedir.

Dini başa çıkmanın çok boyutlu ve dinamik bir süreç olduğu yönündeki bu bulgu, literatürle önemli ölçüde örtüşmektedir. Pargament (1997) tarafından geliştirilen kuramsal çerçeve, bireylerin stres ve travma karşısında dini kaynakları hem olumlu hem de olumsuz biçimlerde kullanabildiğini ortaya koymaktadır. Sicilia vd. (2024) ise, cinsel şiddet mağdurlarında travma sonrası büyümenin, psikolojik sıkıntı ve manevi zarar ile birlikte ortaya çıkabildiğini; travma sonrası iyileşme sürecinin yalnızca doğrusal bir azalma değil, aynı zamanda anlamlandırma ve dönüşüm süreçleriyle birlikte ilerleyen karmaşık bir yapı taşıdığını belirtmektedir.

Bu çalışmada elde edilen bulgular da olumsuz dini başa çıkmanın yalnızca psikolojik kırılma artırıcı bir unsur olmadığını; bazı durumlarda sorgulama, anlam arayışı ve içsel yüzleşme süreçlerini tetikleyerek travma sonrası büyümeye (TSB) zemin hazırlayabildiğini

göstermektedir. Katılımcıların “Neden hep beni buluyor?” ve “Bu bir ceza mı?” gibi ifadeleri, travmanın ardından ortaya çıkan bilişsel sarsılma ve yoğun duygusal zorlanmayı yansıtmaktadır. Nitekim katılımcıların önemli bir kısmı suçluluk duygusu ve buna eşlik eden çarpık düşüncelerle mücadele ettiklerini belirtmiştir. Literatürde de olumsuz dini başa çıkma; Tanrı tarafından cezalandırılma algısı, terk edilmişlik hissi ve dini şüpheler gibi süreçlerle ilişkilendirilmekte ve daha yüksek psikolojik sıkıntı düzeyleriyle bağlantılı bulunmaktadır (Pargament, 1997; Ano & Vasconcelles, 2005; Exline et al., 2000). Araştırma bulguları, literatürde yer alan çalışmalarla da paralellik göstermektedir. Nitekim bazı araştırmalar, olumsuz dini başa çıkma biçimlerinin bireylerde daha yüksek düzeyde depresyon, kaygı ve suçluluk duygularıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Ano & Vasconcelles, 2005; Exline et al., 2000). Bununla birlikte, nitel araştırmalar olumsuz dini başa çıkma süreçlerinin yalnızca yıkıcı sonuçlar doğurmadığını; aynı zamanda bireyleri daha derin bir varoluşsal sorgulamaya yönlendirerek anlam arayışını tetikleyebildiğini göstermektedir. Nitekim Calhoun ve arkadaşları (2005), travma mağduru genç yetişkinlerle gerçekleştirdikleri çalışmada, dini ve manevi konularda arayış içerisinde olan bireylerin daha yüksek düzeyde travma sonrası büyüme gösterdiklerini ortaya koymuştur. Araştırmamızdaki katılımcıların bir kısmı da inançlarında anlam veremedikleri, kabullenemedikleri sorgulama süreçleri yaşadıklarını, hatta kızgınlık, öfke ve boşluk içine düştükleri manevi sorgulamalar tecrübe ettiklerini belirtmişlerdir. Bu bağlamda, travmatik yaşantıların bireyde oluşturduğu bilişsel sarsılmanın, yalnızca bir kriz durumu yaratmakla kalmayıp aynı zamanda bireyi daha derin bir anlam arayışına yönlendirebildiği ve bu sürecin büyümeyi destekleyici bir işleve sahip olabileceği söylenebilir. Benzer şekilde Park (2013) travmatik yaşantıların bireyin temel inanç ve anlam sistemlerinde bozulmaya yol açtığını ve bireyin bu uyumsuzluğu gidermek için anlamlandırma süreçlerine yöneldiğini belirtmektedir.

Bu araştırmada dikkat çeken temel noktanın, söz konusu olumsuz süreçlerin bazı katılımcılarda derin bir anlam arayışını tetiklemesi olduğu söylenebilir. Travma sonrası süreçte anlam arayışının bireyin deneyimini yeniden çerçevelemesinde kritik bir işlev üstlendiği dikkate alındığında, bu bulgu daha anlamlı hâle gelmektedir (Park, 2010). Tedeschi ve Calhoun (2004), travmatik deneyimlerin bireyin mevcut inanç sistemini sarsarak bilişsel yeniden yapılandırma sürecini başlattığını vurgulamaktadır. Bu bağlamda bireyin yalnızca travmatik olayı değil, olayın kendisinde oluşturduğu bilişsel ve duygusal etkileri de yeniden yapılandırmak durumunda kalması, olumsuz dini başa çıkmanın tetiklediği sorgulama süreçlerinin büyümeye zemin hazırlayabilmesini açıklamaktadır. Fayaz (2024) cinsel şiddet üzerine gerçekleştirdiği çalışmasında dini başa çıkmanın travma sonrası büyüme ile ilişkili

olduğunu bulmuştur. Bu çalışmanın bulguları da katılımcıların özellikle cinsel şiddet mağduriyeti sonrasında kendilerini suçlama eğilimi gösterdiklerini ve bu süreci çoğu zaman dini referanslarla ilişkilendirerek olumsuz dini başa çıkma biçimlerine başvurdıklarını; ancak zaman içerisinde bu sorgulama sürecinin öznel bir güçlenme ve dayanıklılık gelişimine katkı sağlayabildiğini ortaya koymaktadır. Bu durum, olumsuz dini başa çıkmanın doğrudan bir büyüme aracı olmaktan ziyade, büyümeyi tetikleyen bir “geçiş mekanizması” olarak işlev görebileceğini düşündürmektedir.

Olumlu dini başa çıkma biçimlerinin ise daha istikrarlı ve doğrudan koruyucu bir işlev üstlendiği görülmektedir. Allah’a güven, teslimiyet, dua ve sabır gibi dini yönelimlerin bireyin umut düzeyini artırdığı, stresle başa çıkma kapasitesini güçlendirdiği ve psikolojik dayanıklılığı desteklediği literatürde sıklıkla vurgulanmaktadır (Pargament vd., 1998; Koenig, 2012; Park, 2013). Bu durum, dinin yalnızca bir inanç sistemi değil aynı zamanda güçlü bir psikososyal destek mekanizması olarak işlev görebildiğini ortaya koyan yaklaşımlarla da uyumludur. Bu araştırmada da olumlu dini başa çıkmanın özellikle travmanın bilişsel etkileriyle baş etmede önemli bir rol oynadığı; bu başa çıkma biçimine yönelen katılımcıların manevi değişim, kişisel güçlenme ve yaşamın değerine ilişkin farkındalıklarında artış yaşadıkları görülmüştür. Araştırmanın diğer bulguları birlikte değerlendirildiğinde, olumlu dini başa çıkmanın yalnızca travmanın oluşturduğu duygusal yükü hafifletmediği, aynı zamanda travma ile sarsılan güven, kontrol ve anlam sisteminin yeniden yapılandırılmasına da katkı sağladığı düşünülmektedir. Nitekim katılımcıların bir kısmının geçmiş travma etkileri kapsamında yaşadıkları umutsuzluk, değersizlik, kontrol kaybı ve anlamlandırma güçlüklerine rağmen zaman içerisinde yaşamın değerini daha fazla fark ettiklerini, kendilerini daha güçlü hissettiklerini ve manevi açıdan gelişim yaşadıklarını ifade etmeleri bu değerlendirmeyi desteklemektedir. Bu durum, olumlu dini başa çıkmanın yalnızca semptomları azaltan bir baş etme yöntemi değil, aynı zamanda travmatik yaşantının bireyin yaşam öyküsüne daha bütüncül biçimde entegre edilmesini kolaylaştıran bir anlamlandırma kaynağı olarak işlev görebildiğini düşündürmektedir.

Bahadır'a (2011) göre bireyin zorlu yaşam olayları karşısında uyum sağlayıcı başa çıkma yolları geliştirmesi, kendini tanıma ve yaşamı anlamlandırma süreciyle yakından ilişkilidir. Bu açıdan değerlendirildiğinde, katılımcıların dini inançlarını travma sonrasında aktif bir başa çıkma kaynağı olarak kullanmaları, yalnızca dini bir yönelim değil, aynı zamanda yaşanan deneyimi anlamlandırma ve yaşamla yeniden bağ kurma çabası olarak da yorumlanabilir. Araştırmalar, destekleyici ve merhamet temelli bir Tanrı tasavvuruna sahip bireylerin daha yüksek psikolojik iyilik hâli, umut ve dayanıklılık düzeyine sahip olduklarını

göstermektedir (Koenig, 2012; Pargament vd., 1998). Ayrıca cinsel şiddet mağdurlarıyla yapılan çalışmalar, dini inançların travma sonrası iyileşme sürecinde anlam oluşturmaya kolaylaştırdığını ve bireyin kendilik algısını yeniden yapılandırmasına katkı sağladığını ortaya koymaktadır (Gall vd., 2007; Walker vd., 2009). Bu yönüyle mevcut bulgular, olumlu dini başa çıkmanın yalnızca travmanın olumsuz etkilerine karşı koruyucu bir işlev üstlenmediğini; aynı zamanda bireyin kendisine, yaşadığı olaya ve yaşamın anlamına ilişkin bakış açısını yeniden şekillendirebilen dönüştürücü bir süreç olarak da işlev görebildiğini göstermektedir.

Öte yandan, araştırmamızdaki katılımcıların önemli bir kısmı cinsel şiddeti çocukluk döneminde yaşamışlardır. Katılımcıların, “O dönemler Allah’a güvenim sonsuzdu”, “Kimseyle konuşamayınca “Rabbim anlar” deyip ona anlatmak iyi geliyordu” ifadeleriyle betimledikleri dikkat çekmektedir. Katılımcılar arasında çocukluk dönemine ilişkin deneyimlerinde daha iyimser bir Tanrı tasavvuruna sahip olan bireylerin, travmatik yaşantılarını daha yapıcı bir biçimde ele alabildikleri dikkat çekmektedir. Bu tür bir Tanrı algısı, bireyin yaşadığı olayı cezalandırılma ya da terk edilme olarak yorumlamasının önüne geçerek, duygusal yükün hafiflemesine ve daha sağlıklı bir anlamlandırma sürecine katkı sağlayabilmektedir. Bu bulgu, Gall ve arkadaşlarının (2007) çocukluk çağında cinsel şiddete maruz kalan bireylerle yaptıkları araştırma ile örtüşmektedir. Söz konusu çalışmada, iyimser ve destekleyici bir Tanrı algısına sahip olmanın daha düşük düzeyde olumsuz duygulanım ve daha yüksek kişisel gelişim ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu doğrultuda, bireyin erken dönem dini şemalarının ve Tanrı tasavvurunun, travma sonrası başa çıkma süreçlerinin niteliğini belirlemede önemli bir rol oynayabileceği değerlendirilmektedir. Bu araştırmada tanrı tasavvuru doğrudan ele alınmamış, Allah ile kurulan güvenli ilişki olumlu dini başa çıkma teması altında ele alınmıştır. Gelecek araştırmaların cinsel şiddet mağdurlarında tanrı tasavvuru ve dini başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi aydınlayabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu, dini başa çıkma tarzlarının sabit ve değişmez olmadığı; aksine zaman içerisinde dönüşebilen bir yapıya sahip olduğudur. Katılımcıların bir kısmında olayın etkilerinin yoğun olduğu erken dönemlerde gözlemlenen olumsuz dini başa çıkma biçimlerinin süreç içerisinde daha olumlu ve yapıcı başa çıkma stratejilerine evrildiği görülmüştür. Bu dönüşüm, Park (2010) tarafından geliştirilen anlam oluşturma modeliyle açıklanabilir. Park’a göre bireyler, travmatik yaşantılar sonrasında mevcut inanç sistemleri ile deneyimleri arasında oluşan uyumsuzluğu gidermek için bilişsel ve duygusal yeniden yapılandırma süreçlerine girerler. Bu dönüşüm süreci, literatürdeki bulgularla da paralellik göstermektedir. Nitekim cinsel şiddet mağdurlarıyla yapılan çalışmalar, bireylerin travmanın hemen ardından Tanrı’ya yönelik öfke, terk edilmişlik ve kırgınlık duyguları yaşayabildiklerini;

ancak zaman içerisinde daha şefkatli ve kapsayıcı bir Tanrı algısına yönelebildiklerini ortaya koymaktadır (Walker et al., 2009; Kane et al., 1993). Bu durum, dini başa çıkmanın statik değil, süreç içerisinde yeniden şekillenen dinamik bir yapı olduğunu desteklemektedir.

Bu bağlamda, Dura-Vilà, Littlewood ve Leavey (2013) tarafından cinsel şiddet mağduru rahibelerle gerçekleştirilen çalışma da dikkat çekicidir. Araştırmada, katılımcıların travmatik yaşantılarını yalnızca geçmişte yaşanmış bir acı olarak değil, bugünkü kimliklerinin oluşumunda etkili bir dönüm noktası olarak değerlendirdikleri ortaya konmuştur. Bu bulgu, travmatik deneyimlerin dini anlatılar aracılığıyla yeniden yapılandırılarak bireyin yaşam öyküsüne entegre edilebildiğini göstermektedir. Benzer şekilde araştırmamızda da katılımcıların travmalarını metaforlar (dayanıklı bir çiçek, temiz bir cam vb.) aracılığıyla ifade ettikleri ve travmayı dönüştürerek yaşam öykülerine entegre ettikleri görülmüştür.

Sonuç olarak, bu çalışmanın bulguları travma, travma sonrası büyüme ve dini başa çıkma arasındaki ilişkinin doğrusal değil; karşılıklı etkileşim, dönüşüm ve yeniden anlamlandırma süreçleri üzerinden şekillendiğini ortaya koymaktadır. Travmatik yaşantıların yalnızca psikopatolojik sonuçlar doğurmadığı; aynı zamanda uygun başa çıkma süreçleri aracılığıyla bireyin yaşamına yeni anlamlar kazandırmasına ve büyüme deneyimi yaşamasına da zemin hazırlayabildiği görülmektedir. Bu yönüyle mevcut çalışma, literatürde çoğunlukla risk odaklı ele alınan olumsuz dini başa çıkmanın, belirli koşullar altında büyümeyi tetikleyebilen bir süreç olarak da değerlendirilebileceğine işaret ederek alana katkı sunmaktadır. Buna karşılık olumlu dini başa çıkma, daha istikrarlı bir biçimde koruyucu ve geliştirici bir rol üstlenmekte; bireyin travmatik yaşantıyı yeniden anlamlandırmasına ve bu süreçten güçlenerek çıkmasına katkı sağlamaktadır. Bu bağlamda, travma yaşayan bireylerle yürütülecek psikososyal ve manevi destek çalışmalarında dini başa çıkma süreçlerinin bütüncül bir yaklaşımla ele alınması; özellikle olumlu dini başa çıkma stratejilerinin desteklenmesi ve olumsuz dini başa çıkma biçimlerinin yapıcı bir dönüşüme yönlendirilmesi büyük önem taşımaktadır.

5.1.Sonuç

Bu araştırmada, cinsel şiddet mağdurlarında travma, travma sonrası büyüme ve dini başa çıkma süreçlerinin nitel bir yaklaşımla incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada 18 yaş ve üzeri olup cinsel şiddet mağduriyeti yaşamış 20 kadın katılımcıya ulaşılmıştır. Görüşmeler, daha önceden araştırma literatürü kapsamında hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme soru formu aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler deşifre edilerek yazılı ortama aktarılmış ve Necmettin Erbakan Üniversitesi'nin sağlamış olduğu erişim izni ile MAXQDA 2024 programı kullanılarak kodlanmıştır. Bu süreçte belge temelli kod–alt kod analizi ile kod ilişkileri tarayıcısı analizleri kullanılmış ve araştırmının tema ve alt temalarına ulaşılmıştır.

Araştırmada ilk olarak katılımcıların demografik ve travmaya ilişkin özellikleri incelenmiş ve yaşlarının 20 ile 58 arasında değiştiği; 9'unun travmayı çocukluk döneminde, 11'inin ise yetişkinlik döneminde yaşadığı tespit edilmiştir. Bu durum, katılımcıların yaklaşık yarısının travmayı çocukluk çağında, diğer kalanların ise yetişkinlik döneminde deneyimlediğini göstermektedir. Olay üzerinden geçen süre hem travma sonrası uyum süreçlerine ilişkin kuramsal yaklaşımlar hem de örneklemdaki katılımcı dağılımı dikkate alınarak kategorize edilmiştir. Travmanın üzerinden geçen süre incelendiğinde; 2 katılımcı için olayın üzerinden 0–6 ay, 3 katılımcı için 6 ay–3 yıl, 4 katılımcı için 3–9 yıl ve 11 katılımcı için ise 10 yıldan fazla süre geçtiği görülmüştür. Bu bulgu, katılımcıların büyük çoğunluğunun travmanın üzerinden uzun yıllar geçtiğini ifade ettiğini göstermektedir.

Katılımcıların yalnızca 3'ünün yaşadıkları olay nedeniyle adli makamlara başvuruda bulunduğu, diğerlerinin ise herhangi bir hukuki başvuruda bulunmadığı anlaşılmıştır. Bu durum, katılımcılar arasında hukuki hak arama davranışının oldukça sınırlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca katılımcıların %30'unun yaşanan olay sonrasında psikolojik destek aldığı, %70'inin ise herhangi bir psikolojik destek almadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu da psikolojik destek alma oranının düşük olduğunu göstermektedir.

Travmatik yaşantılarda olayın büyümeyi tetikleyebilecek düzeyde bir psikolojik stres oluşturması gerektiği göz önüne alındığında katılımcıların olayın yaşamlarında ne düzeyde stres oluşturduğu tespit edilmeye çalışılmıştır. Katılımcıların olayın yaşandığı dönemde kendilerinde oluşturduğu stres algısını belirlemek amacıyla stres düzeylerini 0 ile 10 arasında puanlamaları istenmiştir. Bir katılımcı olayın stresini düşük düzeyde (0–3), 4 katılımcı orta düzeyde (4–7), 15 katılımcı ise yüksek düzeyde (7–10) olarak değerlendirmiştir. Bu bulgu, katılımcıların önemli bir çoğunluğunun yaşanan olayı yaşamlarında oldukça yüksek stres oluşturan bir deneyim olarak algıladıklarını göstermektedir. Yukarıda da belirttiğimiz üzere, travma sonrası büyüme açısından stres algısı önemli bir değişken olarak değerlendirilmektedir.

Bu bağlamda araştırmada katılımcıların büyük çoğunluğunun yaşadıkları cinsel şiddet deneyimini yüksek stres yaratan bir olay olarak algıladıkları görülmüştür.

Araştırma bulguları, cinsel şiddet travmasının bireylerin bilişsel, duygusal, davranışsal, sosyal ve manevi alanlarında derin ve çok boyutlu etkiler oluşturduğunu ortaya koymaktadır. Çalışmamızda travma etkileri geçmiş ve güncel etkiler olmak üzere iki ana başlık altında incelenmiştir. Geçmiş bilişsel travma etkilerinde katılımcılar çoğunlukla yoğun olumsuz kendilik algısı, olaya ilişkin ruminasyon, güven ve kontrol algısında bozulma ve travmayı anlamlandırmada güçlük yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Daha sınırlı sayıda katılımcı ise cinsellik, yaşamın anlamı ve gelecek perspektifiyle ilgili karamsar düşünceler, umutsuzluk ve intihar düşünceleri bildirmiştir. Bu bulgular travmaya ilişkin bilişsel etkilerin bireyin travma yaşantısını anlamlandırma, benlik algısını ve geleceğe dair güven duygusunu olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir.

Travmanın davranışsal düzeydeki etkileri incelendiğinde travmaya ilişkin kaçınma, sosyal geri çekilme, psikosomatik tepkiler ve tolerans düşüklüğü öne çıkmıştır. Sosyal-işlevsel düzeyde ise en fazla ilişkisel sorunlar ve akademik/mesleki alanlarda zorluklar görülmüştür. Bu bulgular travmanın bireyin günlük yaşam işlevselliğini ve sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Duygusal etkiler arasında ise kaygı, utanç, suçluluk, değersizlik, korku ve güvensizlik duyguları öne çıkmıştır.

Geçmiş travma etkileri genel olarak değerlendirildiğinde üç temel noktanın ön plana çıktığı görülmektedir. Bu etkiler şu şekilde sıralanabilir:

- *Kendilik algısı ve öz-değer duygusuna ilişkin bozulma:* Katılımcıların kendilerini yetersizlik, suçluluk ve değersizlik duyguları altında hissettikleri görülmüştür.
- *Güvensizlik ve sosyal ilişkilerde bozulma:* Katılımcıların travma sonrasında güven sorunları yaşadıkları ve bunun bilişsel, duygusal ve sosyal işlevsel düzeylerde etkiler oluşturduğu anlaşılmıştır.
- *Kaçınma davranışı:* Bu davranışsal tepkinin duygusal ve sosyal işlevsel alanlarda da etkisinin sürdüğü ve bireylerin sosyal yaşamlarını sınırlayabildiği görülmüştür.

Araştırmada katılımcıların travmanın üzerinden uzun zaman geçmiş olmasına rağmen bazı travma etkilerini sürdürdükleri anlaşılmıştır. Güncel travma etkileri incelendiğinde güven sorunlarının ve kaçınma davranışlarının devam ettiği, ayrıca travmaya ilişkin işlevsiz ve engelleyici bilişsel düşüncelerin sürdüğü görülmüştür. Bu bulgular travmatik yaşantının uzun vadede kalıcı etkiler bırakabildiğini göstermekte ve travma sonrası stres bozukluğunun klinik belirtileriyle uyumlu bir tablo ortaya koymaktadır.

Araştırmamızın bulguları, katılımcıların travma deneyiminden yalnızca olumsuz etkilenmediklerini, zaman içerisinde bu deneyimden anlam çıkararak kişisel gelişim fırsatları elde edebildiklerini göstermektedir. Travma sonrası büyüme temasında katılımcıların çoğunun manevi/spiritüel değişim, kişisel güçlenme ve yaşamın değerini fark etme alanlarında gelişim yaşadıkları görülmüştür. Daha sınırlı sayıda katılımcı ise yaşamlarında yeni olasılıklar ve kişilerarası ilişkilerini geliştirdiklerini ifade etmişlerdir. Bu bulgular travmanın yalnızca yıkıcı etkiler oluşturmadığını aynı zamanda zaman içerisinde uyum sağlayıcı ve büyümeyi tetikleyici bir potansiyel taşıyabildiğini göstermektedir.

Araştırma bulguları katılımcıların dini başa çıkma stratejilerini yoğun biçimde kullandıklarını ortaya koymuştur. Katılımcıların büyük çoğunluğu olumlu dini başa çıkma stratejilerini tercih ederken, yaklaşık yarısının olumsuz dini başa çıkma stratejilerine başvurduğu da görülmüştür. Olumlu dini başa çıkma; dini destek arama, dini yeniden çerçevelendirme, teslimiyet ve tevekkül, Allah ile güvenli ilişki kurma, dini ritüeller aracılığıyla rahatlama ve dini inancı derinleştirme biçimlerinde ortaya çıkmıştır. Buna karşılık olumsuz dini başa çıkma ise dini suçluluk, Allah ile çatışma (spiritüel hoşnutsuzluk) ve ibadetlerden uzaklaşma biçiminde görülmüştür.

Araştırma bulguları, dini başa çıkma biçimlerinin travma etkileri ve travma sonrası büyüme süreçleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Olumlu dini başa çıkmanın özellikle bilişsel, duygusal ve sosyal-işlevsel travma etkilerini azaltmaya yönelik bir kaynak olarak kullanıldığı görülmüştür. Ayrıca olumlu dini başa çıkmaya başvuran katılımcıların manevi/spiritüel değişim, kişisel güçlenme ve yaşamın değerini anlama konularında büyüme yaşadıkları anlaşılmıştır. Bu bulgular olumlu dini başa çıkmanın travma sonrası büyüme süreçlerini destekleyici bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Olumsuz dini başa çıkma ile travma etkileri arasında daha zayıf bir ilişki görülmüştür. Bununla birlikte olumsuz dini başa çıkmanın özellikle manevi/spiritüel değişim temasıyla belirgin bir ilişki gösterdiği dikkat çekmektedir. Başka bir ifadeyle, travma sonrasında manevi değişim yaşadıklarını ifade eden bazı katılımcıların aynı zamanda olumsuz dini başa çıkma deneyimleri yaşadıkları görülmüştür. Bu durum, inançta yaşanan çatışma ve sorgulama süreçlerinin zaman içerisinde bireylerde manevi büyümeye zemin hazırlayabileceğini düşündürmektedir.

Sonuç olarak bu çalışma, cinsel şiddet mağdurlarının travma sonrasında karmaşık psikososyal ve manevi iyileşme süreçleri yaşadıklarını göstermektedir. Dini başa çıkma biçimleri bu süreçte hem travma etkilerini yoğunlaştırabilen bir risk faktörü hem de travma sonrası büyümeyi destekleyen koruyucu bir kaynak olarak işlev görebilmektedir. Dolayısıyla

dini başa çıkma, bireylerin travma sonrası yeniden anlam oluşturma ve psikolojik güçlenme süreçlerinde önemli bir rol oynayabilmektedir.

5.2.Öneriler

Araştırma bulguları doğrultusunda aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

1. Cinsel şiddet mağdurlarına yönelik psikososyal müdahalelerde travmanın bilişsel, duygusal, bedensel ve manevi boyutlarını birlikte ele alan bütüncül yaklaşımların benimsenmesi önerilmektedir. Bu kapsamda müdahale süreçlerinde bilişsel yeniden yapılandırma, duygusal düzenleme, bedensel farkındalık ve travma odaklı terapötik uygulamaların birlikte değerlendirilmesi önem taşımaktadır.
2. Ruh sağlığı uzmanlarının cinsel şiddet mağdurlarının dini ve manevi yönelimlerine duyarlı bir yaklaşım benimsemeleri; olumlu dini başa çıkma stratejilerini desteklerken dini suçluluk, Allah ile çatışma ve olumsuz Tanrı tasavvuru gibi olumsuz dini başa çıkma biçimlerini de terapötik süreçlerde ele almaları önerilmektedir. Bu doğrultuda dini ve manevi kaynakların travma sonrası uyum, psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme süreçlerindeki rolü dikkate alınmalıdır.
3. Cinsel şiddet mağdurlarının yaşadıkları deneyimleri güvenli biçimde paylaşabilecekleri sosyal destek mekanizmalarının güçlendirilmesi, damgalanmanın azaltılması ve psikolojik, sosyal ve manevi destek hizmetlerine erişimin artırılması önem arz etmektedir.
4. Gelecek araştırmalarda travma sonrası büyüme, dini başa çıkma ve travma sonrası stres belirtileri arasındaki ilişkilerin farklı yaş grupları, dini aidiyetler ve kültürel bağlamlar çerçevesinde nicel, nitel ve karma yöntemlerle incelenmesi önerilmektedir. Ayrıca boylamsal çalışmalar aracılığıyla travma sonrası büyüme ve dini başa çıkma süreçlerinin zaman içerisindeki değişiminin araştırılması literatüre önemli katkılar sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Abu-Raiya, H. & Pargament, K. I. (2015). Religious coping among diverse religions: Commonalities and divergences. *Psychology of Religion and Spirituality*, 7(1), 24–33.
- Adalet İstatistikleri (2025,30 Nisan). Adli Sicil ve İstatistik Genel Müdürlüğü, <https://adlisicil.adalet.gov.tr/> adresinden alınmıştır.
- Mağdura Yaklaşım Klavuzu. (2023). Adli Destek ve Mağdur Hizmetleri Dairesi Başkanlığı Tarihçe, 25 Mayıs 2025 tarihinde <https://magdur.adalet.gov.tr/> adresinden alınmıştır.
- Ahrens, C. E., Abeling, S. Ahmad, S.& Hinman J.(2010). Sprituality and well-being: the relationship between religious coping and recovery from sexual assault. *Journal of Interpersonal Violence*, 25(7), 1242-1263. <https://doi.org/10.1177/0886260509340533>
- Akcan, G.(2018). Travma sonrası büyüme: bir gözden geçirme. *Bartın Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*. 3(3), 61-70. <https://izlik.org/JA58ZU84RY>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5. Basım.)*. American Psychiatric Association Publishing.
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental Disorders (5. Basım.)*. American Psychiatric Association Publishing.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2014).*Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El kitabı,Beşinci Baskı.(DSM-5)*, çev. Köroğlu, E.Hekimler Yayın Birliği,Ankara.
- Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 461–480. <https://doi.org/10.1002/jclp.20049>
- Ataoğlu, B. B., Ataoğlu, A., & Ankaralı, H. (2019). Travmatik Yaşantıların Benlik Saygısı Üzerine Etkisi. *Duzce Medical Journal*, 21(3), 186-191. <https://doi.org/10.18678/dtfd.536936>
- Ayten, A. (2012). *Tanrı'ya sığınmak: Dini başa çıkma üzerine psiko-sosyal bir araştırma*. İz Yayıncılık
- Ayten, A., & Sağır, Z. (2014). Dindarlık, dinî başa çıkma ve depresyon ilişkisi : Suriyeli sığınmacılar üzerine bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 47 (12), 5–19. <https://doi.org/10.15371/MUIFD.2014478290>
- Ayten, A. (2022). *Mutluluğun peşinde: hayata ve anlama dair (3. Baskı)*. Çamlıca Yayınları.
- APA,(2018) Amerikan psychological association dictionary of psychology. 30 Haziran 2025 tarihinde <https://dictionary.apa.org> adresinden alınmıştır.
- Bahadır, A. (2011). *İnsanın anlam arayışı ve din: Logoterapik bir araştırma*. İnsan Yayınları.
- Bozbayındır, A. E.(2017). *Kriminoloji*. Anadolu Üniversitesi Basımevi. <https://openaccess.izu.edu.tr/>
- Burke, A., Carter, D., Federok, B., Morrey, T., Rutz- Burri, L. & Sanchez, S. (2019). Introduction to the american criminal justice system. *Victims and Victims*

Typology.<https://openoregon.pressbooks.pub>

- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bryant-Davis, T., & Wong, E. C. (2013). Faith to move mountains: religious coping, spirituality, and interpersonal trauma recovery. *American Psychologist*, 68(8), 675–684. <https://doi.org/10.1037/a0034380>
- Calhoun, L. G. & Cann, A. & Tedeschi, R. G. &McMillan J. (2005).A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress*. 13(3), 521-527. <https://doi.org/10.1023/A:1007745627077>
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). *The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework*. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: research and practice*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2014). *Posttraumatic growth in clinical practice*. Routledge.
- Campbell, R., Dworkin, E.& Cabral, G. (2009). An ecological model of the impact of sexual assault on women’s mental health. *Trauma, Violence, & Abuse*, 10(3), 225- 246. <http://www.jstor.org/stable/26636192>
- Cankılıç, N.(2019). *Çocukluk çağı travmaları ile depresyon ilişkisinde dini başa çıkmanın aracı rolü* [Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi]. YÖKTEZ
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T., & Lindstrom, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The Event Related Rumination Inventory. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(2), 137–156. <https://doi.org/10.1080/10615806.2010.529901>
- Cesur, N.(2021) *Hemodiyaliz hastalarında travma sonrası büyüme, din ve maneviyat: karşılıklı ilişki üzerine nitel bir araştırma* [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖKTEZ.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.<https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Cooper, M. L., Russell, M., & George, W. H. (1988). Coping, expectancies, and alcohol abuse: A test of social learning formulations. *Journal of Abnormal Psychology*, 97(2), 218–230. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.97.2.218>
- Coşkun, R., Altunışık, R. & Yıldırım, E. (2019). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri: SPSS Uygulamalı*. Sakarya Yayıncılık.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design*. Sage Publication.
- Çalı, A. (2022). *Boşanmış, dul ve evlenmemiş bireylerde yalnızlık, umutsuzluk ve dini başa çıkma ilişkisi:Kütahya örneği*. [Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi]. YÖKTEZ
- Çolak, B., Kokurcan, A., & Özsan Hüseyin, H. (2010). DSM’ler boyunca travma kavramının seyri. *Kriz Dergisi*, 18(3), 19-26. https://doi.org/10.1501/Kriz_00000000322

- Demirbaş, T. (2019). Suçun önlenmesi. *Yaşar Hukuk Dergisi*, 1(1), 57-71. <https://izlik.org/JA94KR52JS>
- Diyanet İşleri Başkanlığı. (t.y.). *Bakara suresi 153. ayet tefsiri*. Erişim adresi: <https://kuran.diyanet.gov.tr/tefsir/Bakara-suresi/160/153-ayet-tefsiri>
- Doğan, M. (2018). Üniversite öğrencilerinin kader algıları: metaforik bir araştırma. *Kader*, 9(12). <https://doi.org/10.18317/kaderdergi.1010464>
- Doğan, M.(2018). Üniversite öğrencilerinin travma sonrası gelişimlerinde içsel dini motivasyon, dini başa çıkma, sabır ve şükürün rolü. *Comparative Religious Studies*.13(25), 207-230. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.14583>
- Domaç, E. (2019). *Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesine gönderilen aile içi cinsel istismar (ensest) olgularının mağdur ve saldırgan açısından değerlendirilmesi*. [Uzmanlık Tezi, Bülent Ecevit Üniversitesi Tıp Fakültesi] YÖKTEZ.
- Duman, Ş. (2021). *12-18 yaş ergen cinsel istismar mağdurlarında görülen travma sonrası stres bozukluğu dissosiyatif alt tipi yordayıcıları, ruhsal dayanıklılık (resilience) ve başa çıkma stratejileri ile ilişkisi*. [Tıpta Uzmanlık Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi] YÖKTEZ.
- Duman, N. (2019). Travma Sonrası Büyüme ve Gelişim. *Uluslararası Afro-Avrasya Araştırmaları Dergisi*.4(7), 178-184. <https://izlik.org/JA76EH92BE>
- Dura-Vila, G., Littlewood R.& Leawey G.(2013). Integration of sexual trauma in a religious narrative: Transformation, resolution and growth among contemplative nuns. *Transcul Psychiatry*. 50(1): 21–46. <https://doi.org/10.1177/1363461512467769>
- Dworkin, E. R., Menon, S. V., Bystrynski, J., & Allen, N. E. (2017). Sexual assault victimization and psychopathology: A review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 56, 65–81. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.06.002>
- Dworkin, E. R. (2018). Risk for Mental Disorders Associated With Sexual Assault: A Meta-Analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 21(5), 1011-1028. <https://doi.org/10.1177/1524838018813198>
- Dworkin, E. R., Jaffe, A. E., Bedard-Gilligan, M., & Fitzpatrick, S. (2021). PTSD in the Year Following Sexual Assault: A Meta-Analysis of Prospective Studies. *Trauma, Violence, & Abuse*, 24(2), 497-514. <https://doi.org/10.1177/15248380211032213>
- Ekşi, H. (2001). *Başa çıkma, dini başa çıkma ve ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma: Eğitim, ilahiyat ve mühendislik fakültesi öğrencilerinin karşılaştırılması*. [Doktora tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü]. YÖKTEZ
- Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38(4), 319–345. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00123-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00123-0)
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal*

of Personality and Social Psychology, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.84.2.377>

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.

Erdur-Baker, Ö., & Bugay, A. (2012). The Turkish version of the ruminative Response scale: an examination of its reliability and validity. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*, 10(2), 1–16.

Ersoy, S., İnci, H., İnci, F., Engin, V. S., & Adahan, D. (2019). Depression, anxiety and coping strategies in cancer patients: A case control study. *Ankara Medical Journal*, 19(3), 468–478. <https://doi.org/10.17098/amj.624703>

Exline, J. J., Pargament, K. I., Grubbs, J. B., & Yali, A. M. (2014). The religious and spiritual struggles scale: Development and initial validation. *Psychology of Religion and Spirituality*, 6(3), 208–222. <https://hdl.handle.net/11511/74901>

Exline, J. J., Park, C. L., Smyth, J. M., & Carey, M. P. (2011). Anger toward God: social-cognitive predictors, prevalence, and links with adjustment to bereavement and cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(1), 129–148. <https://doi.org/10.1037/a0021716>

Fallot, R. D., & Heckman, J. P. (2005). Religious/spiritual coping among women trauma survivors with mental health and substance use disorders. *Journal of Behavioral Health Services & Research*, 32(2), 215–226. <https://doi.org/10.1007/BF02287268>

Fayaz, I. (2024). Role of religiosity or spirituality in experiencing posttraumatic growth among sexual assault survivors: A systematic review. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*. 6(3), 330–347. <https://doi.org/10.1080/19349637.2023.2264834>

Feiring, C., Taska, L., & Lewis, M. (2002). Adjustment following sexual abuse discovery: The role of shame and attributional style. *Developmental Psychology*, 38(1), 79–92. <https://doi.org/10.1037//0012-1649.38.1.79>

Feiring, C., & Taska, L. (2005). The persistence of shame following sexual abuse: A longitudinal look at risk and recovery. *Child Maltreatment*, 10(4), 337–349. <https://doi.org/10.1177/1077559505276686>

Ferlibaş, S. (2019). Ergenlerde görülen internet bağımlılığının ruminasyon düzeyi, problem çözme becerileri ve bazı psikolojik problemler açısından incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. YÖKTEZ.

Feyizli, H. T.(1983). *Feyzü'l Furkan. Tefsirli Kur'an-ı Kerim Meali*. Server Yayınları

Frankl, V. E.(1968). *İnsanın Anlam Arayışı*.Phoenix Yayınevi.

Frazier, P., Conlon, A., & Glaser, T. (2001). Positive and negative life changes following sexual assault. *Journal of consulting and clinical psychology*, 69(6), 1048–1055. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.69.6.1048>

Frazier, P. (2003). Perceived control and distress following sexual assault: A longitudinal test of a new model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1257–1269. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.6.1257>

- Frazier, P., Conlon, A., Steger, M., Tashiro, T., & Glaser, T. (2006). *Positive life changes following sexual assault: A replication and extension*. In G. D. Kume (Ed.), *Posttraumatic stress: New research* (pp. 1–22). Nova Science Publishers.
- Foa, E. B., & Rothbaum, B. O. (1998). *Treating the trauma of rape: Cognitive-behavioral therapy for PTSD*. New York, NY: Guilford Press.
- Foa, E. B., Hembree, E. A., & Rothbaum, B. O. (2007). *Prolonged exposure therapy for PTSD: Emotional processing of traumatic experiences*. New York: Oxford University Press
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process. Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150–170. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Gaboury, M.-P., Belleville, G., Lebel, J., Ouellet, M.-C., Morin, C., Bouchard, S., Bergeron, N., Ghosh, S., Campbell, T., & MacMaster, F. P. (2023). Posttraumatic growth and its relationship with posttraumatic stress symptoms following wildfires: A longitudinal study. *Traumatology*. <https://doi.org/10.1037/trm0000470>
- Gall, T. L., Basque, V., Damasceno-Scott, M., & Vardy, G. (2007). Spirituality and the current adjustment of adult survivors of childhood sexual abuse. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 46(1), 101–117. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5906.2007.00343.x>
- Gardner, M.J., Thomas, H. J. & Erskine, H.E. (2019). The association between five forms of child maltreatment and depressive and anxiety disorders: A systematic review and metaanalysis. *Child Abuse Neglect*, 96, 104082. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104082>
- Gölge, Z. B., Yavuz, M. F., & Yüksel, Ş. (2006). Cinsel saldırgan profili. *Adli Tıp Dergisi*, 20(1), 1-17. <https://izlik.org/JA62MU42EZ>
- Gündoğdu, V. (2019). *Bolu Ağır Ceza Mahkemesi'nde karar bağlanmış cinsel istismar/saldırı olgularının analizi* [Uzmanlık Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi]. YÖKTEZ.
- Güneş Aslan, G. (2019). Cinsel İstismarın Kadınlar Üzerindeki Bio-Psiko –Sosyal Etkileri Hakkında Nitel Bir Araştırma. *Toplum ve Sosyal Hizmet*.
- Güneş Aslan, G. (2020). Çocuğa Yönelik Cinsel İstismarın Yetişkinlik Dönemindeki Etkileri Hakkında Bir Derleme. *Toplum Ve Sosyal Hizmet*, 31(2), 647-676. <https://doi.org/10.33417/tsh.727426>
- Gülbaş, E. (2022). *İstismar öyküsü olan ergenlerde dissosyatif yaşantıların, travma sonrası büyümenin ve stresle başa çıkma stratejilerinin değerlendirilmesi* [Uzmanlık Tezi, Ege Üniversitesi]. YÖKTEZ.
- Gürhan, N. (2021). Cinsel şiddet. *Meyadakademi Dergisi*, 6(2), 123-145. <https://doi.org/10.1234/meyadakademi.2021.0213>
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., & Tomich, P. L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 797–

816. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.797>

- Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery: The aftermath of violence from domestic abuse to political terror*. Basic Books.
- Herman, J. L. (2017). *Travma ve iyileşme*. Literatür Yayınları.
- Hökelekli, H. (2013). *Din psikolojisine giriş*. Dem Yayınları.
- Işık, H. R. & Toprak T. B. (2024). Case report: recovery from sexual assault: a religion-adapted cognitive behavioral therapy for a woman sexual assault survivor. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 8. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2024.100441>
- Işık, Z. (2013). Ebeveyni ölen yetişkinlerde dinî başa çıkma [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. PROQUEST Dissertations Theses.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York Free Press.
- Joiner, T. E, Sachs-Ericsson, N. J., Brown, L. R., Anestis, M. D. & Selby, E. A. (2007). Childhood physical and sexual abuse and lifetime number of suicide attempts: A persistent and theoretically important relationship, *Behaviour Research and Therapy*, 45(2007), 539-547. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.04.007>
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2005). Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of General Psychology*, 9(3), 262–280. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.3.262>
- Joseph, S. & Linley, P. A. (2006). Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*, 26(2006), s. 1041-1053. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.12.006>
- Kandemir, F. (2020). Acının Dönüştürücü gücü ve dindarlık ilişkisi. *Tokat Gazi Osmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi. Sonbahar Özel Sayı*, s. 209-216. <https://izlik.org/JA53SN37XE>
- Kane, D., Cheston, S.E. Greer, J., (1993). Perceptions of God by survivors of childhood sexual abuse: an exploratory study in an underresearched area, 21(3). <https://doi.org/10.1177/0091647193021003>
- Karataş, Z. (2015). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. *Manevi Temelli Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 62-80. <https://avys.omu.edu.tr/storage/app/public/kokdener/123091/13f.pdf>
- Karataş, R. (2016). *Cinsel saldırı mağdurlarında travma sonrası stres bozukluğu ve ilişkili faktörler* [Tıpta Uzmanlık, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi]. YÖKTEZ
- Kardaş, F. & Tanhan, F. (2018). Van Depremine Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Stres, Travma Sonrası Büyüme ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Van Yüzüncüyıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 15(1). <https://izlik.org/JA52TT44HB>
- Kılıçoğlu, A. G. (2010). Cinsel istismar mağduru çocuk ve ergenlerin travmaya tepkileri ile anne-babalarının tepkilerinin karşılıklı incelenmesi [Uzmanlık Tezi, Uludağ Üniversitesi]. YÖKTEZ

- Kirkner, R. L., & Ullman, S. E. (2020). Sexual assault survivors' post-traumatic growth: Individual and community-level differences. *Violence Against Women*, 27(3–4), 439–460.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 1–33. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Koenig, H. G., McCullough, M. E., & Larson, D. B. (2001). *Handbook of religion and health*. Oxford University Press.
- Kokurcan, A. Özsan, H. H. (2021). Travma Kavramının Psikiyatrideki Yeri. *Kriz Dergisi*. 20(11), s 19-24. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000330
- Korkmaz, B. (2019). Cinsel saldırıya maruz kalan kadınlarda psikoterapötik değişim sürecinin incelenmesi: şema odaklı bir yaklaşım [Doktora Tezi, Hacettepe üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü]. YÖKTEZ
- Krakow, B., Germain, A., Warner, T.D, Schrader, R., Koss, M., Jonston L. (2001)The Relationship of Sleep Quality and Posttraumatic Stress to Potential Sleep Disorders in Sexual Assault Survivors with Nightmares, Insomnia, and PTSD.*J Trauma Stress*, 14, 647–665 (2001). <https://doi.org/10.1023/A:1013029819358>
- Kuckartz, U. (2014). *Qualitative text analysis: A guide to methods, practice and using software*. SAGE Publications.
- Lazarus, R.S.& Folkman, S. (1984).*Stress, appraisal and coping*. Springer Publishing Company.
- Levine, P.A. & Frederick, A. (1998). *Kaplanı uyandırmak travmayı iyileştirmek*. Butik Yayıncılık
- Levine, P.A. (2015). *Travma ve anı*. Butik Yayıncılık.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publication. 23 Nisan 2025 tarihinde <https://books.google.com.tr> adresinden erişim sağlanmıştır.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2005). The human capacity for growth through adversity. *American Psychologist*, 60(3), 262–264. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.3.262>
- Littleton, H., & Bretkopf, C. R. (2006). Coping with the experience of rape. *Psychology of Women Quarterly*, 30(1), 106–116. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2006.00267.x>
- Masat, S. (2018). *Onkoloji hastalarında psikososyal sorunlar ile manevi yönelim ve dini başa çıkma tarzları arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi].YÖKTEZ.
- Maslow, A. (2001). *İnsan olmanın psikolojisi*. Kuraldışı Yayıncılık
- McCarthy-Jones, S., & McCarthy-Jones, R. (2014). Body mass index and anxiety/depression as mediators of the effects of child sexual and physical abuse on physical health disorders in women. *Psychiatry Research*, 220(1-2), 974-981. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.08.030>

- Michael, T., Halligan, S. L., & Clark, D. M. (2007). Post-traumatic stress disorder (PTSD): A meta-analysis of the contribution of cognitive factors. *Behaviour Research and Therapy*, 45(4), 943–957. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.08.017>
- Murat,A.(2018). Yas ve dini başa çıkma: bir klinik örneklem değerlendirmesi [Yüksek Lisans Tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi] .YÖKTEZ
- en-Nevevî, Y. b. Ş. (2009). *Riyazu's- Salihin*. (Çev. Abdullah Feyzi Kocarer)Tekin Kitabevi.
- Nishith P., Mechanic M. B. & Resick P. A. (2000) Prior interpersonal trauma: the contribution to current PTSD symptoms in female rape victims. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(1), 20–25. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.1.2>
- O'Connor, R. C., & Nock, M. K. (2014). The psychology of suicidal behaviour. *The Lancet Psychiatry*, 1(1), 73–85. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)70222-6](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)70222-6)
- O'Leary, P., Easton S. D. & Gould N. (2015). The Effect of Child Sexual Abuse on Men. *Journal of Interpersonal Violence*, 32(3). <https://doi.org/10.1177/0886260515586362>
- Öztürk, M. Ö. (2017). *Dervişin Teselli Koleksiyonu Doğudan Batıdan 99 Teselli*. Hayy Kitap Yayıncılık
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Pargament, K. I. (2011). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford Press.
- Pargament, K., Feuille, M., & Burdzy, D. (2011). The brief RCOPE: Current psychometric status of a short measure of religious coping. *Religions*, 2(1), 51–76. <https://doi.org/10.3390/rel2010051>
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Society for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 710–724. <https://www.jstor.org/stable/1388152>
- Park, C. L. & Ai, A. L. (2006). Meaning making and growth: New directions for research on survivors of trauma, *Journal of Loss and Trauma*, 11 (5), 389-407. <https://doi.org/10.1080/1532502060068529>
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301. <https://doi.org/10.1037/a001830>
- Park, C. L. (2013). Meaning making in the context of disasters. *Journal of Clinical Psychology*, 69(12), 1275–1286. <https://doi.org/10.1002/jclp.22270>
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 2–21. <https://doi.org/10.2307/2136319>
- Reid, S. T. (2018). Crime and Criminology. 15. Baskı. Wolters Kluwer. New York. 15 Nisan 2025 tarihinde <https://books.google.ca/> adresinden erişim sağlanmıştır.
- Sami,S. (2024). *Çocukluk dönemi ihmal ve istismar yaşantılarının yetişkinlik dönemindeki Tanrı tasavvurları ile ilişkisinde bilişsel çarpıtmaların aracı rolü* [Doktora Tezi,

- Saldaña, J. (2016). *The coding manual for qualitative researchers* (3. basım.). SAGE Publications.
- Schafer, S. (1968). *Victim and His Criminal- a study in functional rsponsibility*. Reston Publication Company.
- Snider, M. 2021. Does God Condone Assault? How religious commitment impacts trauma folowing sexual abuse [Honours Colloge Thesis, Georgia Southern University]. <https://digitalcommons.georgiasouthern.edu/honors-theses/591>
- Sicilia, L., Barrios, M. & Pereda, N (2024). Posttraumatic growth, spiritual damage, and psychosocial and mental health problems in survivors of clergy-perpetrated child sexual abuse: A mixed methods approach. *The International Journal of Child Abuse and Neglect*. 153,106862. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2024.106862>
- Sokullu-Akıncı, F. (1974). Siyah sayılar ve viktimoloji. *İstanbul Üniversitesi Hukuk Fakültesi Mecmuası*, 40(1-4), 219-241.
- Spalek, B.(2017). *Crime Victims: Theory, Police & Practice*. Palgrave. 2. Baskı. 6 Haziran 2025 tarihinde <https://books.google.ca/> adresinden erişim sağlanmıştır.
- Spataro, J., Mullen, P. E., Burgess, P. M., Wells, D. L., & Moss, S. A. (2004). Impact of child sexual abuse on mental health: Prospective study in males and females. *British Journal of Psychiatry*, 184(5),416-421. doi:10.1192/bjp.184.5.416
- Sunguroğlu, Ş., & Kumova, F. (2026). Partneri tarafından şiddete maruz bırakılan kadınların travma sonrası büyüme kapasitelerinin ilişkili değişkenler açısından incelenmesi. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 13(1), 156-196. <https://doi.org/10.31682/ayna.1508771>
- Şenyuva, G. & Türk, B. (2008). Faili Meçhul Cinayetlerde Mağdur Profili[Yüksek Lisans Tezi,İstanbul Üniversitesi]. YÖKTEZ
- Şenyuva, G. & Türk, B. (2022) Adli Bilimler Perspektifinden Mağdur Psikolojisi. *Adli Tıp Bülteni*. 27(2). s. 185-194. <https://doi.org/10.17986/blm.1550>
- Tahıllıoğlu, H. A. (2021). *Cinsel istismara uğramış gençlerin sosyo-demografik, gelişimsel, ruhsal ve psiko-sosyal farklılıklarının nedensellik açısından değerlendirilmesi* [Uzmanlık Tezi, Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi].YÖKTEZ
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (1996). The Post-Traumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Tedeschi, R. G. (2020). Growth after trauma. *Harvard Business Review*. 25 Haziran 2025 tarihinde <https://hbr.org/2020/07/growth-after-trauma> adresinden erişim sağlanmıştır.

- Tedeschi, R. G., Moore, B. A., & Greene, T. C. (2025). Posttraumatic growth as a pathway to wellness for individuals and organizations. *Behavioral Sciences*, 15(12), 1653. <https://doi.org/10.3390/bs15121653>
- Terry Lynn Gall, Viola Basque, Marizete Damasceno-Scott, & Gerard Vardy. (2007). Spirituality and the Current Adjustment of Adult Survivors of Childhood Sexual Abuse. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 46(1), 101–117. <http://www.jstor.org/stable/4621955>
- Terzi, N. (2024). *Çocukluk çağı travmalarının yeme tutumu ve travma sonrası büyüme ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi]. YÖKTEZ.
- TCK(2006). *Türk Ceza Kanunu(T.C.K)*. Bahçeşehir Üniversitesi Yayınları.
- Tomazsek,K & Muchacka-Cymerman,A.(2022). Does time really heal? Academic burnout and life satisfaction as predictors of post-traumatic growth during the Covid 19 pandemic. *Journal of e-learning and Knowledge Society*,18(2), 41-49. <https://doi.org/10.20368/1971-8829/113549>
- Toksoy, P., & Oktan, V. (2019). Ergenlerde kendine zarar verme davranışının yordayıcıları olarak öz duyarlık ve stresle başa çıkma tarzları. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 1–14.
- TÜİK (2022). Güvenlik Birimine Gelen veya Getirilen Çocuk İstatistikleri, 2021. 20 Mart 2025 tarihinde <https://data.tuik.gov.tr/'den> erişim sağlanmıştır.
- Ullman, S. E. (2007). A 10-year update of “Review and critique of empirical studies of rape avoidance.” *Criminal Justice and Behavior*, 34(3), 411–429. <https://doi.org/10.1177/0093854806297117>
- Ullman, S. E. (2010). *Talking about sexual assault: Society’s response to survivors*. American Psychological Association.
- Ulloa,E. & Guzman M. L. & Salazar, M & Cala, C. (2016). Posttraumatic Growth and Sexual Violence: A Literature Review. *Journal of Agression, Maltreatment & Trauma*, 25(3). S.286-304. DOI: 10.1080/10926771.2015.1079286.
- Usluadam, A. K. (2023). Cinsel dokunulmazlığa karşı suçların ispatında yararlanılan kriterlerin hukuki niteliği hakkında değerlendirmeler. *Hacettepe Hukuk Fakültesi Dergisi*, 13(2), 371-413. <https://doi.org/10.32957/hacettepehdf.1334079>
- van der Kolk, B. A., & Fisler, R. (1995). Dissociation and the fragmentary nature of traumatic memories: Overview and exploratory study. *Journal of Traumatic Stress*, 8(4), 505–525. <https://doi.org/10.1007/BF0210288>
- van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.
- Von Hentig, H. (1948). *The criminal and his victim: Studies in the sociobiology of crime*. New Haven: Yale University Press. 15 Haziran 2025 tarihinde <https://archive.org/> adresinden erişim sağlanmıştır.
- Walker-Williams, H. J., van Eeden C.& van der Merwe K. (2013). Coping Behaviour, posttraumatic growth and psychological well-being in women with childhood sexual abuse. *Journal of Psychology in Africa*, 23(2), s. 259-268.

- Walker, D. F., Reid, H. W., O'Neill, T., & Brown, L. (2009). Changes in personal religion/spirituality during and after childhood sexual abuse: A review and synthesis. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 1(2), 130–145. <https://doi.org/10.1037/a0016211>
- Yapıcı, A. (2013). *Ruh sağlığı ve din psiko-soysal uyum ve dindarlık*. Karahan Kitabevi.
- Yalom, I.D. (1980). *Varoluşçu psikoterapi*. Pegasus Yayınları.
- Yalom, I. D., & Lieberman, M. A. (1991). Bereavement and heightened existential awareness. *Psychiatry*, 54(4), 334–345. <https://doi.org/10.1080/00332747.1991.11024597>
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2021). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri (12. Baskı)*, Seçkin Akademik ve Mesleki Yayınları
- Yılmaz, M., & Yıldız, S. (2020). Cinsel istismar mağdurlarında travma sonrası büyüme ve yaşam doyumunu. *Türk Psikoloji Yazıları*, 23(46), 45–62.
- Zhou X, Zhen R. A three-phase process model of posttraumatic stress disorder and growth: Understanding the mechanisms underlying posttraumatic reactions. *Psychological Trauma*, 16(6):1033-1043. doi: 10.1037/tra0001666
- Zvi, L., & Rachimi, A. (2024). Adult attachment style, perceived social support, and post-traumatic stress among female victims of sexual assault. *International journal of clinical and health psychology*. *IJCHP*, 24(3), 100-481. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2024.10048>

EK-1 KATILIMCILARA AİT OLAY HİKAYELERİ

Katılımcı 1 (K1); 30 yaşında ve lisans mezunudur. İstismara çocukluk döneminde maruz kaldığını ifade etmiştir. Olayın failini, sosyal çevresinden tanıdığı biri olduğunu belirtmiştir. Yakın arkadaş çevresinden kişilerin de aynı kişi tarafından istismar edildiğini ifade etmiştir. Olay hakkında resmi bir şikâyetle bulunmadığını belirtmiştir. Mağduriyetini, ailesine endişe ile anlatabildiğini fakat endişelerinin aksine ailesi tarafından destek gördüğünü ifade etmiştir. Olaya ilişkin psikolojik destek almadığını belirtmiştir. Mağduriyetin yaşamında oluşturduğu stresi yüksek olarak tanımlamaktadır.

Katılımcı 2 (K2); 32 yaşında ve lisansüstü mezunudur. Cinsel saldırıya 2 ay önce maruz kaldığını ifade etmiştir. Olayın failinin, aile çevresinden tanıdığı olduğunu belirtmiştir. Olay hakkında resmi bir şikâyetle bulunduğunu belirtmiştir. Mağduriyetini, arkadaş çevresi ve ailesine endişe ile anlatabildiğini fakat endişelerinin aksine destek gördüğünü ifade etmiştir. Olaya ilişkin psikolojik destek almadığını belirtmiştir. Mağduriyetin yaşamında oluşturduğu stresi yüksek olarak tanımlamaktadır.

Katılımcı 3 (K3); 20 yaşında ve lise mezunudur. İstismara çocukluk döneminde maruz kaldığını ifade etmiştir. Olayın failinin, aile çevresinden tanıdığı olduğunu belirtmiştir. Olay hakkında resmi bir şikâyetle bulunduğunu belirtmiştir. Mağduriyetini, ailesine anlattığını ve ailesinden destek görmediğini, suçlandığını ve bastırılmaya çalışıldığını ifade etmiştir. Olaya ilişkin psikolojik destek aldığını belirtmiştir. Mağduriyetin yaşamında oluşturduğu stresi yüksek olarak tanımlamaktadır.

Katılımcı 4 (K4); 31 yaşında ve lise mezunudur. Cinsel saldırıya 8 yıl önce maruz kaldığını ifade etmiştir. Olayın failinin, aile çevresinden tanıdığı olduğunu belirtmiştir. Olay hakkında resmi bir şikâyetle bulunmadığını belirtmiştir. Mağduriyetini, uzun yıllar paylaşmadığını, yok saydığını, yakın zamanda arkadaş çevresi ile paylaştığını ifade etmiştir. Olaya ilişkin psikolojik destek aldığını belirtmiştir. Mağduriyetin yaşamında oluşturduğu stresi yüksek olarak tanımlamaktadır.

Katılımcı 5 (K5); 35 yaşında ve lise mezunudur. İstismara çocukluk döneminde maruz kaldığını ifade etmiştir. Olayın failinin, sosyal çevresinden tanıdığı olduğunu belirtmiştir. Olay hakkında resmi bir şikâyetle bulunmadığını belirtmiştir. Mağduriyetini, aile üyesine anlattığını fakat suçlandığını ve bastırılmaya çalışıldığını ifade etmiştir. Olaya ilişkin psikolojik destek aldığını belirtmiştir. Mağduriyetin yaşamında oluşturduğu stresi yüksek olarak tanımlamaktadır.

Katılımcı 6 (K6); 27 yaşında ve lise mezunudur. Cinsel saldırıya 1 yıl önce maruz kaldığını ifade etmiştir. Olayın failinin, sosyal çevresinden tanıdığı olduğunu belirtmiştir. Olay hakkında resmi bir şikâyetle bulunmadığını belirtmiştir. Mağduriyetini, ailesi ile paylaştığını fakat destek göremediğini ifade etmiştir. Olaya ilişkin psikolojik destek almadığını belirtmiştir. Mağduriyetin yaşamında oluşturduğu stresi yüksek olarak tanımlamaktadır.

Katılımcı 7 (K7); 58 yaşında ve ilkokul mezunudur. Cinsel tacize 4 yıl önce maruz kaldığını ifade etmiştir. Olayın failinin, tanımadığı birinin olduğunu belirtmiştir. Olay hakkında resmi bir şikâyetle bulunmadığını belirtmiştir. Mağduriyetini, uzun süre kimse ile paylaşmadığını yakın zamanda ailesi ile paylaştığını ifade etmiştir. Olaya ilişkin psikolojik destek almadığını belirtmiştir. Mağduriyetin yaşamında oluşturduğu stresi yüksek olarak tanımlamaktadır.

Katılımcı 8 (K8); 31 yaşında ve lisansüstü öğrenim mezunudur. İstismara çocukluk döneminde maruz kaldığını ifade etmiştir. Olayın failinin, sosyal çevresinden tanıdığı birinin olduğunu belirtmiştir. Olay hakkında resmi bir şikâyetle bulunmadığını belirtmiştir. Mağduriyetini, uzun yıllar sonra arkadaş çevresine anlattığını ve destek gördüğünü ifade etmiştir. Olaya ilişkin psikolojik destek almadığını belirtmiştir. Mağduriyetin yaşamında oluşturduğu stresi yüksek olarak tanımlamaktadır.

Katılımcı 9 (K9); 30 yaşında ve lisans mezunudur. İstismara çocukluk döneminde maruz kaldığını ifade etmiştir. Olayın failinin, sosyal çevresinden tanıdığı olduğunu belirtmiştir. Olay hakkında resmi bir şikâyetle bulunmadığını belirtmiştir. Mağduriyetini, ailesine fakat suçlandığını ve desteklenmediğini ifade etmiştir. Olaya ilişkin psikolojik destek aldığını belirtmiştir. Mağduriyetin yaşamında oluşturduğu stresi yüksek olarak tanımlamaktadır.

Katılımcı 10 (K10); 37 yaşında ve lisans mezunudur. İstismara çocukluk döneminde maruz kaldığını ifade etmiştir. Olayın failinin, sosyal çevresinden tanıdığı olduğunu belirtmiştir. Olay hakkında resmi bir şikâyetle bulunmadığını belirtmiştir. Olaya ilişkin psikolojik destek aldığını belirtmiştir. Mağduriyetini, uzun yıllar sonra psikoterapide anlattığını ifade etmiştir. Mağduriyetin yaşamında oluşturduğu stresi yüksek olarak tanımlamaktadır.

Katılımcı 11 (K11); 39 yaşında ve lise mezunudur. Cinsel saldırıya uzun yıllar maruz kaldığını, son mağduriyetini 2 ay önce yaşadığını ifade etmiştir. Olayın failinin, aile çevresinden olduğunu belirtmiştir. Mağduriyetinden uzun yıllar sonra arkadaşı ile paylaştığını ifade etmiştir. Olaya ilişkin psikolojik destek almadığını belirtmiştir. Mağduriyetin yaşamında oluşturduğu stresi yüksek olarak tanımlamaktadır.

Katılımcı 12 (K12); 35 yaşında ve lise mezunudur. İstismara çocukluk döneminde maruz kaldığını ifade etmiştir. Olayın failinin, aile yakını olduğunu belirtmiştir. Olay hakkında resmi bir şikâyetle bulunmadığını belirtmiştir. Olaya ilişkin psikolojik destek aldığını belirtmiştir. Mağduriyetini, uzun yıllar sonra psikoterapide anlattığını ifade etmiştir. Mağduriyetin yaşamında oluşturduğu stresi yüksek olarak tanımlamaktadır.

Katılımcı 13 (K13); 40 yaşında ve ilkokul mezunudur. Cinsel saldırıya 12 yıl önce maruz kaldığını ifade etmiştir. Olayın failinin, tanımadığı biri olduğunu belirtmiştir. Mağduriyetinden uzun yıllar sonra arkadaş çevresi ile paylaşabildiğini ifade etmiştir. Olaya ilişkin psikolojik destek almadığını belirtmiştir. Mağduriyetin yaşamında oluşturduğu stresi orta olarak tanımlamaktadır.

Katılımcı 14 (K14); 57 yaşında ve ilkokul mezunudur. Cinsel tacize 30 yıl önce maruz kaldığını ifade etmiştir. Olayın failinin, tanımadığı birinin olduğunu belirtmiştir. Olay hakkında resmi bir şikâyetle bulunmadığını belirtmiştir. Mağduriyetini, olayın akabinde sosyal çevresi ve ailesi ile paylaştığını ve destek gördüğünü ifade etmiştir. Olaya ilişkin psikolojik destek almadığını belirtmiştir. Mağduriyetin yaşamında oluşturduğu stresi düşük olarak tanımlamaktadır.

Katılımcı 15 (K15); 47 yaşında ve ilkokul mezunudur. İstismara çocukluk döneminde maruz kaldığını ifade etmiştir. Olayın failinin, sosyal çevresinden tanıdığı birinin olduğunu belirtmiştir. Olay hakkında resmi bir şikâyetle bulunmadığını belirtmiştir. Mağduriyetini, ailesi ile paylaştığını ve destek gördüğünü ifade etmiştir. Olaya ilişkin psikolojik destek almadığını belirtmiştir. Mağduriyetin yaşamında oluşturduğu stresi yüksek olarak tanımlamaktadır.

Katılımcı 16 (K16); 50 yaşında ve ilkokul mezunudur. Cinsel saldırıya 6 ay önce yaşadığını ifade etmiştir. Olayın failinin, sosyal çevresinden olduğunu belirtmiştir. Mağduriyetini olayın akabinde ailesine anlattığını ve destek gördüğünü ifade etmiştir. Olaya ilişkin psikolojik destek almadığını belirtmiştir. Mağduriyetin yaşamında oluşturduğu stresi yüksek olarak tanımlamaktadır.

Katılımcı 17 (K17); 32 yaşında ve lisans mezunudur. Cinsel tacize 2 yıl önce maruz kaldığını ifade etmiştir. Olayın failinin, sosyal çevresinden tanıdığı birinin olduğunu belirtmiştir. Olay hakkında resmi bir şikâyetle bulunduğunu belirtmiştir. Mağduriyetini, olayın akabinde ailesi ve arkadaş çevresi ile paylaştığını ve destek gördüğünü ifade etmiştir. Olaya ilişkin psikolojik destek almadığını belirtmiştir. Mağduriyetin yaşamında oluşturduğu stresi düşük olarak tanımlamaktadır.

Katılımcı 18 (K18); 43 yaşında ve lisans mezunudur. Cinsel istismara çocukluk döneminde maruz kaldığını ifade etmiştir. Olayın failinin, tanımadığı birinin olduğunu belirtmiştir. Mağduriyetini olayın akabinde ailesine anlattığını ve destek gördüğünü ifade etmiştir. Olaya ilişkin psikolojik destek almadığını belirtmiştir. Mağduriyetin yaşamında oluşturduğu stresi orta düzey olarak tanımlamaktadır.

Katılımcı 19 (K19); 32 yaşında ve lisans mezunudur. Cinsel tacize 3 yıl önce maruz kaldığını ifade etmiştir. Olayın failinin, sosyal çevresinden tanıdığı birinin olduğunu belirtmiştir. Olay hakkında resmi bir şikâyetle bulunmadığını belirtmiştir. Mağduriyetini, olayın akabinde ailesi ve arkadaş çevresi ile paylaştığını ve destek gördüğünü ifade etmiştir. Olaya ilişkin psikolojik destek almadığını belirtmiştir. Mağduriyetin yaşamında oluşturduğu stresi orta düzey olarak tanımlamaktadır.

Katılımcı 20 (K20); 25 yaşında ve lise mezunudur. Cinsel istismara çocukluk döneminde maruz kaldığını ifade etmiştir. Olayın failinin, aile yakını olduğunu belirtmiştir. Mağduriyetini uzun yıllar sonra arkadaş çevresi ile paylaşabildiğini ifade etmiştir. Olaya ilişkin psikolojik destek almadığını belirtmiştir. Mağduriyetin yaşamında oluşturduğu stresi orta düzey olarak tanımlamaktadır.

EK-2 GÖRÜŞME SORULARI

Kaç yaşındasınız?

Eğitim durumunuz nedir?

Maruz kalınan eylemi gerçekleştiren şahıs ile yakınlık durumu nedir?

Mağdur bu eyleme /eylemlere kaç kez maruz kalınmıştır?

Mağdurun en son maruz kaldığı eylem üzerinden ne kadar süre geçmiştir?

Olaydan sonra almış olduğu psikolojik/psikiyatrik tedavi bulunmakta mıdır?

Yaşadığınız olayın sizde oluşturduğu stres ne düzeydedir? Bu stresi 0-10 arasında puanlayabilir misiniz?

Yaşadığınız olayın sizi psikolojik olarak nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?

Olaya dair ya da olayı anımsatan anı ve durumlara karşı tepkileriniz nasıldır?

Bireysel başa çıkma gücünüzü düşündüğünüzde olay öncesi ve sonrasındaki “siz” arasında nasıl farklar var?

Olay sonrasında aileniz ve yakın çevreniz ile ilişkilerinizi değerlendirir misiniz?

Olay sonrasında manevi konulara karşı bakışınızı ve dini duygularınızı değerlendirir misiniz?

Olay sonrasında yaşama (yaşamın anlam ve değerine) bakış açınız nasıl bir değişim gösterdi?

Olayın oluşturduğu etki sonrasında hayatınızda “yeni” olarak tanımlayabileceğiniz bir yönelim, arayış, hassasiyet deneyimlediniz mi?

Bir dine bağlılık açısından kendinizi nasıl değerlendirirsiniz?

Yaşadığınız olayı inancınız açısından nasıl değerlendiriyorsunuz?

Olay sonrasında yaşadığınız zorlukları aşmaya çalışırken maneviyatınızdan destek aranız mı?

Bu olay nedeni ile kendinize ve Allah’a yönelik aklınızdan ne tür olumsuz düşünceler geçti?

Din görevlilerinden, dini topluluklardan ve yakın çevrenizde dindar bildiğiniz kişilerden yeterince yardımcı destek alabildiniz mi?