

Travmatik Büyümenin Anlam Arayışı Bağlamında Dini Sınanma Kavramlarıyla Değerlendirilmesi

Zeynep VURAL İNCİR

E-mail: zeynebvural@hotmail.com

Alsancak Lions Ortaokulu, Toroslar/MERSİN

Orcid: 0000-0002-4283-3188

DOI: 10.5281/zenodo.17444786

ÖZET

Bu çalışmada, erkekler ve kadınlar arasında anlam arayışındaki travma sonrası büyüme ve dini mücadele kavramları da incelenmiştir. Travmatik deneyimlerin bireylerin psikolojik iyi oluşu ile ilişkisi, dini inançlar ve uygulamalara özel bir vurgu ile ele alınmıştır. Bu çalışma, bireylerin travma sonrası yaşadığı değişimi ve dini inançların bu gelişimde onlara nasıl destek olduğunu araştırmayı amaçlamaktadır. Çalışmada nitel bir araştırma yöntemi kullanılmış ve katılımcılardan alınan veriler, dini mücadele ile travmatik büyüme arasındaki ilişkiyi belirlemek için analiz edilmiştir. Araştırma sonuçları, din ve maneviyatın travmatik deneyimlerde anlam arayışı için önemli bir kaynak olduğunu ortaya koymaktadır. Bu şekilde, travmatik büyüme ve dini sınav, sadece bireylerin yaşamlarında derin psikolojik dönüşümlere katkıda bulunmakla kalmaz, aynı zamanda anlam arayışlarına da katkıda bulunurlar. Bu araştırmanın amacı, literatüre farklı bir katkı sağlamak ve gelecekteki çalışmalar için yeni yollar ve alanlar belirlemeye yardımcı olmaktır.

Anahtar Kelimeler: Travmatik Büyüme, Dini Sınanma, Anlam Arayışı, Din ve Maneviyat, Nitel Araştırma

Gönderim Tarihi: 04.09.2025

Kabul Tarihi: 18.10.2025

Elektronik Yayın Tarihi: 25.10.2025

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the concepts of post-traumatic growth and religious struggle in the context of the search for meaning among men and women. The relationship between traumatic experiences and individuals' psychological well-being was addressed, with a specific emphasis on religious beliefs and practices. This study aims to investigate the change experienced by individuals after trauma and how religious beliefs support them in this development. A qualitative research method was used, and data collected from participants were analyzed to determine the relationship between religious struggle and traumatic growth. The research results show that religion and spirituality are an important resource for the search for meaning in traumatic experiences. In this way, traumatic growth and religious struggle not only contribute to deep psychological transformations in individuals' lives but also contribute to their search for meaning. The study intends to make a distinct contribution to literature and help identify new avenues and areas for future research.

Keywords: Traumatic Growth, Religious Struggle, Search for Meaning, Religion and Spirituality, Qualitative Research

Submitted Date: 04.09.2025

Acceptance Date: 18.10.2025

Electronic Issue Date: 25.10.2025

1. GİRİŞ

Travma, bireylerin yaşamlarının psikolojik, duygusal, sosyal ve fiziksel boyutlarını etkileyen çok boyutlu bir olaydır. Günümüzde psikoloji literatüründe, zorlukların ardından olumlu bir adaptasyon ve anlam arayışı olarak tanımlanan Travma Sonrası Büyüme (PTG) kavramı (Tedeschi ve Calhoun, 2004) hakkında sıkça konuşulmaktadır.

Bu bağlamda Dini Sınanma kavramı, travmatik deneyimlere karşı insan tepkisinin ve bu süreçten öğrenmenin ayrılmaz bir parçasıdır. Dini inançlar, travmalarla başa çıkma yollarını etkileyen temel mekanizmalar görevini görür. İnanç sistemleri bireylere güç, direnç ve esneklik imkânı sunarak, yaşanan travmatik olayların kendileri için ne anlama geldiğini sorgulamalarını sağlayabilir. Bu süreç, bireylerin travmalarıyla daha iyi başa çıkmalarını sağlayarak psikolojik olarak güçlendirici bir etkiye sahip olabilir. Ancak, dini sınanmalar, travmatik olaylar karşısında bireyler üzerinde psikolojik baskılar yaratarak, travma sonrası büyüme kapasitesini engelleyebilecek potansiyele de sahiptir (Pargament, 2007; Park, 2010).

Bu çalışmanın amacı, erkekler ve kadınlar arasında anlam arayışındaki travma sonrası büyüme ve dini mücadele kavramlarını daha detaylı bir şekilde araştırmaktır. Travmatik deneyimlerin bireylerin psikolojik iyi oluşu ile ilişkisi, dini inançlar ve uygulamalara özel bir vurgu ile ele alınmıştır. Zamanla travmatik olaya uyum sağlama üzerindeki dinsel anlamların etkisi ve buna karşı başa çıkmada ortaya çıkan anlam arayışı, çalışmanın yapısını belirleyen geniş hatlar içerisinde yer almaktadır.

Problem Durumu

Travmatik olaylar, bireylerin dünya görüşünü, inanç sistemini ve kendilik algısını temelden sarsabilir. Ancak bu sarsılma, her zaman yalnızca yıkım getirmez; bazı bireylerde daha güçlü bir anlam arayışı ve ruhsal derinlik kazanımı sağlayabilir. Travmatik büyüme (post-traumatic growth), travma sonrası yaşanan bu olumlu değişimleri tanımlar (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Buna paralel olarak, dini sınanma (religious struggle), bireyin Tanrı, kader veya inanç sistemiyle yaşadığı içsel çatışmayı ifade eder (Pargament, 2007). Travma sonrası anlam arayışında bu sınanma, bir “iman krizi”nden çok, manevi olgunluğun yeniden inşası süreci olarak değerlendirilebilir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın ana hedefi, dini sınavın bir sonucu olarak deneyimlenen travmatik büyüme ile bireylerin anlam arayışı üzerindeki etkisi arasındaki ilişkiyi analiz etmektir. Pek çok insan üzerinde travmanın zararlı etkileri olmasına rağmen, birçok kişi derin kişisel dönüşüm ve anlam arayışı süreci yaşamaktadır (Rockville, 2014). Travmatik olaylarla başa çıkmada dini sınav kullanımı bu alanda önemli bir araştırma odağıdır. Bu çalışma, dini sınav deneyimlerinin travmatik büyüme sürecindeki rollerini ve bu ilişkinin bireyler arasındaki anlam arayışındaki yerini özel olarak detaylandıracaktır. Ayrıca geçmiş deneyimlerin iman ve dini uygulamalar ile nasıl ilişkili olduğuna dair içgörüler kazanma hedeflenmektedir. Travmatik büyüme ile dini mücadele arasındaki ilişkiyi araştırarak, bireyler arasında anlam arayışına katkı sağlamak istiyoruz. Sonuç olarak, farklı (teorik ve pratik) seviyelerde psikolojik ve dini tedavilerin dikkate alınması umulmaktadır.

Araştırma Soruları

- Erkekler ve kadınlar arasında anlam arayışı bağlamında travmatik büyüme ve dini mücadele kavramları arasındaki ilişki nasıldır?
- Travmatik deneyimlerin bireylerin psikolojik iyi oluşu ile ilişkisinde dini inançlar ve uygulamaların rolü nedir?
- Dini sınav deneyimleri, travmatik büyüme sürecindeki bireylerin anlam arayışını nasıl etkilemektedir?

Araştırmanın Önemi

Bu çalışma, psikoloji ve din ilişkisini travma bağlamında ele alarak hem din psikolojisi hem de klinik psikoloji alanına katkı sağlamayı hedeflemektedir. Ayrıca, ruh sağlığı profesyonelleri için travma sonrası danışmanlık süreçlerinde dini sınanma olgusunun dikkate alınmasının önemine vurgu yapmaktadır.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Travmatik büyüme kavramı ilk kez Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından ortaya konmuştur. Bu kurama göre birey, travma sonrasında üç temel alanda olumlu değişim yaşar; kendilik algısında güçlenme, ilişkilerde derinleşme ve hayata bakışta anlamlılık ve manevi farkındalık artışı.

Travma sonrası büyüme beş alt boyutta değişime sahip olup travmatik olaydan sonra birey bazı boyutlarda veya tüm boyutlarda bir değişim yaşayabilir (Tedeschi ve Calhoun 1996).

Kişisel güçlenme (Dursun ve Söylemez, 2020); bireyin benlik algısında olumlu değişim gelişmesidir. Nietzsche'nin (1889/1998) ünlü "beni öldürmeyen şey güçlendirir" sözü buna bir atıftır. Yaşanılan zorlukların bireyin stresle olumlu anlamda başa çıkma gücünü arttırmasıdır. Bu değişim sonucunda birey kendisini artık bir "kurban" yerine, hayatta kalan bir savaşçı olarak görür.

Yeni seçeneklerin fark edilmesi (Dursun ve Söylemez, 2020); bireyin yaşadığı zorluklardan sonra hayata ve kendisine dair daha önce görmediği veya fark etmediği bakış açılarını keşfetmesidir. Bu yetenekler ışığında birey kendisine yeni hedefler koyar, yeni amaçlar edinir ve yaşamını daha anlamlı hale getirmeye çalışır.

Yaşamın değerini anlama (Dursun ve Söylemez, 2020); bireyin yaşadığı her güne şükretmesi, anda kalabilmeyi öğrenmesi ve küçük olaylarla mutlu olabilmeyi keşfetmesi sürecidir. Bu boyutta yaşama dair önem değişir, değer ve şükran duygusu artar ve birey ve yaşanmaya değer bir hayatın var olduğuna inanır. Travma bireye hayatın bir garanti altında olmadığını öğretir, hayata dair önem artar ve birey hayatta olduğu her güne bir ayrıcalık atfeder (Janoff-Bulman 2004).

Kişilerarası ilişkiler (Dursun ve Söylemez, 2020); bireyi daha seçici ilişkiler kurmaya yönlendiren boyuttur. Birey hayatta olduğu her günü değerli gördüğünden yakın olduğu kişilerle daha derin ve anlamlı bir zaman geçirme isteği taşır. Bu boyut ile birey hayattaki gerçek önceliklerini fark eder.

İnanç sisteminde değişim veya maneviyatın güçlenmesi süreci (Dursun ve Söylemez, 2020); birey, kendiliğini ve dünyasını travma sonrasında yeniden yapılandırırken, varoluşsal sorularla birlikte inançlarını da sorgular. Yaşadığı travmatik olayların sebebini, anlamını ve bu olaylardaki kendi sorumluluk payını araştırır. Hayatın anlamı ile birlikte birey, bireysel olarak önemini, anlamını ve amaçlarını da sorgular. Bu bilişsel değerlendirme veya analiz sürecini başarıyla atlattığında ise yeni ve adaptif bir manevi bakış açısı kazanır.

Dini sınanma kuramı ise Pargament (2007) tarafından geliştirilmiştir ve bireylerin travmatik olaylara karşı dini inanç sistemleri aracılığıyla verdikleri tepkileri inceler. Bu kuram, dini baş etmenin iki yönüne dikkat çeker; olumlu dini baş etme (örneğin dua, tevekkül, anlam inşası) ve olumsuz dini baş etme (örneğin Tanrı'yı suçlama, inançtan uzaklaşma).

Hayatın akışı içerisinde bazen hayatı zorlaştıran, insanları mutsuz eden, maddi zarara neden olan ve hatta zaman zaman ölüme neden olan, insan gücü ile kontrolü mümkün olmayan büyük toplumsal olaylar yaşanmaktadır. Türkçede belâ ve musibet olarak da adlandırılan bu tarz olaylara insanların yaklaşımları ve tepkileri, sahip oldukları inanç ve dünya görüşüne göre biçimlenmektedir (Yüksel, 2020). Kur'anî öğretiye göre hayatın baştan sona bir sınav olduğunu bilen Müslümanlar toplumsal olayları sabırla karşılarlar ve mevcut durumdan en az zararla çıkmak için bir takım tedbirler geliştirirler. Sabır denilince sıkıntı karşısında pasif bekleyiş anlaşılmaktadır.

Sabır, teolojik açıdan bireyin Allah'ın takdiri karşısında göstermesi gereken bir tutum olarak anlaşılması ile birlikte, insanı ferahlatır ve psikolojisini travmatik etkenlerden sonra koruyarak daha sağlıklı düşünmesine ve sınav sürecini en az zararla atlmasına yardımcı olur (Yüksel, 2020). Sabır, insana istenmedik ve beklenmedik bir olay karşısında oluşan belirsizlik, güvensizlik, korku ve çaresizlik duygularından sıyrılarak sakin ve rasyonel bir şekilde düşünme ve hareket etme imkânı verir. Dolayısıyla sabır, kişinin karşılaştığı problemi doğru bir şekilde algılamasını, ilk anda göremediği detayları fark etmesini ve temkinli davranmasını sağlar. Dini sınanma kavramıyla hareket edilmesi durumunda ortaya çıkan sabır için, travma sonrası büyümeye olumlu yönde katkısı olduğu söylenebilir (Önal, 2008).

Travmatik büyüme ve dini sınanma, anlam merkezli baş etme modelleriyle yakından ilişkilidir (Park, 2010). Anlam arayışı hem psikolojik iyileşmenin hem de manevi gelişimin dinamiğidir. Travmatik deneyim, bireye “neden ben?” sorusunu sordururken, dini sınanma açısından “ben kimim ve neye inanıyorum?” sorusunun da başlangıcı olur.

3. YÖNTEM

Bu çalışma, bireylerin travmatik deneyimler sonrası yaşadığı değişimi ve dini inançların bu gelişimde onlara nasıl destek olduğunu derinlemesine araştırmayı amaçladığı için nitel araştırma yöntemi kullanılarak tasarlanmıştır. Nitel yaklaşım, travma ve dini sınanma gibi karmaşık ve öznel deneyimlerin, katılımcıların kendi bakış açıları ve yorumları üzerinden ayrıntılı olarak incelenmesine olanak tanır (Yıldırım ve Şimşek, 2022).

Travma Sonrası Büyüme Ölçeği Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından travma sonrası bireyde oluşan gelişimi ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Bu ölçek 21 maddeden meydana gelmektedir ve maddelerin her biri 0-5 arası 6'lı derecelendirme üzerinden puan almaktadır.

Buna göre ölçekten 0 ile 105 arasında puanlar alınabilir. Alınan puanın yüksek olması, bireyin travma sonrasında olumlu bir değişim, yani bir büyüme yaşadığını düşündürür. Ölçeğin güvenilir bir ölçme aracı olup olmadığı Cronbach Alpha yöntemi ile test edilmiş olup bunun sonucunda ölçek iç tutarlığı .95 seviyesinde bulunmuştur (Gökmen ve Deniz, 2020). Işıklı ve Dürü (2006) tarafından ölçeğin Türkçe uyarlaması yapılmış, ölçek güvenirliği Cronbach Alpha yöntemi ile bakılmış ve buna göre ölçeğin iç tutarlık katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmasından elde edilen sonuçlar, tatmin edici düzeyde olumlu bulunmuştur. Çalışmamızda bu ölçeği kullanarak travma sonrası büyümeyi değerlendirdik.

Çalışmamızda nitel bir araştırma yöntemi kullanılmış ve katılımcılardan derinlemesine görüşmeler veya açık uçlu sorularla alınan veriler analiz edilmiştir. Katılımcılardan elde edilen metin verileri, içerik analizi veya tematik analiz gibi nitel veri analizi yöntemleri kullanılarak analiz edilmiştir. Analizin temel amacı, dini mücadele ile travmatik büyüme arasındaki ilişkiyi belirlemek ve anlam arayışındaki ortak temaları ve desenleri ortaya çıkarmaktır. Bu analiz, Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından tanımlanan PTG boyutları (Kişisel Güç, Yeni Olanaklar, Hayata Minnettar Olma, Başkalarıyla İlişkiler ve Ruhsal Değişim) çerçevesinde yapılmış ve Pargament (2007) tarafından ortaya konan pozitif ve negatif dini başa çıkma stratejileriyle ilişkilendirilmiştir.

4. BULGULAR

Bu araştırmanın nitel analiz bulguları, bireylerin travma deneyimini yeniden anlamlandırma süreçlerini ve bu süreçte dini inançların kritik rolünü ortaya koymaktadır. Travma sonrası büyüme düzeyleri, Travma Sonrası Büyüme Ölçeği kullanılarak bakılmış ve sonuçlar ortalama 70 puan ile travma sonrasında katılımcıların anlamlı bir travma sonrası büyümeye sahip olduğunu düşündürmüştür. Araştırma sonuçları, din ve maneviyatın travmatik deneyimlerde anlam arayışı için önemli bir kaynak olduğunu ortaya koymaktadır. Katılımcılar, inançları aracılığıyla olayın nedenini ya da amacını sorguladıklarını ve bu sayede travma sonrasında büyüme yolunda ilerlediklerini belirtmişlerdir (Park, 2010). Katılımcıların anlatıları, travma sonrası büyümenin özellikle kişisel güç ve ruhsal değişim boyutlarında, travmatik olayın Allah'tan gelen bir sınav olarak algılanmasının ardından önemli bir artış olduğunu göstermiştir.

Dini sınanmanın iki yönlü etkisi vardır. Çalışmamız da dini sınanmanın pozitif ve negatif başa çıkma (Pargament, 2007) bağlamında iki yönlü etkisini desteklemiştir. Bazı katılımcılar, zorlukları "İlahi iradenin bir parçası" olarak kabul ederek yaşamlarına yönelik daha büyük bir takdir (Appreciation of Life) geliştirdiklerini ve bu sayede psikolojik dönüşümler yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Diğer katılımcılar ise, travmayı dini inançlarıyla çelişen bir durum olarak algıladıklarında (dini mücadele), yoğun bir suçluluk veya öfke duygusu yaşadıklarını ve bu durumun travma sonrası büyüme kapasitelerini engelleyebileceğini belirtmişlerdir.

Travma yaşamış kişilerin iyileşme süreçleri, onların kişisel inançları ve psikolojik dirençleri ile sıkı bir şekilde bağlantılıdır. Birçok çalışma dindar insanların hem fiziksel hem de ruhsal olarak diğer insanlardan daha sağlıklı olduğunu göstermektedir. Dahası dindar insanların travmadan sonra daha iyi durumda olduğu görülmüştür (Hayward ve arkadaşları, 2016). Savaş gazilerinde yapılan bir çalışmaya göre dindar olmak travma sonrası sıkıntıların

daha kolay aşılmasını sağlamaktadır (Hasanović ve Pajević, 2010). Şehit yakınlarıyla yapılan yerel çalışmada da benzer şekilde bireylerin travmadan kaynaklı sorunlarla mücadele ederken dinden destek aldıkları gösterilmiştir (Doğan, 2020).

5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın temel sonucu, travmatik büyüme ve dini sınanma süreçlerinin, sadece bireylerin yaşamlarında derin psikolojik dönüşümlere katkıda bulunmakla kalmadığı, aynı zamanda travma sonrası anlam arayışına da önemli katkılar sağladığıdır. Dini inançlar, bireyin travmatik olayların üstesinden gelme ve olayları mevcut dünya şemasına yeniden entegre etme çabasında (Tedeschi ve Calhoun, 2004) hayati bir işlev görmektedir. Katılımcıların anlatıları, travma sonrası büyümenin özellikle kişisel güç ve ruhsal değişim boyutlarında, travmatik olayın Allah'tan gelen bir sınav olarak algılanmasının ardından önemli bir artış olduğunu göstermiştir (Aydın, 2021). Bu da dini sınanma kavramının travma sonrası büyüme için anlamlı olabileceğini düşündürmüştür. Hayward ve arkadaşları (2016), Hasanović ve Pajević (2010) ve Doğan tarafından (2020) yapılan çalışmalar da göstermektedir ki, dindar bir insan yaşadığı travmaları dini sınanma olarak değerlendirmekte ve bu da bireyin travma sonrası büyümesine olumlu katkıda bulunmaktadır. Dini sınanmanın iki yönlü etkisi vardır. Çalışmamız da dini sınanmanın pozitif ve negatif başa çıkma bağlamında iki yönlü etkisini literatür (Erdoğan, 2019) ile uyumlu olarak desteklemiştir.

Elde edilen bulgular, travma sonrası psikoloji literatürüyle tutarlılık göstermektedir. Tedeschi ve Calhoun'un (1996) öncülüğünü yaptığı travma sonrası büyüme kuramı, pozitif değişimin travmanın doğrudan bir sonucu değil, travma ile mücadele etme sürecinin bir sonucu olduğunu vurgular. Bu çalışma, dini sınanma kavramını bu mücadele sürecinin merkezine yerleştirerek, anlam arayışının dini ve manevi bağlamdaki derinliğini göstermektedir. Dini inançların, travmatik deneyimlerde hem bir koruyucu faktör (anlam ve amaç sağlama) hem de bir risk faktörü (dini mücadele ve suçlama) olabileceği yönündeki bulgular (Pargament, 2007), bu kavramın karmaşıklığını yansıtmaktadır. Bireylerin dini inançları, yaşadıkları travmanın kendileri için ne anlama geldiğini sorgulamalarını sağlayan güçlü bir bilişsel çerçeve sunarak, psikolojik iyi oluşla ilişkisini güçlendirmektedir (Can, 2020). Bu araştırma, travma sonrası büyüme literatürüne, özellikle dini mücadele kavramlarını detaylı inceleyerek ve travmatik deneyimlerin öznel algılanışını (nitel yaklaşım) merkeze alarak farklı bir katkı sağlamıştır.

Öneriler

Bu araştırmanın amacı, gelecekteki çalışmalar için yeni yollar ve alanlar belirlemeye yardımcı olmaktır. Gelecek çalışmalar, dini sınanmanın pozitif ve negatif yönlerini ayırtan ve bunların travma sonrası büyümenin farklı boyutları üzerindeki etkisini boylamsal olarak inceleyen nicel araştırmalara odaklanabilir. Ayrıca klinik uygulamalar yapılabilir. Travmatik deneyimler yaşayan bireylerle çalışan klinisyen ve psikologların, bireyin dini inanç sistemini ve dini sınanma deneyimini anlam arayışı sürecinde bir kaynak veya engel olarak göz önünde bulundurmaları önerilir.

6. KAYNAKÇA

- Aydın, S. (2021). Travmanın kişi üzerindeki etkisi: Psikolojik ve dini boyutlar. *Travma Çalışmaları Dergisi*, 15, 123-140.
- Can, E. (2020). Dini inancın travmatik büyüme üzerindeki etkisi: Bir gözden geçirme. *Uluslararası Din ve Psikoloji Dergisi*, 8(1), 45-62.
- Center for Substance Abuse Treatment (US). Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services. Rockville (MD): Substance Abuse and Mental Health Services Administration (US); 2014. (Treatment Improvement Protocol (TIP) Series, No. 57.) Chapter 3, Understanding the Impact of Trauma. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191>.
- Doğan, M. (2020). Acıdan erdeme yolculuk: travma sonrası gelişim psikolojisi ve din (2. bs). Çamlıca Yayınları.
- Dursun P., Söylemez İ. (2020). Travma Sonrası Büyüme: Gözden Geçirilmiş Son Model ile Kapsamlı Bir Değerlendirme. *Türk Psikiyatri Dergisi* 31(1):57-68.
- Erdoğan, M. (2019). Travmatik deneyimler sonrası anlam arayışı: Dini ve psikolojik bakış açısı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(3), 201-220.
- Gökmen G., Deniz M.E. (2020). Travma Sonrası Büyümenin Yordayıcıları Olarak Öz-Anlayış ve Affetme. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi (TURKSOSBİDER)* Cilt 05, Sayı 02, Sayfa 72-93.
- Hasanović, M., & Pajević, I. (2010). Religious moral beliefs as mental health protective factor of war veterans suffering from PTSD, depressiveness, anxiety, tobacco and alcohol abuse in comorbidity. *Psychiatria Danubina*, 22(2), 203-210.
- Hayward, R. D., Krause, N., Ironson, G., Hill, P. C., & Emmons, R. (2016). Health and well-being among the non-religious: atheists, agnostics, and no preference compared with religious group members. *Journal of Religion and Health*, 55(3), 1024-1037.
- Janoff-Bulman R (2004) Posttraumatic growth: Three explanatory models. *Psychol Inq* 15:30-34.
- Önal R. (2008). Kur'ân'da İmânî ve Ahlâkî Tavrı Olarak Sabır. *C.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi* XII/2, 460.
- Pargament, K. I. (2007). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the trauma: Making meaning. In T. A. Tedeschi & L. G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic growth* (pp. 39-57). Psychology Press.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual and empirical foundations. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.

Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2021). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. Sekin Yayınları, s 31-64.

Yüksel M.A. (2020). Kur'ân'da İlâhî Sınama ve Sabır. Tefsir Araştırmaları Dergisi 4(3), 121-143.