



Zorlu Yaşam Olaylarını Anlamlandırma Dünyaya İlişkin Varsayımlar ve Din

Muharrem Aka |  0000-0002-3195-8946 | muharrem.aka@kilis.edu.tr

Dr. Öğr. Üyesi | Kilis 7 Aralık Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü |
Kilis, Türkiye

ROR  : 048b6qs33

Öz

Zorlu yaşam olayları insanı bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak etkileyen travmatik olaylardır. Bu tür yaşantıları tecrübe etmiş bireylerin psikolojik tepkilerini anlamın yollarından biri bu insanların dünya ile ilgili temel varsayımlarını ve bu olayların varsayımları üzerindeki etkilerini incelemektir. Travmatik yaşantılara sahip mağdurlar üzerinde yapılan araştırmalar, insanların genellikle sorgulanmayan varsayımlara sahip olduğu ve bunlara göre düşünce ve davranışlarını şekillendirdikleri tespit edilmiştir. Travmatik olaylar, bireylerin sahip olduğu bu varsayımların sarsılmasına neden olduğu gibi bu inançların doğasını ortaya çıkaracak özelliklere sahiptir. 'Parçalanmış Varsayımlar Modeli' insanların temel inançlarını açıklamaya yönelik kuramsal bir çerçeve sunmaya çalışmıştır. Bu modele göre insanlar 'dünyanın iyiliği', 'dünyanın anlamlılığı' ve 'kendilik değeri' olarak temelde üç ana varsayıma sahiptirler. Bu üç temel varsayımın dayandığı inançlar, bir bütün olarak ele alındığında bireyin dünyaya ilişkin varsayımlarıyla ilgili kavramsal modelde toplamda sekiz ilke görülmektedir. Bunlar; dünyanın iyiliği, insanların iyiliği, adalet, kontrol edebilirlik, rastlantısallık, kendilik değeri, kendilik kontrolü ve şansır. İnsanların bu inançları, yaşamlarındaki ekstrem olayları tahmin etmede onlara yardımcı olacak ve karar almalarına destek olacak bilişsel çerçeve işlevine sahiptirler. Zorlu yaşam olayları, bireyleri örseleyici, stresli ve sıkıntı verici duygusal durumlardır. Bu deneyimlerin hem psikolojik hem de fiziksel sağlık üzerinde güçlü etkileri vardır; en yaygın sonuçları ise travma sonrası stres bozukluğu ve depresyondur. Burada en belirgin ruhsal durumu anlamsızlıktır. Çünkü bireyler; kendilerini, anlamsız bir dünyada başlarına gelenlerden dolayı çaresiz ve yalnız hissetmektedirler. Dünya artık eskisi gibi anlamlı olmamakta ve bundan sonra yaşanacaklar ile ilgili kontrolün kendilerinde olmadığını düşünmektedirler. Bireylerin, yaşadığı acıları iyileştirmesi ve bu zor durumdan kurtulabilmesi, kendi iç dünyasını yeniden inşa etmesi ile mümkündür. Eski varsayımlar, hayatın art niyetli ve anlamsız olduğu sonucunu doğurmuş olduğu için yaşama kaygı ve endişe hâkim olmuştur. Travma ile zorlu bir dönem geçiren bireyler, kendisini yanılta, ölümlü ve savunmasız olduğu gerçeğini ile karşı karşıya kalmasına ve hayatın anlamsız olduğu sonucunu doğurmasına neden olan eski varsayımlarını değiştirmesiyle önceki yaşantılarına dönmesi kolaylaşacaktır. Yeni varsayımlar travmatik durumlarla başa çıkmanın temel yollarından biridir. Yeni varsayımlar oluşturmada dinin anlamlandırması, bireyler için önemli bir kaynaktır. Din, zorlu yaşam olaylarında en çok bilişsel boyutta işlev görerek yeni anlamlandırma ve bakış açısı getirmektedir. Din, çoğu

zaman insan için gerçekliğin algılandığı birer şema işlevine sahip olabilmektedir. Din, insanların yaşadıkları acı ve ıstırapların amaçsız ve anlamsız olmadığını; ilahi bir plan çerçevesinde gerçekleştiğini ifade etmektedir. Yaşananları inkâr etmek ve onlardan kaçmak yerine, dinin sunduğu anlam çerçevesinde yaşanan acılar, manevi gelişim için bir fırsatı olarak görülebilir. Çalışmanın amacı zorlu yaşam olaylarının bireyler tarafından nasıl anlamlandırıldığını inceleyerek dinin, anlamlandırmada rolünü ortaya koymaktır. Din ve manevi değerler bireylerin acılı durumlarla başa çıkmasında yeni varsayımlar sunabilmektedir. Bu kapsamda ilk olarak zorlu yaşam olaylarının insanlar üzerindeki etkileri ele alınmıştır. İkinci olarak dünyaya ilişkin temel varsayımlar Parçalanmış Varsayımlar Modeli çerçevesinde incelenmiştir. Son olarak zorlu yaşam olaylarında dini perspektiften geliştirilen dünyaya ilişkin varsayımlar ve bu varsayımların psikolojik iyileşmeye katkıları ele alınmıştır. Nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik yöntemin kullanıldığı çalışmada mevcut literatür gözden geçirilerek dünya varsayımlarının şekillenmesinde din ve maneviyatın rolü ile ilgili olarak teorik bir çerçeve oluşturulmak istenmiştir. Çalışmanın travmatik yaşantılara sahip bireylerin varsayımlarının anlaşılmasında ve yeni varsayımlar geliştirilerek iyileşme sürecine katkıda bulunmasında etkili olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler


Psikoloji, Travma, Dünya Varsayımları, Din.

Atıf Bilgisi


Aka, Muharrem. “Zorlu Yaşam Olaylarını Anlamlandırmada Dünyaya İlişkin Varsayımlar ve Din”. *Yakın Doğu Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 10/1 (Haziran 2024), 181-207. <https://doi.org/10.32955/neu.ilaf.2024.10.1.07>

Geliş Tarihi	29.02.2024
Kabul Tarihi	16.06.2024
Yayın Tarihi	30.06.2024
Değerlendirme	İki Dış Hakem / Çift Taraflı Körleme
Etik Beyan	Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.
Benzerlik Taraması	Yapıldı – Turnitin
Çıkar Çatışması	Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.
Finansman	Bu çalışmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır.
Telif Hakkı & Lisans	Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmaları CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır.

Assumptions about the World and Religion in Making Sense of Difficult Life Events

Muharrem Aka |  0000-0002-3195-8946 | muharrem.aka@kilis.edu.tr

Assist Prof. | Kilis 7 Aralık University, Faculty of Humanities and Social Sciences, Department of Psychology | Kilis, Türkiye

ROR  : 048b6qs33

Abstract

Challenging life events are traumatic events that affect people cognitively, emotionally and behaviorally. One way to understand the psychological reactions of individuals who have experienced such events is to examine their basic assumptions about the world and the effects of these events on their assumptions. Research on victims of traumatic experiences has found that people often have unquestioned assumptions and shape their thoughts and behaviors accordingly. Traumatic events not only cause these assumptions to be shaken, but also have the ability to reveal the nature of these beliefs. The 'Fragmented Assumptions Model' has tried to provide a theoretical framework to explain people's core beliefs. According to this model, people have three main assumptions: 'goodness of the world', 'meaningfulness of the world' and 'self-worth'. When the beliefs on which these three basic assumptions are based are considered as a whole, a total of eight principles are seen in the conceptual model of the individual's assumptions about the world. These are the goodness of the world, the goodness of people, justice, controllability, randomness, self-worth, self-control and chance. These beliefs function as a cognitive framework to help people anticipate extreme events in their lives and support their decision-making. Challenging life events are emotional situations that are overwhelming, stressful and distressing for individuals. These experiences have powerful effects on both psychological and physical health, with the most common consequences being post-traumatic stress disorder and depression. The most prominent mental state here is meaninglessness. This is because individuals feel helpless and alone because of what has happened to them in a meaningless world. They feel that the world is no longer as meaningful as it used to be and that they are not in control of what happens next. It is possible for individuals to heal their suffering and get out of this difficult situation by reconstructing their inner world. Old assumptions have led to the conclusion that life is malevolent and meaningless, resulting in anxiety and worry. Individuals who go through a difficult period with trauma will find it easier to return to their previous lives by changing their old assumptions that misled them, made them face the fact that they are mortal and vulnerable, and led them to conclude that life is meaningless. New assumptions are one of the main ways of coping with traumatic situations. Religious interpretations are an important source for individuals in creating new assumptions. Religion functions mostly in the cognitive dimension in challenging life events, bringing new meaning and perspective. Religion can

often function as a schema through which reality is perceived. Religion states that the pain and suffering experienced by people are not aimless and meaningless; they are realized within the framework of a divine plan. Instead of denying and avoiding the experiences, the pain experienced within the framework of the meaning offered by religion can be seen as an opportunity for spiritual development. The aim of the study is to examine how individuals make sense of difficult life events and to reveal the role of religion in making sense. Religion and spiritual values may offer new assumptions for individuals to cope with painful situations. In this context, firstly, the effects of difficult life events on people are discussed. Secondly, basic assumptions about the world are examined within the framework of the Fragmented Assumptions Model. Finally, the assumptions about the world developed from a religious perspective in difficult life events and their contribution to psychological recovery are discussed. In the study, in which phenomenological method, one of the qualitative research methods, was used, it was aimed to create a theoretical framework about the role of religion and spirituality in shaping world assumptions by reviewing the existing literature. It is thought that the study will be effective in understanding the assumptions of individuals with traumatic experiences and contributing to the healing process by developing new assumptions.

Keywords

Psychology, Trauma, World Assumptions, Religion.

Citation

Aka, Muharrem. "Assumptions about the World and Religion in Making Sense of Difficult Life Events". *The Journal of Near East University Faculty of Theology* 10/1 (June 2024), 181-207. <https://doi.org/10.32955/neu.ilaf.2024.10.1.07>

Date of Submission	29.02.2024
Date of Acceptance	16.06.2024
Date of Publication	30.06.2024
Peer-Review	Double anonymized - Two External
Ethical Statement	It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited.
Plagiarism Checks	Yes - Turnitin
Conflicts of Interest	The author has no conflict of interest to declare.
Grant Support	The author acknowledge that they received no external funding in support of this research.
Copyright & License	Authors publishing with the journal retain the copyright to their work licensed under the CC BY-NC 4.0.

Giriş

Dünyaya ilişkin varsayımlar, zorlu yaşam olaylarını anlamlandırma, onlarla yüzleşme ve bunların hepsini bir cümleyle özetleme ile ilgili varsayımlardır. İnsanlar, dünyada başlarına gelen olumsuzlukları öylesine olup bitmiş olaylar olarak görmez, onları iyi ve anlaşılabilir nedenlerle meydana gelmiş olduğuyula ilgili bir çerçeve görüş kapsamında değerlendirirler.¹ Sorgulanmadan kabul edilen varsayımların, insanların düşünce ve davranışlarını nasıl şekillendirdiği ilk başlarda psikologlarca pek ilgi görmemiştir. Oysaki insanların yaşamlarında bu varsayımlar, farklı kavramlar ve deyimlerle hep olmuştur. Örneğin; Bowlby'in 'dünya modelleri', Parkes'in 'varsayımsal dünya', Maris'in 'anlamın yapıları' ve Epstein'in 'gerçeklik kuramı' bu varsayımlara örnek olarak gösterilebilir.² Bu kavramsal yapılar, bireylerin kendisi ve yaşadığı dünyayla ilişkili beklentilerini ifade eden ve zaman içinde gelişen ve değişebilen yapılardır. Günlük hayatta, etkileşimler sırasında, çok rahat bir şekilde gözlenen bu varsayımlar; bireyin zihinsel yapısının merkezinde, dünyayla ve kendisiyle ilgili güvenlik ve incinmezlik duygusu geliştirir. Hayatın ilk yıllarından itibaren yaşanan durumlara göre şekillenen varsayımlarımız dünya ve benliğin ilk sözel olmayan temsilleridir. Örneğin bebeğin ağlaması durumunda, annenin şefkatle bebeğe yaklaşması, dünyanın iyi bir yer olduğuyula ilgili ilk temel atılmış olur. Çocuk bu etkileşimle dünyayla ilgili 'iyi ve anlamlı bir dünya' varsayımı oluşturduğu gibi kendisiyle de ilgili olarak da 'değerli bir ben' temsili geliştirmiş olmaktadır. Bebeğin ilk yedi aydan sonra kendisi ve çevresindekiler ile genellemeler yapmaya başlaması, temel varsayımlarla ilgili olarak geliştirilen ve sözel olmayan ilk temsillerdir. Yetişkinlikte ise bu varsayımlar bireyin bilişsel sisteminde daha soyut ve genel şemalar şekline dönüşmektedir.³

İnsan, hayatını tehdit eden risklerle dolu bir dünyada yaşar ve sevdiği birini kaybetmek, yaralanmak veya doğal afetlere maruz kalmak gibi olumsuz olaylarla karşılaşabilir. Bu durumlara rağmen, insanlar genellikle yaşamlarını sürdürebilir, değişen koşullara uyum sağlayabilir ve bu deneyimleri bilişsel çerçevelerine entegre edebilir. Ancak, adaptasyon süreci her zaman başarılı olmaz ve çoğu mağdur, zorlu yaşam olaylarının ardından travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon gibi ruh sağlığı sorunları geliştirebilir.⁴

¹ Melvin J. Lerner, *The Belief in a Just World: A Fundamental Delusion* (New York: Springer Science+Business Media, 1980), 36.

² Melike Ezerbolat - Ayşe Gül Yılmaz Özpolat, "Travma Sonrası Büyüme: Travmaya İyi Yanından Bakmak", *Kriz Dergisi* 24/1 (2016), 2.

³ Ronnie Janoff-Bulman, *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma* (New York: Free Press, 2002), 110.

⁴ Dean G. Kilpatrick vd., "National Estimates of Exposure to Traumatic Events and Ptsd Prevalence Using Dsm-Iv and Dsm-5 Criteria", *Journal of Traumatic Stress* 26/5 (2013), 539.

Bireylerin zihinsel şemaları, zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkmalarında kritik bir rol oynar.⁵ Janoff-Bulman, Parkes'in 'dünya varsayımı' kavramından yola çıkarak varsayımlar teorisini geliştirmiştir.⁶ Bu teori, insanların dünyadaki ekstrem olayları tahmin etmek ve anlamlandırmak için istikrarlı bilişsel yapılara ihtiyaç duyduğunu belirtir. Varsayımsal dünya görüşleri üç kategoriye ayrılır: Dünyanın iyiliği, dünyanın anlamlılığı ve benliğin değerliliği. Dünyanın iyiliği, insanların ve dünyanın temelde iyi ve adil olduğuna inanmayı içerir. Dünyanın anlamlılığı, bireyin olaylar üzerinde kontrol sahibi olduğunu ve olayların mantıklı olduğunu kabul eder. Benliğin değerliliği ise bireylerin uygun davranışlar sergilediklerinde iyi ve değerli olduklarına dair inançlarını kapsar.⁷

Bu varsayımlar sadece klinik popülasyonlar için değil, tüm insanlar için geçerlidir ve normal yaşam seyrinin bir parçası olarak gelişir. İnsanlar, yaşamın ilk yıllarından itibaren çevrelerinden aldıkları olumlu tepkilerle dünyaya dair olumlu varsayımlar oluştururlar. Bu varsayımlar, günlük sıkıntılar ve küçük olumsuz olaylarla kolayca değişmez, eğer değişecekse yavaş ve kademeli bir süreç izler. Ancak, travmatik olaylar mevcut olumlu varsayımlar ile çelişen şok edici bilgileri entegre etmeyi gerektirir. Örneğin, diğer insanların güvenilir olduğu varsayımı, saldırgan eylemlerle karşılaşıldığında sarsılır. Bu yeni durum sağlıklı bir şekilde entegre edilip çözülmezse, oluşan gerilim psikopatolojik sorunlara yol açabilir.⁸

Zorlu yaşam olayının ardından mağdur kişinin zihnindeki varoluşsal sorular çok önemlidir. Bu sorular öncelikle travmatik olayın anlaşılmalığı etrafında döner. Mağdurlar deneyimlerini anlamlandırmak için mücadele ederler: Bu neden oldu? Neden benim başıma geldi? Bu durumu anlamlandırma çabası basit bir nedensel analizle değil, olayın seçici biçimde görülme sıklığının anlaşılmasıyla son bulur.⁹ Başımıza gelenleri anlamlandırmak, kim olduğumuz ya da ne yaptığımıza bağlı olduğuna inanırız. Olayın meydana gelmesinde rastlantısallığı, en aza indirir ve sonuçlar üzerinde kendi kontrolümüzün etkisini ise en üste çıkarırız. Özellikle davranışlarımızı, yönlendirebileceğimize ve yönetebileceğimize dair inançlarımıza tam anlamda güveniriz. Sahip olduğumuz bu varsayımlar, tıpkı bilim teorileri gibi hem geçmişte hem de gelecekte olacak olaylara ilişkin beklentilerimizi oluşturur.¹⁰

⁵ Anke Ehlers - David M. Clark, "A Cognitive Model of Posttraumatic Stress Disorder", *Behaviour research and therapy* 38/4 (2000), 326.

⁶ Vincent van Bruggen vd., "Structural Validity of the World Assumption Scale", *Journal of Traumatic Stress* 31/6 (2018), 816.

⁷ Steven S. Schwartzberg - Ronnie Janoff-Bulman, "Grief and the Search for Meaning: Exploring the Assumptive Worlds of Bereaved College Students", *Journal of Social and Clinical Psychology* 10/3 (1991), 272.

⁸ Van Bruggen vd., "Structural Validity of the World Assumption Scale", 817.

⁹ Ronnie Janoff-Bulman - Darren J. Yopyk, "Random Outcomes and Valued Commitments: Existential Dilemmas and the Paradox of Meaning", *Handbook of Experimental Existential Psychology*, ed. J. Greenberg vd. (New York, NY, US: The Guilford Press, 2004), 126.

¹⁰ Janoff-Bulman - Yopyk, "Random Outcomes and Valued Commitments", 126.

Travmatik olayların üstesinden gelmek ve hayata yeniden tutunmak için çoğu zaman kişinin iç dünyasının nasıl işlediği ile ilgili varsayımlarının yeniden şekillendirilmesi ve anlayışında temel değişiklikler yapılması gerekebilir. Bireyin kişisel inançlarını değiştirmesi birey için başlangıçta zor bir durumdur. Ancak yeni varsayımsal dünyanın inşa edilmesi, aslında olumsuz yaşam olaylarıyla baş etme tekniği olarak görülebilir. Bu varsayımların değişmesi bireyin yas tepkilerini etkileyen önemli bir faktör olarak görülmektedir.¹¹ Klass'ın da ifade ettiği gibi yaşanan acılarla uzlaşabilmek için bireyin hem kendilerini hem de dünyanın adilliği ve düzenliliği ile ilgili anlayışlarını değiştirmeleri ile mümkündür.¹²

Din, bireyin iç dünyasındaki varsayımlarının yeniden şekillenmesinde önemli bir rol oynar. Din, anlam arayışına rehberlik ederek, insanlara yaşamlarına anlam ve amaç katma imkânı sunar. Zorlu yaşam olaylarında bireyleri olumlu çözüm yollarına yönlendirir ve yanlış kararlar almaktan alıkoyar.¹³ Çoğu insan için din, inanç ve hedefleri kapsayan geniş bir anlam sisteminin merkezinde yer alır. Din, acı ve kaybı anlamlandırma işleviyle bireylere yardımcı olarak, bu zorlukları daha anlaşılır ve katlanabilir kılar.¹⁴ Ayrıca, bireyin kendisi, dünya ve bunların etkileşimi hakkında temel çerçeveler sunar.¹⁵ Günlük olaylar ve olağanüstü zorlukları anlamlandırmada yeni anlayışlar sağlar. Din, yaşam amacında merkezi bir rol oynar, nihai motivasyon ve hedefler sunar, bu hedeflere ulaşmak için yönergeler ve kılavuzlar sağlar.¹⁶ Böylece, bireylerin yaşamlarını anlamlandırmalarına ve zor zamanlarında manevi destek bulmalarına yardımcı olur. Bu destek, insanların ruh sağlığını olumlu yönde etkiler ve toplumsal uyumu güçlendirir.¹⁷

Bu çalışmada, zorlu yaşam olaylarını anlamlandırma sürecinde dünya varsayımlarının ve dinin rolü incelenmiştir. İnsanların dünya ve kendileri hakkında sahip oldukları varsayımlarının zorlu yaşam olaylarına ve bunların psikolojik etkilerine nasıl etki ettiği üzerinde durulmuştur. Varsayımların zamanla nasıl şekillendiği ve değiştiği vurgulanmıştır. Bu çalışmanın önemi, zorlu yaşam olaylarına verilen tepkilerde dünya varsayımlarının rolünü belirlemeyi amaçlamasıdır. Araştırma, önceki çalışmalardan farklı olarak bu varsayımların nasıl değiştiğini ve insanların bu değişikliklere nasıl uyum

¹¹ Laura T. Matthews - Samuel J. Marwit, "Meaning Reconstruction in the Context of Religious Coping: Rebuilding the Shattered Assumptive World", *OMEGA-Journal of Death and Dying* 53/1 (2006), 87-104.

¹² Dennis Klass, "The Inner Representation of the Dead Child and the Worldviews of Bereaved Parents", *Omega: Journal of Death and Dying* 26/4 (1993), 258.

¹³ Abdülkerim Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din* (İstanbul: İnsan Yayınları, 2002), 98.

¹⁴ Faruk Karaca, "Dinin Fonksiyonerliği Üzerine", *Dini Araştırmalar* 6/16 (2003), 75-85.

¹⁵ Daniel N. McIntosh, "Religion-as-Schema, with Implications for the Relation Between Religion and Coping", *The International Journal for the Psychology of Religion* 5/1 (1995), 1-16.

¹⁶ Crystal L. Park, "Religion as a Meaning-Making Framework in Coping with Life Stress", *Journal of Social Issues* 61/4 (2005), 707-729.

¹⁷ Habil Şentürk - Selahattin Yakut, "Hayatın Anlamı ve Din", *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 33 (2014), 45-60.

sağladığını detaylı bir şekilde ele alarak alana katkı sağlamaktadır. Dünya varsayımlarının anlaşılması, terapi ve danışmanlık uygulamalarında ve bilişsel süreçlerin genel psikolojik araştırmalarında önemli bir katkı sunabilir. Bu nedenle, çalışma mevcut araştırmalara önemli bir katkı sağlayarak daha derin bir anlayış geliştirilmesine yardımcı olabilir.

1. Zorlu Yaşam Olaylarının İnsanlar Üzerindeki Etkileri

Zorlu yaşam olayları, travma, kriz, yüksek stresli olaylar vb. kavramlar eşanlamli olarak birbirlerinin yerine kullanılabilen terimlerdir. Bu kavramların kullanılması literatürdeki diğer kullanımlardan biraz daha geniştir.¹⁸ Bu ifadelerle, aslında bireyin dünyayı ve dünyadaki yerini anlama şekillerine yönelik, önemli zorlukları temsil eden koşullar kümesini tanımlamaktayız.¹⁹ Büyük yaşam zorlukları, bireyler için psikolojik olarak örseleyici ve sıkıntı verici duygusal durumlardır. Aynı zamanda fiziksel sağlığı da tehdit eden bu koşullar beraberinde çok yaygın kaygı bozuklukları ve bazı korkular getirir. Bireylerdeki acı ve örselenmenin yoğunluğuna, şiddetine ve süresine bağlı olarak, kaygılı tepkiler gerçek tehdit ortadan kalktıktan sonra da uzun süre devam edebilir. Yaşam zorluklarına verilen en yaygın tepkiler üzüntü ve depresyondur. Sevilen birinin kaybına verilen tipik tepkiler üzüntü, ölene duyulan özlem ve her şeyin farklı olacağına dair düşünce ve duygulardır. Yapılan araştırmalar bu tepkilerin tipik olduğunu ancak evrensel olmadığını göstermektedir. Suçluluk, öfke ve genel sinirlilik zorlu yaşam sorunları yaşayan bireylerde yaygın olarak görülen diğer duygusal tepkilerdir.²⁰

Yaşanan zorlukların, stres seviyesinin yüksek olması durumunda çeşitli fiziksel tepkiler görülebilmektedir. Bu spesifik tepkiler, bireyden bireye değişmekle birlikte; yorgunluk, kas gerginliği ve ağrıları, mide semptomları ve genel fiziksel rahatsızlık önde gelen sorunlardır. Çoğu zaman ağır travmatik yaşam zorlukları, önemli psikiyatrik zorlukların gelişmesi ya da şiddetlenmesi için katalizör görevi de görebilir.²¹ Kümülatif travma olarak bilinen birde fazla travma türüne maruz kalma durumunda ise disosiyasyon, depresyon, anksiyete, travma sonrası stres, cinsel sorunlar, madde sorunları ve uyku bozuklukları gibi çok yönlü sorunlar görülmektedir. Buna göre kişi ne kadar çok travma türüne maruz kalırsa o kadar çok olumsuz psikolojik sonuçlar ve daha karmaşık, şiddetli semptomlar yaşayabilmektedir.²² Travmatik durumdan sonra bireyin sahip olduğu bilişsel yapılar,

¹⁸ Richard G. Tedeschi - Lawrence G. Calhoun, "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence", *Psychological Inquiry* 15/1 (2004), 8.

¹⁹ Janoff-Bulman, *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*, 14.

²⁰ Camille B. Wortman - Roxane Cohen Silver, "The Myths of Coping with Loss Revisited", *Handbook of Bereavement Research: Consequences, Coping, and Care* (Washington, DC, US: American Psychological Association, 2001), 415.

²¹ A. V. Rubonis - L. Bickman, "Psychological Impairment in the Wake of Disaster: The Disaster-Psychopathology Relationship", *Psychological Bulletin* 109/3 (1991), 392.

²² John Briere vd., "Accumulated Childhood Trauma and Symptom Complexity", *Journal of Traumatic Stress* 21/2 (2008), 223-226.

psikopatolojinin devam etmesinde önemli bir yere sahiptir. Özellikle dünyanın güvenliği ve iyiliğine yönelik tutumlar, inançlar ve öz yeterlilik gibi faktörler travma sonrası stresin gelişimiyle yakından ilgili olduğu bulgulanmıştır.²³

Janoff-Bulman parçalanmış varsayımlar teorisine göre bireyler, travmaya maruz kaldıktan sonra zorlanır ve varsayımsal dünyaları yıkılır. Bu teoriye göre insanların temel inançlarının altında yatan üç varsayım vardır. Bunların birincisi dünyanın iyi insanlarla dolu, iyi ve güvenli bir yer olduğunu ifade eden dünyanın iyiliği varsayımdır. İkincisi adalet, kontrol edilebilirlik ve kişinin hayatındaki olayların rastlantısallığı dâhil olmak üzere dünyanın anlamlılığı teorisidir. Üçüncüsü ise öz-değer olarak adlandırdığı bireyin kendisini ve davranışlarını nasıl gördüğü ile ilgili varsayımdır. Teoriye göre, bu temel varsayımlar ile insanlar hayatlarını yönlendirmekte ve anlamlandırmaktadırlar.²⁴

Yapılan deneysel çalışmalar, insanların sahip olduğu varsayımlar ile depresif durumlarla karşılaşma arasındaki ilişkiyi ortaya koymuştur. Bireyin travmatik bir deneyiminin olması durumunda varsayımsal dünyasında daha düşük derecede bir iyimserlik olduğu bulgulanmıştır.²⁵ Yaşam zorlukları ile karşı karşıya kalmak temel varsayımlardan bazılarını yıkabilmekte veya değiştirebilmektedir. Bu durumda birey, dünyayı anlamlı, yardımsever ve kendini ise değerli görmekte zorlanmaktadır.²⁶ Bireyin sahip olduğu temel varsayımlarıyla ilgili olumsuzlukların artmasıyla birlikte yas sonrasında psikolojik sıkıntılarının ve travma semptomlarının arttığı görülmektedir. Temel varsayımlar ile ilgili olumsuz düşüncelerinin artması, bireyin travma yaşamasına, psikolojik sıkıntılar ve travmatik belirtiler göstermesine neden olabilmektedir.²⁷ Yakın partnerinin şiddetinden mağdur olan kadınlar üzerinde ve lisan öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada, dünya varsayımlarındaki olumsuzluğun azalması veya artması, depresyon ve kümülatif travma yaşama arasında ilişki tespit edilmiştir.²⁸ Bu sonuçlar, travma mağdurlarının temel dünya varsayımlarında bir bozulma yaşanması daha yüksek travma semptomları gösterme riskini arttırmaktadır.

²³ E. B. Foa, "Psychological Processes Related to Recovery from a Trauma and an Effective Treatment for Ptsd", *Annals of the New York Academy of Sciences* 821 (1997), 410-424.

²⁴ Janoff-Bulman, *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*, 16.

²⁵ Eric R. Schuler - Adriel Boals, "Shattering world assumptions: A prospective view of the impact of adverse events on world assumptions", *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy* 8/3 (2016), 262.

²⁶ Anne P. DePrince - Jennifer J. Freyd, "The Harm of Trauma: Pathological Fear, Shattered Assumptions, or Betrayal?", *Loss of the Assumptive World*, ed. Jeffrey Kauffman (New York & London: Brunner-Routledge, 2002), 71-82.

²⁷ Amie E. Grills-Taquechel vd., "Social Support, World Assumptions, and Exposure as Predictors of Anxiety and Quality of Life Following a Mass Trauma", *Journal of anxiety disorders* 25/4 (2011), 501.

²⁸ Michelle M. Lilly, "The Contributions of Interpersonal Trauma Exposure and World Assumptions to Predicting Dissociation in Undergraduates", *Journal of Trauma & Dissociation: The Official Journal of the International Society for the Study of Dissociation (ISSD)* 12/4 (2011), 382.

Travma mağdurları, riskli ve kendine zarar verici davranışlar, dürtüsellik, madde kullanımı, kendine zarar verme, saldırganlık, kumar, dürtüsel yeme, riskli cinsel davranışlar, aşırı alkol tüketimi gibi davranış bozuklukları gösterebilirler.²⁹ Mağdurların bu çeşit riskli ve kendine zarar verici davranışlarının altında yatan neden ise duygusal sıkıntı ve içsel acıdan kaçmadır.³⁰ Travmatik durumun bireyde meydana getirdiği duygusal bunalım ve duyguları düzenleyememe durumu, farklı tepkilerin gelişmesine neden olmaktadır. Duygularını düzenleyemeyen mağdur bunun için duygularını bastırma veya kaçma gibi uyumsuz stratejiler kullanabildiği gibi iç sıkıntısından kaçmasına yardımcı olacak kendine zarar verme, güvenli olmayan cinsel aktivite veya madde kullanımı gibi duygu odaklı olumsuz tepkiler de geliştirebilir.³¹

Zorlu yaşam olaylarının, mağdurun bilişleri, varsayımları üzerindeki olumsuz sonuçları üzerinde yapılan araştırmalarda travmaya maruz kaldıktan sonra, dünyanın iyiliği ve öz-değere ilişkin varsayımların daha çok etkilendiği ve zorlandığı bulgulanmıştır.³² Özellikle kümülatif travmaya maruz kalma durumundan sonra öz-değer varsayımının travmatik semptomlarla yüksek oranda ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu durum düşük öz-değer düzeyine sahip olanların travmatik belirtileri ve psikopatolojik durumları daha çok olacağını ortaya çıkarmıştır.³³ Bu sonuçlardan hareketle zorlu yaşam olayları deneyimleri olanlara yönelik yapılacak klinik müdahalelerde yıkılan varsayımların yeniden inşa etmek için yeni bilişsel stratejiler geliştirilebilir. Bu yeni varsayımların geliştirilmesi travmanın belirtilerinin hafifletilmesine ve mağdurun kendisine yönelik zararlı davranışlarının hafifletilmesine yardımcı olabilir.³⁴

2. Dünyaya İlişkin Temel Varsayımlar Modeli

Bilimsel çalışmalarda nesnelere doğası, aşırı koşullar altında deneyler yoluyla anlaşılmasına çalışıldığı gibi insanlar üzerinde yapılan çalışmalarla da insan davranışlarının sınırları da keşfedilebilir. Örneğin bir balonun ne kadar şişebileceği ile ilgili bir sınır olduğu gibi insanın da davranışları ile ilgili bir sınırı olduğu söylenebilir. Zorlu yaşam olayları bireyin yaşantısında uç nokta tepkileri içeren zorlu yaşam olaylarıdır. Travmanın anlaşılmasıyla hem mağdur hem de travmatik duruma şahit olan, kendisi hakkında ve

²⁹ Naomi Sadeh - Arielle Baskin-Sommers, "Risky, Impulsive, and Self-Destructive Behavior Questionnaire (Risq): A Validation Study", *Assessment* 24/8 (2017), 1089.

³⁰ Patricia K. Kerig, "Linking Childhood Trauma Exposure to Adolescent Justice Involvement: The Concept of Posttraumatic Risk-Seeking", *Clinical Psychology: Science and Practice* 26/3 (2019), 9.

³¹ Jala Rizeq - Doug McCann, "The Cognitive, Emotional, and Behavioral Sequelae of Trauma Exposure: An Integrative Approach to Examining Trauma's Effect.", *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy* 15/2 (2023), 315.

³² Lilly, "The Contributions of Interpersonal Trauma Exposure and World Assumptions to Predicting Dissociation in Undergraduates", 382.

³³ Van Bruggen vd., "Structural Validity of the World Assumption Scale", 821.

³⁴ Rizeq - McCann, "The Cognitive, Emotional, and Behavioral Sequelae of Trauma Exposure", 19.

travma hakkında bilgi sahibi olur. Güçlü ve zayıf yönlerini fark etmeye başlar. Zorlu yaşam olaylarının bireyler üzerindeki şiddeti farklıdır. Böyle bir durumla karşılaşan iki kişi her ne kadar benzer mağduriyetler yaşasalar da aynı tepkileri vermeyeceklerdir. Yaşanan benzerliklerden hareketle travma yaşamış kişilerin hem duygu, düşünce ve davranışları hakkında bazı sonuçlar çıkarabilir hem de onları daha iyi anlayabiliriz. Hayatta kalan bireylerin yaşamış oldukları zorluklar bize varoluş psikolojisi hakkında çok şey anlatabilir. Mağdurlarla yapılan çalışmalarda bireylerin kendileri ve dünya hakkında genellikle sorgulanmayan ve tartışılmayan bazı temel varsayımlara sahip oldukları ve onlara güvenerek kanıksadıkları tespit edilmiştir.³⁵

Psikoloji alanındaki birçok araştırmacı zorlu yaşam olaylarında bireylerin kendileri ve dünyaları hakkında bir takım temel varsayımlara sahip olduklarını ve bunların onlar için çok önemli olduğunu tespit etmişlerdir. Parkes, insanların bu durumlarda yaşanan gerçekliği ifade etmek için “varsayımsal dünya” ifadesini kullanmıştır.³⁶ Ona göre insanların sahip olduğu bu varsayımlar yılların deneyimiyle öğrenilir ve onaylanır. İnsanlar, dünya ve benlik hakkında sahip olduğu ve sürdürdüğü bu varsayımlara güvenle bağlanarak yaşananları anlamlandırma, planlama ve onlardan hareket etme aracı olarak kullanır. Bowlby, insanların kendileri ve dünya hakkında oluşturdukları ve olayları algılamak ve geleceğe yönelik tahminler için ‘içsel çalışma modelleri’ kavramını kullanmaktadır.³⁷ Ona göre içsel çalışma modelleri, çocukluktan ergenliğe kadar devamlı bir şekilde pekiştirilir, ergenliğin sonunda bu modeller değişime karşı dirençli hale gelir.³⁸

Hayatı anlaşılır kılan ve bireyin karşılaştığı herhangi bir travmatik olaya uygulanabilecek temel ilkelere bahseden sosyolog Marris, bu ilkelere ‘anlam yapıları’ adını vermektedir.³⁹ Aynı şekilde psikolog Epstein, herkesin farkında olmadan bir benlik ve dünya teorisi içeren ‘gerçeklik teorisi’ geliştirdiğini belirtmektedir.⁴⁰ Epstein’e göre bireyin farkında olmadan geliştirdiği ‘kişisel gerçeklik’ kişilerin deneyimlerini otomatik olarak yapılandıran ve davranışlarını yönlendiren bilinç öncesi bir sistemdir. Psikiyatrist Sandler, farklı bir bakış açısı ile bilişsel harita işlevine sahip ve deneyimlerden ortaya çıkan organize, kalıcı izlenimler kümesi olan “temsili dünya” kavramını geliştirmiştir.⁴¹ Lerner ise ‘adil

³⁵ Janoff-Bulman, *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*, 51.

³⁶ C. Murray Parkes, “Determinants of Outcome Following Bereavement”, *Omega: Journal of Death and Dying* 6/4 (1975), 303-323.

³⁷ John Bowlby, *Attachment and Loss: Attachment* (London: Pimlico, 2008), 95.

³⁸ Ümit Morsünbül - Figen Çok, “Bağlanma ve İlişkili Değişkenler”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 3/3 (2011), 555.

³⁹ Janoff-Bulman, *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*, 52.

⁴⁰ Seymour Epstein, “Cognitive-Experiential Self-Theory: An Integrative Theory of Personality”, *Handbook of Psychology. Personality and Social Psychology*, ed. Irving B Weiner (New Jersey: John Wiley & Sons, Inc., 2012), 35.

⁴¹ Joseph Sandler, “Fantasy, Defense, and the Representational World”, *Infant Mental Health Journal* 15/1 (1994), 32.

dünya inancı' teorisi ile insanların, dünyanın düzenli bir yer olduğu ile ilgili inanma ihtiyacı içinde olduklarını ifade etmektedir.⁴² Bu inancın, insanların günlük yaşamlarını düzenleyebilmeleri ve planlar yapabilmeleri için önemli uyum işlevlerine sahip olduğunu ifade etmektedir. Bu hipoteze göre insanlar, dünyanın iyilerin ödüllendirildiği, kötülerin ise cezalandırıldığı bir yer olduğuna inanırlar. Bu inanç, insanlara önemli bir uyum işlevi sağlamakta ve insanlar bu inancı koruyabilmek için çaba gösterirler. Güven duygusu verme ve ruh sağlığını koruma gibi temel işlevleri yerine getiren adil dünya inancının yanlış olduğu söylenebilir. Çünkü adil dünya inancı temel bir yanılsamadır. Bu inanca göre dünya düzenli ve kararlı bir yerdir, bundan dolayı da insanlar layık oldukları şeylere sahip olurlar ve öngörülmeleyen olayların kurbanı olamayacaklarına inanırlar. Fakat bireysel tecrübeler bu inancın bu şekilde işlemediğini göstermektedir.⁴³

Her ne kadar dünya varsayımları ile ilgili farklı terimler kullanılmış olsa da zamanla geliştirilen ve bize dünya ve kendimiz hakkında beklentiler sunan varsayımların aslında kavramsal bir sistemdir. Bu sistem, bizim dünyadaki etkileşimlerimizi yansıtmakta ve yönlendirmekte olan iç temsillerdir. Bu temsiller 'ben iyi bir sporcuym', 'ben iyimser bir insanım', 'ben ahlaklı, düzgün biriyim' gibi varsayımlardan veya iç temsillerden farklı varsayımlardır. Hiyerarşik bir şekilde düzenlediğimiz varsayımlarımızdan en soyut ve genel olanlar, uygulanabilir olması bakımından daha merkezi ve ana varsayımlardır. İç dünyamızın çekirdeğini oluşturan varsayımlar iyilikseverlik, anlam ve öz değer varsayımlarıdır. Bu varsayımlara herkesin sahip olduğunu söyleyemesek de çoğu insanın bu ve benzeri varsayımlara sahip oldukları bir gerçektir.⁴⁴ Travmatik durumlar yaşayan bireyler üzerinde yaptığı çalışmalarla Janoff-Bulman, bireylerin dünyaya ilişkin varsayımlarını detaylı bir şekilde ele almış ve kişinin, kendisine ve dünyaya dair temel inançlarını üç grupta toplamıştır:⁴⁵

2.1. Dünyanın İyiliği

Bu varsayıma göre insanlar, genel olarak dünyanın iyi bir yer olduğuna inanır, dünyadaki iyiliklerin kötülüklerden daha fazla olduğunu kabul ederler. Dünyanın iyiliği varsayımı temelde iki temel varsayımı içermektedir. Bunlardan birincisi kişisel olmayan dünyanın iyiliği varsayımıdır. İkincisi ise insanların iyiliği varsayımıdır. Kişisel olmayan dünyanın iyiliğinde, dünyada çoğunlukla iyi şeyler olduğuna inanılır. Bu inanç ne kadar güçlü ise dünyanın iyi bir yer olduğuna ve kötülüklerin de az olduğuna olan inanç o derece

⁴² Lerner, *The Belief in a Just World*, 158.

⁴³ Melvin J. Lerner - Dale T. Miller, "Just World Research and the Attribution Process: Looking Back and Ahead", *Psychological Bulletin* 85/5 (1978), 1030-1051.

⁴⁴ Janoff-Bulman, *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*, 98.

⁴⁵ Ronnie Janoff-Bulman, "Assumptive Worlds and the Stress of Traumatic Events: Applications of the Schema Construct", *Social Cognition* 7/2 (1989), 118.

güçlüdür. İnsanların iyiliğinde ise insanların özünde iyi oldukları inancı vardır. İnsanlar temelde iyi, yardımsever ve nazik olduğuna yönelik temel bir kabul vardır.⁴⁶

Diğer insanların iyiliksever olduğunu kabul ettiğimizde, onların iyi, yardımsever ve şefkatli olduklarına inanırız. Olayların, iyi niyetli olduğunu varsaydığımızda olumlu sonuçların ve iyi şansın, olumsuz sonuçlara ve kötü şansa göre daha üstün olduğuna inanırız. Janoff-Bulman araştırma sonucuna göre bireylerin, insanların ve olayların iyiliğine olan inançlarının yüksek korelasyona sahip olduğunu tespit etmiştir. Buna göre kötü niyetli ve düşmanca bir dünyadan daha çok iyi niyetli ve güvenli bir dünyada yaşadığına dair bir inanç vardır.⁴⁷

Dünyanın iyiliği varsayımı düşünülürken insanlar 'kendi' dünyalarının iyiliğini düşünmektedirler. Tüm dünyada yaşanan pek çok sorun varken dünyanın iyiliği ile ilgili varsayımlarının devam etmesinin nedeni ise insanların kendi paylarına düşen ile dünyanın payına düşen arasında ayırım yapmalarından kaynaklanmaktadır. İnsanlar, dünya genelinde kötü siyasi ve ekonomik koşullar yaşansa da kendi gelecekleri konusunda iyimserdirler.⁴⁸ Watts&Free Amerikalılar üzerinde yaptıkları çalışmada insanların kişisel yaşamları ve ülkenin durumu ile ilgili değerlendirmelerinde kendi yaşamları ile ilgili son derece iyimser iken ülkenin durumu hakkında çok daha az iyimser oldukları tespit edilmiştir.⁴⁹ Yaşadığımız dünyada peşi sıra gelen olumsuzluklara rağmen dünyayı iyi ve yardım sever bir yer olarak görmeye devam ederiz. Örneğin Eyyüb peygamberin bir peygamber olmasına karşın yaşadıkları sıkıntıları çok hatırlamaz ve bu duruma karşı yabancı kalırız. Eyyüb peygamberin bir peygamber olmasına karşın başına gelenleri fark ettiğimiz durumda ise tedirginliğimiz başlar.⁵⁰

2.2. Dünyanın Anlamlılığı

Hz. Eyyüb'ün bir peygamber olmasına karşın yaşamış olduğu sıkıntıları birlikte düşündüğümüzde bu durumdan rahatsız olur ve şaşkınlığımızı ifade ederiz. Çünkü dünyada yaşanan olayların anlamlı olduğuna dair geliştirdiğimiz bir inancımız vardır. Anlam ile ilgili temel varsayımımız yaşanan olayların neden belirli insanların başına geldiğine dair inançlara dayanır. Dünyanın anlamlılığı inancı, bireyin yaşanan olayların sonuçlarının dağılımına dair bir inançtır. Yani yaşanan felaketlerde kimin başına iyi, kimin başına kötü şeylerin geleceğine, nasıl dağıldığına ilişkin sorunun yanıtına dayanır.⁵¹ Burada adalet,

⁴⁶ Banu Yılmaz, "Dünyaya İlişkin Varsayımlar Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması: Ön Çalışma", *Türk Psikoloji Yazıları* 11/21 (2008), 42.

⁴⁷ Janoff-Bulman, *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*, 17.

⁴⁸ Rebecca L. Collins vd., "A Better World or a Shattered Vision? Changes in Life Perspectives Following Victimization", *Social Cognition* 8/3 (Eylül 1990), 263-285.

⁴⁹ William Watts - L. A. Free, *State of the Nation, III* (Lexington, Mass: Lexington Books, 1978).

⁵⁰ Janoff-Bulman, *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*, 18.

⁵¹ A. S. Magwaza, "Assumptive World of Traumatized South African Adults", *The Journal of Social Psychology* 139/5 (1999), 628.

kontrol edebilirlik ve rastlantı şeklinde üç ilke belirgin olmaktadır. Buna göre adalet ilkesine göre insanlar hak ettikleri şeyleri yaşamaktadırlar.⁵² İyi insanların ödüllendirildiği, kötü insanların ise cezalandırıldığı ve sonuçta herkesin hak ettiğini bulduğu bir dünyada yaşama inancındadırlar.⁵³

İnsanların adil bir dünyaya inanması bir ihtiyaç olarak belirmiş ve ‘Adil dünya kuramı’ geliştirilmiştir. Lerner’in geliştirdiği kurama göre insanlar adil bir dünya inancına sahip olma eğilimindedirler. Bu çerçevede insanlar neyi hak ediyorlarsa onu alır ve neyi almış iseler onu hak etmişlerdir.⁵⁴ İnsanların çoğunun kabul ettiği bu adalet anlayışına göre hangi olayların kimleri etkileyeceği kişisel hak edişe göre belirlenir. Yani bireyin iyi olması onun hayattaki kaderini belirleyen birinci faktör olabilmektedir. İyi terbiyeli ve ahlaklı kişi iyi sonuçları hak eder fakat tersi durumdaki kişiler, ahlaken yozlaşmışlar, talihsiz sonuçlarla karşılaşmak durumundadırlar. Sonuçların dağılımındaki ikinci etmen ise kontrol edebilirliktir. Buna göre sonuçların dağılımı kişilik ile ilintili olmaktan çok davranışlarla ilintilidir. Buradaki düşüncede yatan inanç, insanların kendi davranışları yoluyla dünyalarını doğrudan kontrol edebilecekleri ve böylece kendi kırılğanlıklarını en aza indirebilecekleridir.⁵⁵ Yani uygun davranışlar bireyin başına gelecekleri belirleyebilmektedir. Kişinin başına gelenleri kendi davranışları belirlediğine göre incinebilirlik durumunu hesap ederek olması gereken davranışları sergilemelidir. Dolayısıyla insanların başlarına gelenler sadece adalet ve hak etme ile ilişkili değil aynı zamanda yaptıklarıyla da ilişkilidir. İnsanlar kendi davranışlarıyla başlarına gelenleri kontrol edebilirler. Eğer uygun, doğru ve tedbirli davranışlar sergilenirse başımıza gelebilecek olumsuz durumlardan korunabiliriz. Uygun ve olumlu davranışlar göstermemiz başımıza iyi şeylerin gelmesiyle sonuçlanacaktır. Örneğin dikkatli araba kullanan kişi trafik kazası yapmaktan, doğru beslenen ve düzenli egzersiz yapan sağlıklı kalmaktan, şehirde yaşama kurallarını bilen kişi ise saldırıya uğramaktan kaçınabilir. Tüm bunlara rağmen olumsuz olaylar meydana gelir ise buda insanların yeterince dikkatli olmadıkları ve bunu hak etmeleriyle ilgilidir.⁵⁶

Sonuçların dağılımında ise ‘rastlantı’ ilkesi vardır. Bu ilkeye göre bazı olayların bazı insanların başına neden geldiğini anlamının bir yolu yoktur. Burada geçerli olan ilke rastlantı ve şanstır. Bu ilkeye inanan kişi, adalet veya kontrolü belirleyici olarak görmekte ve kişinin başına gelebilecek olayları engellemek için yapılabilecek bir şeyin olmadığına inanmaktadır.⁵⁷ Raslantısallık ilkesi temelde olayların anlamlılığını reddederek belirli olayların niçin belirli kişilerin başlarına geldiğini anlamının bir yolu olmadığını ifade

⁵² Yılmaz, “Dünyaya İlişkin Varsayımlar Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması: Ön Çalışma”, 42.

⁵³ Sibel Kılınç - Fuat Torun, “Adil Dünya İnancı”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 3/1 (2011), 2.

⁵⁴ Lerner, *The Belief in a Just World*, 11.

⁵⁵ Magwaza, “Assumptive World of Traumatized South African Adults”, 632.

⁵⁶ Janoff-Bulman, *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*, 20.

⁵⁷ Yılmaz, “Dünyaya İlişkin Varsayımlar Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması: Ön Çalışma”, 42.

etmektedir. Bireylerin başlarına gelen kötü olaylar tamamen şans eseridir. Bu ilkeyi kabul eden birey yaşamın talihsizliğinden korunmak için ya da şanslı veya talihli olmak için yapabileceği bir şey yoktur. Burada kişi kendi kaderini ve günlük yaşantılarını şekillendirmeye kadir değildir.⁵⁸

Adil dünya inancı veya adalet ilkesi dünyanın durağan ve düzenli bir yer olduğuna inanma ihtiyacından doğmaktadır. Bu inançlar veya varsayımlar insanların günlük yaşamlarını düzenleyebilmelerine, geleceğe dönük planlar yapabilmelerine imkân sağlayan uyum işlevlerine sahiptir. Tüm bu varsayımlar ve inançlara rağmen insanlar dünyanın düzenli ve adil olmadığına yönelik ağır travmatik deneyimler yaşar ve peşi sıra gelen adaletsizliklerle muhatap olursa bu inançlarına değiştirmek zorunda kalabilmektedir.⁵⁹

2.3. Öz Değer

Dünyanın iyi bir yer olduğu ve dünyada insanların başlarına gelen olayların dağılımının adaletli olduğu varsayımından sonra insanların üçüncü temel varsayımı ise öz-değer varsayımıdır. Bu varsayım, benliğin genel değerlendirmesini içerir ve genel anlamda kendimizi iyi, ahlaklı ve yetenekli bireyler olarak algılama eğilimindeyiz.⁶⁰ Bireyin kendisiyle ilgili inançları içeren bu varsayımla ilgili üç boyut dünyanın anlamlılığı ilgili üç boyuta benzerdir. Buna göre bireyin, benliği ile ilgili ilk boyut kendini iyi, ahlaklı ve değerli olarak algılama varsayımıdır. Bu inançta olan birey kendi kişiliğiyle ilgili olumlu bir algısı olduğu sürece adil bir dünyada incinmez olduğunu kabul eder. Bireyin iyi olması sonuçların iyi olacağını belirlemektedir.⁶¹ İkinci boyut ise kendini kontrol varsayımıdır. Burada bireyin kendini uygun davranışlar gösteren bir birey olarak görme derecesini içermektedir. Buradaki temel nokta kişinin kendini kontrol edip etmediği değil sonuçları belirlemek için gerekli olanı yapıp yapmadığıdır. Üçüncü boyut ise bireyin kendisini kötü talihten korumasına imkân veren inançtır. Buna dünyadaki deneyimler rastlantı ilkesine göre işleyebilir fakat şanslı olan insanlar daima iyi sonuçlar elde ederler.⁶² Temel varsayımlar ve bu varsayımların farklı boyutları ve ilkeleri bir bütün olarak değerlendirildiğinde dünyaya ilişkin varsayımlarla ilgili sekiz önerme ortaya çıkmaktadır. Bunları şu şekilde sıralamak mümkündür: Dünyanın iyiliği, insanların iyiliği, adalet, kontrol edilebilirlik, rastlantısallık, öz değer, kendini kontrol ve şans.⁶³

Tüm bu çalışmaların sonuçlarından hareketle insanlar, iyiliksever ve anlamlı bir dünyada yaşayan iyi bireyler olduklarına inanmaktadırlar. Yukarıda sayılan bu üç olumlu

⁵⁸ Janoff-Bulman, *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*, 21.

⁵⁹ Lerner, *The Belief in a Just World*, 14.

⁶⁰ Janoff-Bulman, *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*, 22.

⁶¹ Parvaneh Ebrahimi Dınvar, *Travma Sonrası Stres, Dünyaya İlişkin Varsayımlar ve Tanrı Algısı Arasındaki İlişki* (Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2011), 25.

⁶² Janoff-Bulman, *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*, 22.

⁶³ Yılmaz, "Dünyaya İlişkin Varsayımlar Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması: Ön Çalışma", 42; Janoff-Bulman, *Shattered Assumptions*, 23.

varsayım, varsayımsal dünyamızın özünde birlikte vardılar. Bu varsayımlarımız dar ve kısır inançlar değil duygusal olarak güçlü ve geniş bir perspektife sahip soyut kavramlardır. Aslında bu inançlara sahip olmak yani dünyanın iyiliksever ve anlamlı olduğuna inanmak ve iyi olduğumuzu kabul etmek insana kendini iyi hissetmesine de katkı sağlamaktadır. Çünkü bu temel inançlarımız duygularımızdan bağımsız değil tam tersine duygularımız temel inançlarımızın ve varsayımlarımızın ayrılmaz parçasıdır.⁶⁴

3. Yaşam Zorluklarında Bireyin Temel Varsayımları

İnsanlar, genel anlamda sorgulanmamış varsayımlar temelinde yaşamlarını devam ettirirler. Fakat yaşanan travmatik olaylar, insanların varsayımlarına meydan okuyabilir ve insanlardaki tutarlılık ve istikrar duygularını tehdit edebilir.⁶⁵ Bu zorluklar bireylerin içsel dünyasına darbe vurarak varsayımları sarsar, bireyin dış dünyayla ve kendisiyle ilgili inançlarını sorgulamasına, kırılğanlığının farkına varmasına sebep olur. Bireylerin iç dünyalarında oluşan bu altüst oluş mağdurun yaşamında psikolojik parçalanmalar oluşturur. Yaşanan acı olaylar bireyin önceki rahatlatıcı varsayımlarının sağladığı rehaveti radikal bir şekilde kırar ve hayatta kalanlar ne kadar savunmasız olduklarının dehşetini fark etmeye başlarlar. Bireylerin yaşadığı ani ve acı verici hayal kırıklıkları aslında yaşanan zorluğun neden olduğu içsel değişime işaret eder.⁶⁶

Yaşanan acı verici durumlardan sonra hayatta kalanlar, Sartre'nin "saçmalıkların dünyası"⁶⁷ olarak tanımlandığı bir dünyada gibi hissedebilirler. Bu bireyler, kendilerini umursamaz ve anlaşılmaz bir dünya karşısında çaresiz hissederler. Sonuç olarak, dünyayı artık eskisi kadar anlamlı bulmazlar ve karşılaşılabilecekleri olaylara karşı daha belirgin bir şekilde savunmasız olduklarını hissederler.⁶⁸ Tüm bu acılarla başa çıkma ise ancak kişinin iç dünyasını yeniden inşa etmeye başlamasıyla mümkün olabilmektedir. Mağdur ya tekrar eski varsayımlarını yeniden sahiplenip yaşamına devam edecek ya da dünya ve kendisiyle ilgili korkutucu ve ürkütücü dünya varsayımlarını kabul edecektir. Yaşanan bu içsel çatışmadan sonra bireyin eski varsayımlarını kabul etmesi her ne kadar teselli edici olarak görülse de neticede kendisini yanıltan varsayımlardır. Olumsuz varsayımları kabul etmek her ne kadar travmatik deneyime uygun düşse de psikolojik anlamda olağanüstü derecede

⁶⁴ Susan T. Fiske - Mark A. Pavelchak, "Category-Based Versus Piecemeal-Based Affective Responses: Developments in Schema-Triggered Affect", *Handbook of Motivation and Cognition: Foundations of Social Behavior*, ed. R.M. Sorrentino - E. T. Higgins (New York, NY, US: Guilford Press, 1986), 172.

⁶⁵ Mardi J. Horowitz, "Stress-Response Syndromes: A Review of Posttraumatic and Adjustment Disorders", *Psychiatric Services* 37/3 (1986), 245.

⁶⁶ Ronnie Janoff-Bulman - Michael Berg, "Disillusionment and the Creation of Value: From Traumatic Losses to Existential Gains", *Perspectives on Loss: A Sourcebook*, ed. J. H. Harvey (Philadelphia, PA, US: Brunner/Mazel, 1998), 39.

⁶⁷ Jean-Paul Sartre, *Nausea* (Philadelphia: New Directions, 1969), 58.

⁶⁸ Israela Silberman, "Religion as a Meaning System: Implications for the New Millennium", *Journal of Social Issues* 61/4 (2005), 648.

rahatsız edici özelliklere sahiptir. Bireyin ölümlü ve savunmasız olduğu gerçeği ile karşı karşıya kalması eski varsayımlarını tamamen benimsemesine engel olmaktadır. Yeni varsayımları (ölümlü ve savunmasız olma) kabul etmek de hayatın kötü niyetli ve anlamsız olduğu sonucunu doğuracak bu da yaşamda sürekli aşırı uyarılma ve kaygıyı beraberinde getirecektir.⁶⁹

Travmatik deneyimlerden sonra insanların pek çoğu zamanla kendisi için tehdit olmayacak yeni varsayımları yeniden geliştirir. Bazıları bunu birkaç hafta içinde gerçekleştirirken bazıları birkaç yıl içinde geliştirip uyum sağlamaktadır. İnsanların travmatik deneyimleri tamamen atlatıp önceki hallerine dönmeleri kolay olmamaktadır. Çünkü yaşanan acı tecrübeler psikolojik olarak kodlanıp bireylerin iç dünyalarında iz bırakılır. Acı tecrübeleri yaşayanlar, yıkılan varsayımları değiştirerek yeni varsayımlar geliştirirler.⁷⁰ Artık yaşanan durumu, bireyin benliği ve dünya görüşü talihsizlik ihtimaliyle açıklamaya izin vermektedir. Mağdur popülasyonlarla yapılan araştırmalar acı tecrübelerden sonra hayatta kalanlar üzerinde yıllar geçmiş olsa bile dünyaya ve kendilerine ilişkin görüşlerinin olumsuz olduğu tespit edilmiştir. Bu mağdurların dünyayı daha az iyiliksever, daha az anlamlı ve kendilerini daha az değerli olarak algıladıkları görülmüştür.⁷¹ Ancak tüm bunlara karşın yeni varsayımlar olumsuz ve kötümser değil olumlu olarak nitelendirilmektedir. Fakat bu yeni durumda olumlu varsayımların aşırı genelleştirilmesi ve aşırı uygulanması artık düzelmiştir. Yine dünya iyidir, kendileri de iyidir, dünya mantıklı bir yerdir fakat bu her zaman böyle olmayabilir düşüncesi gelişmiştir.⁷²

Mağdurların yaşananları başarılı bir şekilde atlatması ve iyileşmesi; daha önceki varsayımlarına dönmesi ile değil yaşanan acıları, deneyimleri de içeren entegre bir varsayımsal dünya kurması ile mümkün olabilmektedir. Acı tecrübelerle anlam verme uğraşısında bazen kendini suçlama ve gerçeği değiştirme çabaları da görülmektedir. Bu girişimiyle birey, kendi davranışlarıyla yaşanan acı durum arasında bir bağlantı kurmak ve dünyanın anlamsız olduğuna ilişkin yeni veriyi etkisiz kılmak istemektedir.⁷³ Stres tepkilerinin genellikle uzun süre devam ettiği bu süreçte birey bilişsel süreçleri etkin durumda tutarak travma sonrası büyümenin gerçekleşmesini sağlayabilir.⁷⁴

Tedeschi ve Calhoun'un travma sonrası büyüme modelinde, bilişsel süreçlerin işlenmesi ve şema yapılandırmanın merkezi bir rolü vardır. Travmatik deneyimlerle başa çıkmak, travmatik duygular, düşünceler ve görüntülerle yüzleşmek arasında bir denge kurmayı

⁶⁹ Janoff-Bulman - Berg, "Disillusionment and the Creation of Value", 42.

⁷⁰ Ronnie Janoff-Bulman, "Posttraumatic Growth: Three Explanatory Models", *Psychological Inquiry* 15/1 (2004), 30.

⁷¹ Janoff-Bulman, *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*, 99.

⁷² Janoff-Bulman - Berg, "Disillusionment and the Creation of Value", 44.

⁷³ Janoff-Bulman - Yopyk, "Random Outcomes and Valued Commitments", 126.

⁷⁴ Tedeschi - Calhoun, "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence", 12.

içerir ve bu süreç, varsayımsal bir dünya yeniden inşa etmeyi gerektirir. Zamanla geliştirilen yeni bilişsel değerlendirmeler, çevresel destekle birlikte mağdurun iç dünyasını yeniden yapılandırmaya yardımcı olur. Bu süreç, acının bizi güçlendireceği inancına dayanır, çünkü travmatik olaylar yeni güçlü yönlerin ortaya çıkmasına ve yeni başa çıkma becerilerinin gelişmesine katkı sağlar.⁷⁵ Psikolojik hazırlık, stres aşılama modeli gibi çalışarak, gelecekteki stres faktörlerine karşı bir koruma sağlar. Bu süreç, fiziksel olarak zorlandığımızda bedenimizi güçlendirmemizle benzerdir ve travmatik durumlarda da psikolojik olarak daha dirençli hale gelmemizi sağlar.⁷⁶

4. Dini Perspektiften Dünya Varsayımları

Din, bireye anlam, amaç ve kutsal ile ilişkiden kaynaklanan manevi deneyimler sunar ve ilahi adalet vaat ederek belirsizlikler karşısında kontrol duygusu sağlar. İnançlı birey, dini değerlere uyarak öz kontrol kazanabilir. Ayrıca din, ahlaki öğretiler sunarak nasıl yaşanması gerektiği konusunda rehberlik eder.⁷⁷ Zorlu yaşam olaylarının, hayatın olağan akışını bozmasıyla dünyanın adil olduğu, iyi insanların zarar görmeyeceği, aile ve arkadaş ilişkilerinin devam edeceği gibi dünyaya ilişkin varsayımlar zarar görür ve anlamsızlık durumu yaşanır.⁷⁸ Bu anlam krizinde bireyler, olayların niçin başına geldiği ve sonuçların nasıl olacağına yönelik sorulara cevap ararlar. Bireyin varsayımsal dünyası ile yaşananlar arasındaki uyumsuzluk; kontrol kaybı, öngörülebilirlik ve dünyanın anlaşılabilirliği ile ilgili inançların sarsılmasına neden olur. Bu sarsıntılı durumda birey yeni arayışlara girerek yaşadığı anlamsızlığı ve tutarsızlığı gidermek için farklı değerlendirme ve düzenleme girişimlerine başlar. Yeni düzenleme ve değerlendirmeler yapar ve bunu varsayımlarına entegre ederek yeni varsayımlar oluşturur.⁷⁹ Din, bu anlaşılmaz görünen yüzeyin altında temel bir düzen, amaç ve bir mantığın olduğuna yönelik varsayımlara sahiptir. Dinin ileri sürdüğü varsayımlar önceki varsayımlardan daha yaygın, kapsamlı, evrensel ve varoluşsal açıdan daha tatmin edici olabilmektedir.⁸⁰ Din, yaşamın en acı durumlarına bile bir anlam sunabilme özelliğe sahip olduğu gibi yüksek belirsizlik ve tehdit durumlarına da sunabileceği anlam vardır ve bu anlamın daha çok tercih edildiği bilinmektedir.⁸¹

⁷⁵ Talip Küçükcan - Ali Köse, *Doğal Afetler ve Din (Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir İnceleme)* (İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları - İSAM Yayınları, 2000), 77.

⁷⁶ Donald Meichenbaum, *Manual De Inoculacion De Estres* (Barcelona: Pergamon Press Inc., 1987), 4.

⁷⁷ Harold G. Koenig, *Handbook of Religion and Mental Health* (California: Academic Press, 1998), 18.

⁷⁸ Silberman, "Religion as a Meaning System", 649.

⁷⁹ Park, "Religion as a Meaning-Making Framework in Coping with Life Stress", 712.

⁸⁰ Kenneth Pargament vd., "The Religious Dimension of Coping: Advances in Theory, Research, and Practice", *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*, ed. Raymond F. Paloutzian - Crystal L. Park (New York: The Guildford Press, 2005), 565.

⁸¹ Ralph W. Hood vd., *The Psychology of Religion: An Empirical Approach* (New York: The Guilford Press, 2009), 56.

Zorlu yaşam olaylarında ortaya çıkan anlamsızlık, rastgelelik ve trajik durum dinin sağladığı bakış açısı ile yaşananlar farklı açıdan değerlendirilir ve yaşananlar manevi anlamda bir fırsat olarak görülür. Yaşananlar, hayatı daha iyi değerlendirmek ve manevi anlamda gelişmek için bir fırsattır. Yine Tanrı ile birlikte olmak için şans, daha kötü durumların gerçekleşmesinin önüne geçmek için sevgi dolu bir eylem ya da bir imtihan olarak da görülebilir.⁸² Din, yaşananların rastgele olmadığını, daha büyük bir planın bir parçası olabileceğini, kişisel olgunlaşmaya kaynaklık edebileceğini dikkate alarak olay için bir dizi seçenek sunabilmektedir.⁸³

Deneysel çalışmalar, dinin zorlu yaşam olaylarını anlamlandırmak ve travmatik büyümeye katkıda bulunmak için birçok varsayım geliştirdiğini ortaya koymuştur.⁸⁴ Travmatik büyümenin bir parçası olan manevi gelişim, olayların yorumlanması ve anlamlandırılmasının bireyin kutsalla ilişkisi ve hayata bakış açısında yaptığı değişimleri içerir. Bu süreçte, bireyin hayatın faniliğine, ölüme ve insanlar arasındaki ilişkilere yönelik daha geniş ve olgun bir perspektif geliştirdiği gözlemlenmektedir.⁸⁵ Kişi, dini ve manevi inançlarının yaşamındaki önemini daha derin bir şekilde anlar ve bu farkındalık, bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeylerde değişikliklere neden olur.⁸⁶ Manevi gelişim, bireyin inançlarının rehberliğinde yaşamında olumlu değişimler yaşamasına, içsel bir dönüşüm sürecine girmesine ve bu dönüşüm sonucunda daha anlamlı ve tatmin edici bir yaşam sürmesine katkı sağlar. Bu süreç, bireyin dünya ile ilgili varsayımlarını, değerlerini ve ilişkilerini yeniden yapılandırmasını içerir ve psikolojik iyi oluşunu artırır.⁸⁷ Yaşanan zorlu deneyimle ilgili mağdur artık yaşamına yeniden yön vermeye, kendini yeniden gözden geçirmeye ve kendini önceliklerine adamaya yönelik değişiklikler yaşamaktadır. Sevdikleri ile daha yakın olmak, kendilerine daha iyi bakmak, Tanrı'ya daha yakın olmak ve yaşamın farklı yönlerini daha fazla takdir etmek görülen değişiklikler arasındadır.⁸⁸ Dinlerin yaşanan acılardan sonra bireyde olumlu değişiklikler meydana getireceği birçok dinde yaygın olarak vardır. Dini gelenekler ruhsal gelişimin acı çekilen zamanlarda gerçekleştiğini belirterek, yaşanan acıların bireyin karakterini, problemlerle başa çıkma becerilerini ve

⁸² Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York, London: The Guilford Press, 2001), 267.

⁸³ Adrian Furnham - Laurence B. Brown, "Theodicy: A neglected aspect of the psychology of religion", *The International Journal for the Psychology of Religion* 2/1 (1992), 39.

⁸⁴ Mebrure Doğan, *Acıdan Erdeme Yolculuk - Travma Sonrası Gelişim Psikolojisi ve Din* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2020), 113.

⁸⁵ Ali Ayten - Nur Cesur, "Hemodiyaliz Hastalarında Travma Sonrası Manevi Gelişim Üzerine Nitel Bir Çalışma", *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 22/1 (2022), 156.

⁸⁶ Mustafa Ulu - Cemil Osmanoglu, "İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinde Hayatın Anlamı ve Yeni Çağ İnançları Üzerine Bir Araştırma", *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi İlahiyat Tetkikleri Dergisi* 60 (2023), 85.

⁸⁷ Mustafa Burak Tosyalıoğlu - Ahmet Albayrak, "Maneviyat ve Ruh Sağlığı: Maneviyat ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma", *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 8 (2023), 33.

⁸⁸ Tedeschi - Calhoun, "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence", 13.

sonradan karşılaşacakları sorunları daha başarılı bir şekilde çözecek deneyimlerin temellerini oluşturur.⁸⁹

Yaşanan acılardan sonra gelişen travmatik büyüme çoğu zaman manevi nitelikte olup bireyin yaşam felsefesini değiştirmektedir. Araştırmalar yaşam zorluklarından sonra pek çok kişinin kendilerini Tanrı'ya daha yakın hissettiklerini, daha fazla dini anlamlandırma ve dini bağlılık yaşadıklarını göstermiştir.⁹⁰ Din, yaşanan olumsuz durumun Tanrı'nın kontrolünde olduğu inancını bireye vermektedir. Yine Tanrı'nın zor durumlarla baş etme gücünü kişiye vereceği inancı da vardır. Dini inancı olan bireylerde olumsuz anlamda etkileyecek zararlı düşüncelerde oluşabilmektedir. Kişi başına gelen zorlu yaşam olaylarını Tanrı tarafından cezalandırma veya Tanrı'nın onu terk ettiği ve yardım etmeyeceği şeklinde değerlendirdiğinde ise umutsuzluk duygusu gelişebilmektedir.⁹¹

Din, birçok insanın dünyayı temelde adil bir yer olarak görmesine yardımcı olur ve bunu mantıklı bir çerçeveye oturtur. Din, dünyada adaletin var olduğuna ve kötü olayların bile nihai bir anlamı olduğuna dair öğretiler sunar. Bu, insanların zorlu yaşam olayları karşısında umudu ve iyimserliği korumalarına yardımcı olur.⁹² Çünkü dinin olduğu yerde umudun olması bir zorunluluktur. Dinler, sadece yaşanabilir gerçeklikle sınırlı olmayıp dünya ötesine, ölüm sonrasına uzanabilme kapasitesine sahiptir.⁹³ Din, yaşam olaylarının anlamlı olduğu inancını pekiştirir. Dini öğretiler, evrendeki her şeyin bir amacı olduğuna, tesadüflerin aslında ilahi bir planın parçası olduğuna inanmayı teşvik eder. Bu inanç, insanların karşılaştıkları zorlukları daha kolay kabul etmelerini ve bu zorlukların arkasında yatan anlamı aramalarını sağlar.⁹⁴

Zorlu yaşam olaylarında bireylerin sahip oldukları dini inançlar olayları anlamlandırması için bir şema işlevine sahiptir. Şemanın olması problemin daha kısa sürede çözülmesine ya da anlamlandırmasına yardımcı olur.⁹⁵ Şayet birey, dünya hayatının imtihan olduğuna dair bir inanca sahipse ve böyle bir şeması var ise başına bir problem geldiğinde, durumuyla ilgili şemalar hemen devreye girecektir. Yaşanan acı ile ilgili sahip olduğu şeması daha fazla psikolojik tahribat yaşamadan bu durumun üstesinden gelebilmesini sağlayacaktır. Yani dini inancının verdiği şemalar, bireyin içinde bulunduğu

⁸⁹ Julie Juola Exline, "Stumbling Blocks on the Religious Road: Fractured Relationships, Nagging Vices, and the Inner Struggle to Believe", *Psychological Inquiry* 13/3 (2002), 185.

⁹⁰ Robert A. Emmons vd., "Assessing Spirituality Through Personal Goals: Implications for Research on Religion and Subjective Well-Being", *Social Indicators Research* 45/1 (1998), 393.

⁹¹ Koenig, *Handbook of Religion and Mental Health*, 119.

⁹² Clifford Geertz, "Religion as a Cultural System", *The Interpretation of Cultures: Selected Essays* (London: Fontana Press, 1993), 98.

⁹³ Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, 96.

⁹⁴ Hood vd., *The Psychology of Religion*, 83.

⁹⁵ McIntosh, "Religion-as-Schema, with Implications for the Relation Between Religion and Coping", 12.

durumu daha kısa sürede tanımlamasına, uyarıcı dizisindeki eksik olan bilgileri tamamlamasına ve olayla ilgili daha fazla bilginin sağlanması ya da problemin aşılması için gerekli stratejinin seçilmesine imkân sağlayacaktır.⁹⁶

Zorlu yaşam olaylarında yeni bir varsayım oluşturma yaşananlarla başa çıkmanın temel unsurlarındandır.⁹⁷ Yaşananlar bireyin dünya varsayımlarını parçalamaktadır. Bu süreçte yaşananlara yüklenen anlam, bireyin kendisini ve dünyayı nasıl algıladığı ile ilişkilidir. Bu durumda anlam bulmada ve parçalanan varsayımların yerine yenilerini entegre etmede önemli bir kaynak dindir.⁹⁸ Din mevcut gerçekliğin yorumlanmasında bir mercekle işlevi görerek birey için yeni bir anlam oluşturabilmektedir. Bireylerin anlam dünyalarını parçalayan, anlaşılmaz görünen ve bireye tutarsızlıklar yaşatan travmatik yaşantılara din; yaşananlarda bir düzen, amaç ve mantık olduğuna dair olasılıklar sunar. Dinin ileri sürdüğü anlam, çoğu zaman seküler anlamdan daha güvenilir, yaygın, kapsamlı ve varoluşsal açıdan daha tatmin edici olabilmektedir.⁹⁹ Yapılan çalışmalar, zorlu yaşam olaylarının din ve manevi çerçeveden anlaşılması durumunda sıkıntıların kolay atlattığını;¹⁰⁰ ölüm, ağır yaralanma ve kayıpların Tanrı iradesiyle açıklanmasının daha iyi sonuçlarla ilişkili olduğu tespit edilmiştir.¹⁰¹ Yine büyük yaşam zorluklarından sonra dini ve manevi hedeflere bağlanmanın, manevi kaynaklardan teselli aramanın iyileşme ile güçlü bir ilişkisi olduğu da bulgulanmıştır.¹⁰²

Sonuç

Çalışmamızda, zorlu yaşam olaylarının bireyler üzerindeki psikolojik etkilerini, bu olayların anlamlandırılmasında bireylerin sahip oldukları temel varsayımları ve dini inancın yeniden oluşturulacak temel varsayımlardaki rolünü ele aldık. Araştırmamızda üç ana başlığa odaklandık: Temel varsayımlar, travmatik olayların etkisi ve dinin rolü. İlk olarak, temel varsayımlar bireylerin dünya ile ilgili inançlarının nasıl şekillendiğini ve bu inançların zorlu yaşam olayları karşısında nasıl değiştiğini anlamamıza yardımcı oldu. Bireylerin dünyanın iyiliği, adalet, olayların kontrol edilebilirliği, rastlantısallık, kendilik değeri, yaşam üzerinde kişisel kontrol ve şans gibi temel inançları, zorlu yaşam olayları

⁹⁶ Adem Şahin, “Din Psikolojisinde Bilişsel Yaklaşım: Mcintosh’un ‘Bilişsel Bir Şema Olarak Din’ Teorisi Örneği”, *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 23/23 (01 Aralık 2007), 35-50.

⁹⁷ Crystal L. Park vd., “Assessment and Prediction of Stress-Related Growth”, *Journal of personality* 64/1 (1996), 78.

⁹⁸ Susan Cadell vd., “Factors Contributing to Posttraumatic Growth: A Proposed Structural Equation Model”, *American Journal of Orthopsychiatry* 73/3 (2003), 281.

⁹⁹ Pargament vd., “The Religious Dimension of Coping”, 85

¹⁰⁰ Erhan Cengiz - Zeynep Sağır, “Dini Tutum, Psikolojik Dayanıklılık ve Depresyon İlişkisi: Suriyeli Ergen Bireyler Üzerine Nicel Bir Araştırma”, *Journal of İlahiyat Researches* 1/60 (2023), 36-49.

¹⁰¹ Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York London: The Guilford Press, 2001).

¹⁰² Emmons vd., “Assessing Spirituality Through Personal Goals”, 395.

tarafından sarsılabilir. Özellikle travmatik olaylar, bu temel inançları olumsuz yönde etkileyerek bireylerin dünya görüşlerini derinden değiştirebilir.

İkinci olarak, travmatik olayların bireylerin varsayımları üzerindeki etkisini inceledik. Araştırmalar, travmatik olayların bireylerin temel varsayımlarını olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Bu tür olaylar, bireylerin diğer insanlara ve dünyaya olan güvenini sarsarak uzun vadede olumsuz psikolojik sonuçlara yol açabilir. TSSB ve depresyon gibi ruh sağlığı sorunları, bu varsayımların sarsılması sonucu ortaya çıkabilir.

Son olarak, dinin zorlu yaşam olayları karşısındaki rolünü ele aldık. Din, bireylerin travmatik olaylarla başa çıkmalarında önemli bir destek mekanizmasıdır. İnançlı bireyler, yaşadıkları zorlukları Tanrı'nın kontrolünde ve bir plan dâhilinde olduğunu düşünerek daha kolay aşabilmektedirler. Din, bireylerin kendilerini değerli hissetmelerine yardımcı olurken, onlara yaşanan zorlukların üstesinden gelmek için anlam sunar.

Çalışmada kullanılan yöntemlerin subjektif değerlendirmelere dayanması ve bu nedenle bazı yanlışlıklar içermesi çalışmanın sınırlılığıdır. Öte yandan, araştırma, zorlu yaşam olayları ile temel varsayımlar ve din arasındaki ilişkiyi detaylı bir şekilde ele alan nadir çalışmalardan biridir. Çalışma, bu alandaki literatüre önemli katkılar sağlamaktadır. Ayrıca, dinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki rolünü vurgulayan sonuçlar, ruh sağlığı profesyonelleri için pratik öneriler sunmaktadır.

Kaynakça | References

- Ayten, Ali - Cesur, Nur. "Hemodiyaliz Hastalarında Travma Sonrası Manevi Gelişim Üzerine Nitel Bir Çalışma". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 22/1 (2022), 155-186. <https://doi.org/10.33415/daad.1030537>
- Bahadır, Abdülkerim. *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*. İstanbul: İnsan Yayınları, 2002.
- Bowlby, John. *Attachment and Loss: Attachment*. London: Pimlico, 2008.
- Briere, John vd. "Accumulated Childhood Trauma and Symptom Complexity". *Journal of Traumatic Stress* 21/2 (2008), 223-226. <https://doi.org/10.1002/jts.20317>
- Bruggen, Vincent van vd. "Structural Validity of the World Assumption Scale". *Journal of Traumatic Stress* 31/6 (2018), 816-825. <https://doi.org/10.1002/jts.22348>
- Cadell, Susan vd. "Factors Contributing to Posttraumatic Growth: A Proposed Structural Equation Model". *American Journal of Orthopsychiatry* 73/3 (2003), 279-287.
- Cengiz, Erhan - Sağır, Zeynep. "Dini Tutum, Psikolojik Dayanıklılık ve Depresyon İlişkisi: Suriyeli Ergen Bireyler Üzerine Nicel Bir Araştırma". *Journal of İlahiyat Researches* 1/60 (2023), 36-49. <https://doi.org/10.5152/ilted.2023.23380>
- Collins, Rebecca L. vd. "A Better World or a Shattered Vision? Changes in Life Perspectives Following Victimization". *Social Cognition* 8/3 (Eylül 1990), 263-285. <https://doi.org/10.1521/soco.1990.8.3.263>
- DePrince, Anne P. - Freyd, Jennifer J. "The Harm of Trauma: Pathological Fear, Shattered Assumptions, or Betrayal?". *Loss of the Assumptive World*. ed. Jeffrey Kauffman. New York & London: Brunner-Routledge, 2002.
- Dınvar, Parvaneh Ebrahimi. *Travma Sonrası Stres, Dünyaya İlişkin Varsayımlar Ve Tanrı Algısı Arasındaki İlişki*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2011.
- Doğan, Mebrure. *Acıdan Erdeme Yolculuk - Travma Sonrası Gelişim Psikolojisi ve Din*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2. Baskı., 2020.
- Ehlers, Anke - Clark, David M. "A Cognitive Model of Posttraumatic Stress Disorder". *Behaviour research and therapy* 38/4 (2000), 319-345.
- Emmons, Robert A. vd. "Assessing Spirituality Through Personal Goals: Implications for Research on Religion and Subjective Well-Being". *Social Indicators Research* 45/1 (1998), 391-422. <https://doi.org/10.1023/A:1006926720976>
- Epstein, Seymour. "Cognitive-Experiential Self-Theory: An Integrative Theory of Personality". *Handbook of Psychology. Personality and Social Psychology*. ed. Irving B Weiner. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc., 2012. <https://doi.org/10.1002/9781118133880.hop205005>
- Exline, Julie Juola. "Stumbling Blocks on the Religious Road: Fractured Relationships, Nagging Vices, and the Inner Struggle to Believe". *Psychological Inquiry* 13/3 (2002), 182-189.
- Ezerbolat, Melike - Özpolat, Ayşe Gül Yılmaz. "Travma Sonrası Büyüme: Travmaya İyi Yanından Bakmak". *Kriz Dergisi* 24/1 (2016), 1-10.

- https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000353
- Fiske, Susan T. - Pavelchak, Mark A. "Category-Based Versus Piecemeal-Based Affective Responses: Developments in Schema-Triggered Affect". *Handbook of Motivation and Cognition: Foundations of Social Behavior*. ed. R.M. Sorrentino - E. T. Higgins. 167-203. New York, NY, US: Guilford Press, 1986.
- Foa, E. B. "Psychological Processes Related to Recovery from a Trauma and an Effective Treatment for Ptsd". *Annals of the New York Academy of Sciences* 821 (1997), 410-424. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1997.tb48295.x>
- Furnham, Adrian - Brown, Laurence B. "Theodicy: A neglected aspect of the psychology of religion". *The International Journal for the Psychology of Religion* 2/1 (1992), 37-45.
- Geertz, Clifford. "Religion as a Cultural System". *The Interpretation of Cultures: Selected Essays*. London: Fontana Press, 1993.
- Grills-Taquechel, Amie E. vd. "Social Support, World Assumptions, and Exposure as Predictors of Anxiety and Quality of Life Following a Mass Trauma". *Journal of anxiety disorders* 25/4 (2011), 498-506.
- Hood, Ralph W. vd. *The Psychology of Religion: An Empirical Approach*. New York: The Guilford Press, 2009.
- Horowitz, Mardi J. "Stress-Response Syndromes: A Review of Posttraumatic and Adjustment Disorders". *Psychiatric Services* 37/3 (1986), 241-249. <https://doi.org/10.1176/ps.37.3.241>
- Janoff-Bulman, Ronnie. "Assumptive Worlds and the Stress of Traumatic Events: Applications of the Schema Construct". *Social Cognition* 7/2 (Haziran 1989), 113-136. <https://doi.org/10.1521/soco.1989.7.2.113>
- Janoff-Bulman, Ronnie. "Posttraumatic Growth: Three Explanatory Models". *Psychological Inquiry* 15/1 (2004), 30-34.
- Janoff-Bulman, Ronnie. *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*. New York: Free Press, Completely Updated ed., 2002.
- Janoff-Bulman, Ronnie - Berg, Michael. "Disillusionment and the Creation of Value: From Traumatic Losses to Existential Gains". *Perspectives on Loss: A Sourcebook*. ed. J. H. Harvey. 35-47. Philadelphia, PA, US: Brunner/Mazel, 1998.
- Janoff-Bulman, Ronnie - Yopyk, Darren J. "Random Outcomes and Valued Commitments: Existential Dilemmas and the Paradox of Meaning". *Handbook of Experimental Existential Psychology*. ed. J. Greenberg vd. 122-138. New York, NY, US: The Guilford Press, 2004.
- Karaca, Faruk. "Dinin Fonksiyonerliği Üzerine". *Dini Araştırmalar* 6/16 (2003), 75-85.
- Kerig, Patricia K. "Linking Childhood Trauma Exposure to Adolescent Justice Involvement: The Concept of Posttraumatic Risk-Seeking". *Clinical Psychology: Science and Practice* 26/3 (2019), 1-17. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12280>
- Kılınç, Sibel - Torun, Fuat. "Adil Dünya İnancı". *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 3/1 (2011), 1-14.
- Kilpatrick, Dean G. vd. "National Estimates of Exposure to Traumatic Events and Ptsd

- Prevalence Using Dsm-Iv and Dsm-5 Criteria”. *Journal of Traumatic Stress* 26/5 (2013), 537-547. <https://doi.org/10.1002/jts.21848>
- Klass, Dennis. “The Inner Representation of the Dead Child and the Worldviews of Bereaved Parents”. *Omega: Journal of Death and Dying* 26/4 (1993), 255-272. <https://doi.org/10.2190/GEYM-BQWN-9N98-23Y5>
- Koenig, Harold G. *Handbook of Religion and Mental Health*. California: Academic Press, 1st Basım, 1998.
- Küçükcan, Talip - Köse, Ali. *Doğal Afetler ve Din (Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir İnceleme)*. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları - İSAM Yayınları, 2000.
- Lerner, Melvin J. *The Belief in a Just World: A Fundamental Delusion*. New York: Springer Science+Business Media, 1980.
- Lerner, Melvin J. - Miller, Dale T. “Just World Research and the Attribution Process: Looking Back and Ahead”. *Psychological Bulletin* 85/5 (1978), 1030-1051. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.85.5.1030>
- Lilly, Michelle M. “The Contributions of Interpersonal Trauma Exposure and World Assumptions to Predicting Dissociation in Undergraduates”. *Journal of Trauma & Dissociation: The Official Journal of the International Society for the Study of Dissociation (ISSD)* 12/4 (2011), 375-392. <https://doi.org/10.1080/15299732.2011.573761>
- Magwaza, A. S. “Assumptive World of Traumatized South African Adults”. *The Journal of Social Psychology* 139/5 (Ekim 1999), 622-630. <https://doi.org/10.1080/00224549909598422>
- Matthews, Laura T. - Marwit, Samuel J. “Meaning Reconstruction in the Context of Religious Coping: Rebuilding the Shattered Assumptive World”. *OMEGA-Journal of Death and Dying* 53/1 (2006), 87-104.
- McIntosh, Daniel N. “Religion-as-Schema, with Implications for the Relation Between Religion and Coping”. *The International Journal for the Psychology of Religion* 5/1 (1995), 1-16. https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr0501_1
- Meichenbaum, Donald. *Manual De Inoculacion De Estres*. Barcelona: Pergamon Press Inc., 1987.
- Morsünbül, Ümit - Çok, Figen. “Bağlanma ve İlişkili Değişkenler”. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 3/3 (2011), 553-570. <https://doi.org/10.5455/cap.20110324>
- Pargament, Kenneth vd. “The Religious Dimension of Coping: Advances in Theory, Research, and Practice”. *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*. ed. Raymond F. Paloutzian - Crystal L. Park. New York: The Guildford Press, 2005.
- Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York London: The Guilford Press, Revised ed. edition., 2001.
- Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York London: The Guilford Press, Revised ed. edition., 2001.
- Park, Crystal L. vd. “Assessment and Prediction of Stress-Related Growth”. *Journal of personality* 64/1 (1996), 71-105.
- Park, Crystal L. “Religion as a Meaning-Making Framework in Coping with Life Stress”. *Journal of Social Issues* 61/4 (2005), 707-729. <https://doi.org/10.1111/j.1540->

4560.2005.00428.x

- Parkes, C. Murray. "Determinants of Outcome Following Bereavement". *Omega: Journal of Death and Dying* 6/4 (1975), 303-323. <https://doi.org/10.2190/PROR-GLPD-5FPB-422L>
- Rizeq, Jala - McCann, Doug. "The Cognitive, Emotional, and Behavioral Sequelae of Trauma Exposure: An Integrative Approach to Examining Trauma's Effect." *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy* 15/2 (2023), 313-321. <https://doi.org/10.1037/tra0001152>
- Rubonis, A. V. - Bickman, L. "Psychological Impairment in the Wake of Disaster: The Disaster-Psychopathology Relationship". *Psychological Bulletin* 109/3 (1991), 384-399. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.109.3.384>
- Sadeh, Naomi - Baskin-Sommers, Arielle. "Risky, Impulsive, and Self-Destructive Behavior Questionnaire (Risq): A Validation Study". *Assessment* 24/8 (2017), 1080-1094. <https://doi.org/10.1177/1073191116640356>
- Sandler, Joseph. "Fantasy, Defense, and the Representational World". *Infant Mental Health Journal* 15/1 (1994), 26-35. [https://doi.org/10.1002/1097-0355\(199421\)15:1<26::AID-IMHJ2280150104>3.0.CO;2-I](https://doi.org/10.1002/1097-0355(199421)15:1<26::AID-IMHJ2280150104>3.0.CO;2-I)
- Sartre, Jean-Paul. *Nausea*. Philadelphia: New Directions, 1969.
- Schuler, Eric R. - Boals, Adriel. "Shattering world assumptions: A prospective view of the impact of adverse events on world assumptions." *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy* 8/3 (2016), 259.
- Schwartzberg, Steven S. - Janoff-Bulman, Ronnie. "Grief and the Search for Meaning: Exploring the Assumptive Worlds of Bereaved College Students". *Journal of Social and Clinical Psychology* 10/3 (1991), 270-288. <https://doi.org/10.1521/jscp.1991.10.3.270>
- Silberman, Israela. "Religion as a Meaning System: Implications for the New Millennium". *Journal of Social Issues* 61/4 (2005), 641-663. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00425.x>
- Şahin, Adem. "Din Psikolojisinde Bilişsel Yaklaşım: Mcintosh'un 'Bilişsel Bir Şema Olarak Din' Teorisi Örneği". *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 23/23 (01 Aralık 2007), 35-50.
- Şentürk, Habil - Yakut, Selahattin. "Hayatın Anlamı ve Din". *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 33 (01 Aralık 2014), 45-60.
- Tedeschi, Richard G. - Calhoun, Lawrence G. "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence". *Psychological Inquiry* 15/1 (Ocak 2004), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Tosyalıoğlu, Mustafa Burak - Albayrak, Ahmet. "Maneviyat ve Ruh Sağlığı: Maneviyat ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma". *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 8 (2023), 9-50. <https://doi.org/10.56432/tmdrd.1369342>
- Ulu, Mustafa - Osmanoğlu, Cemil. "İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinde Hayatın Anlamı ve Yeni

Çağ İnançları Üzerine Bir Araştırma”. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi İlahiyat Tetkikleri Dergisi* 60 (2023), 82-96.

Watts, William - Free, L. A. *State of the Nation, III*. Lexington, Mass: Lexington Books, 1978.

Wortman, Camille B. - Silver, Roxane Cohen. “The Myths of Coping with Loss Revisited”. *Handbook of Bereavement Research: Consequences, Coping, and Care*. 405-429. Washington, DC, US: American Psychological Association, 2001. <https://doi.org/10.1037/10436-017>

Yılmaz, Banu. “Dünyaya İlişkin Varsayımlar Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması: Ön Çalışma”. *Türk Psikoloji Yazıları* 11/21 (2008), 41-51.