



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**TRAVMA SONRASI BÜYÜMEDE ÖZ ŞEFKAT
TEMELLİ ÇALIŞMALARIN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS PROJESİ

REYYAN TEKİN

İSTANBUL, 2022



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**TRAVMA SONRASI BÜYÜMEDE ÖZ ŞEFKAT
TEMELLİ ÇALIŞMALARIN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS PROJESİ

**REYYAN TEKİN
(210134022)**

**Danışman
(Doç. Dr. İtir Tarı Cömert)**

İSTANBUL, 2022

ETİK BİLDİRİM

Bu projenin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, projenin herhangi bir kısmının bağlı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Reyyan Tekin

TEŐEKKÜR

Çalışmanın baőından itibaren deőteđi ve katkılarıyla yanımda olan Doç.Dr. İtır TARI CÖMERT hocama saygı ve teőekkülerimi sunarım. Ayrıca lisans dönemimden itibaren hem bir hoca hem de rehber olmasından dolayı değerli Doç.Dr. Barıő ÖNEN ÜNSALVER hocama derin saygı ve őükranlarımı sunarım.

Yıllar boyunca eğitim hayatımda maddi ve manevi her konuda yanımda olan, şefkat ve sevgilerini hep hissettiğim kıymetli annem Nigar TEKİN ve kıymetli babam Ahmet TEKİN'e, biricik canım kardeőlerim Mehmet TEKİN, Habip TEKİN, Meryem TEKİN'e,

Benim için ikinci bir aile olan sevgili amcam M.Emin TEKİN'e, sevgili ablam Tülay TEKİN'e ve canım kuzenlerim Ebru TEKİN, Dilara TEKİN ve Meryem TEKİN'e,

Varlığıyla huzur ve mutluluk duyduğum canım meleğim Miray TEKİN'e,

Bu sürecimde sağladığı katkı ve destekleri için güler yüzüylü ablam sevgili Dr. Pınar TEKİN'e

Tüm stresimde, üzüntümde, umutsuzluğumda beni hep büyük sabır ve emek göstererek ayağa kaldıran, hayalim için benden çok heves ve çaba gösteren, en önemlisi ise kendimi tanımam konusunda bana hep cesaret veren değerli canım dostum Dr. Özlem KANBİR'e sevgi ve őükranlarımı sunarım.

Reyyan Tekin

TRAVMA SONRASI BÜYÜMEDE ÖZ ŞEFKAT TEMELLİ ÇALIŞMALARIN İNCELENMESİ

Reyyan Tekin

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, yurt içinde ve yurt dışında travma sonrası büyümede öz şefkat değişkeninin araştırıldığı çalışmaları incelemektir. Travmatik yaşantı sonrasında insanlar çaresizlik, değersizlik, karamsarlık, suçluluk, yalnızlık gibi duygularla mücadele yaşayabilmektedir. Bu duygular bazı kişilerde travma sonrası stres bozukluğu(TSSB), depresyon, anksiyete, intihar gibi sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Travmatik deneyimler sonrasında bazı kişilerin TSSB bazılarının ise travma sonrasında büyüme(TSB) gerçekleştirdiği gözlenmiştir. Travma sonrası büyüme, bireyin zorlu yaşam deneyiminde olumlu psikolojik değişimi deneyimlemesidir. Bunu sağlayan değişkenlerden birinin de öz şefkat olduğu ileri sürülmektedir. Öz şefkat, bireyin karşılaştığı zorlu yaşam olayları karşısında bunları yaşamın bir parçası olarak görüp, yaşanan duygulara açık olunması, zorlandığı yaşam olaylarında kendisine ön yargısız bir şekilde ve nazik davranarak mevcut zorlu yaşam olaylarını rasyonalist bir açıdan değerlendirmesidir.

Araştırma, TSB ve öz şefkat konusunda yayımlanmış olan lisansüstü tez ve araştırma makaleleri geleneksel tarama modeline göre taranmıştır. Literatür taraması YÖKTEZ, DergiPark, Science Direct ve PubMed veri tabanlarından 2012-2022 yıllarında yapılan araştırmaların taranmasıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonuçları, literatür ışığında tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar kelimeler:Travma, Travma Sonrası Stres, Travma Sonrası Büyüme, Öz Şefkat

A REVIEW OF SELF-COMPASSION BASED AS A DETERMINANT OF POST-TRAUMATIC GROWTH

Reyyan Tekin

ABSTRACT

The aim of this research is to examine the studies that investigated the self-compassion variable in post-traumatic growth in Turkey and around the world. After a traumatic experience, a person may struggle with feelings of helplessness, worthlessness, pessimism, guilt, and loneliness. Those feelings can cause severe mental health issues like PTSD, depression, anxiety and suicide. It has been observed that some people develop PTSD after traumatic experiences, while others develop post-traumatic growth (PTG). Post-Traumatic Growth is the positive psychological change that some individuals experience after a life crisis or traumatic event. It is claimed that one of the variables that provide this is self-compassion. Self-compassion is a positive attitude people can have towards themselves, being able to relate to themselves in a way that is forgiving, accepting, and loving when situations are getting difficult, and evaluating the those difficulties from a rational perspective by treating themselves without prejudice and being kind to themselves when they have difficulties.

In this research, postgraduate theses and research articles published on PTG and self-compassion were scanned according to the traditional scanning model. The literature review was carried out by scanning the studies conducted in the databases of YÖKTEZ, DergiPark, Science Direct and PubMed in the years 2012-2022. The results are discussed in the light of literature and suggestions were made.

Key Words: Trauma, Post-Traumatic Stress, Post-Traumatic Growth, Self-Compassion

ÖNSÖZ

Geçmişte olduğunu gibi günümüzde de yaşamın bir parçası olarak zorlu yaşantılar ve travmatik deneyimler gerek insan eliyle gerekse doğal yollarla var oldu ve olmaya da devam edecektir. Bu sebepten travmatik deneyimlerin ardından gelişebilecek travma sonrası stres bozukluğunun bir anti tezi olarak ifade edilen travma sonrası büyümenin dinamiğini anlamak ve bu büyümede öz şefkatli çalışmaların rolünün daha belirgin anlaşılması hem alanda çalışan uzmanlar için hem de yapılacak araştırmalarda fikir vermesi açısından katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Haziran 2022

Reyyan Tekin

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
ÖNSÖZ.....	vi
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	3
1. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	3
1.1. TRAVMA VE TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU	3
1.1.1. Travma.....	3
1.1.2. Travma Sonrası Stres Bozukluğu.....	5
1.1.3. Travma Sonrası Stres Bozukluğu Geliştirmede Risk Faktörleri	8
1.2. TRAVMA SONRASI BÜYÜME	9
1.2.1. Travma Sonrası Büyüme ve Boyutları	9
1.2.2. Travma Sonrası Büyüme Etkileyen Değişkenler	13
1.2.3. Travma Sonrası Büyüme Açıklayan Modeller.....	15
1.3. ÖZ ŞEFKAT.....	18
1.3.1. Öz Şefkat Kavramı	18
1.3.2. Öz Nezaket (Self- Kindness).....	22
1.3.3. Ortak İnsaniyet (Common Humanity)	23
1.3.4. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness).....	23
1.4. YURT İÇİ ARAŞTIRMALAR	24
1.4.1. TSB ve Öz Şefkat ile İlgili Yayımlanmış Tezler	24
1.4.2. TSB ve Öz Şefkatle İlgili Yapılan Araştırmalar	27
1.5. YURT DIŞI ARAŞTIRMALAR.....	28
1.5.1. TSB ve Öz Şefkat İle İlgili Yapılan Araştırmalar	28
İKİNCİ BÖLÜM.....	34
2. YÖNTEM.....	34
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	35
3. TARTIŞMA	35

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	41
KAYNAKÇA	43

GİRİŞ

İnsanlık tarihi boyunca bireyin hayatında zorlu yaşantılar ve travmatik deneyimler var oldu. Bunların bir kısmı kişinin baş etme kapasitesini zorlayan durumlar olurken bir kısım yaşantılar bu baş etme kapasitesini aşabilmektedir. Salgınlar, deprem, fiziksel hastalıklar, sel, trafik kazası, şiddet, istismar gibi şiddeti yüksek stresli yaşam olayları karşısında kişi stres tepkileri verebilmektedir. Bunun yanında bazı kişilerde bu tepkilerin aksine bu yaşantılardan daha fazla gelişerek çıkıyor olması araştırmacıların ilgisini çekmiştir.

Travma, bireyin yaşamsal bir tehdit ya da gerçek bir ölümle karşı karşıya kalması ile kişinin bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak bütünlüğünün zarar görmesine sebep olan sıra dışı yaşam olayları olarak tanımlanmaktadır (Herman, 2016). Kişi üzerinde yaşanan her travmatik deneyim stres oluşturur fakat oluşan her stres travma sonrası stres bozukluğu oluşturmamaktadır.

Amerikan Psikiyatri Birliği Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel el kitabının (2013) travma sonrası stres bozukluğu için yaptığı tanıma göre “*travma sonrası stres bozukluğu, gerçek bir ölüm veya ölüm tehdidinin bulunduğu, bireyin kendisinin yaşadığı ya da şahit olduğu bir ağır yaralanmanın veya fiziksel bütünlüğe yönelik bir tehdidin sonucunda oluşan, bireyde temel olarak yoğun kaygı duygusu yaşatan ve bireyin işlevini ciddi anlamda bozan bir bozukluktur*” şeklinde tanımlamışlardır. Travmatik deneyimler sonrasında kişiler sıklıkla çaresizlik, değersizlik, karamsarlık, suçluluk gibi zorlayıcı duygularla baş başa kalır. Bu noktada kişinin duygu düzenleme becerilerinin gelişmiş olması onu anksiyete, intihar, depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklardan koruyabilmektedir (Özçetin ve Hiçdurmaz, 2017).

Duygusal ve fiziksel olarak acı verici deneyimlerin yaşanmasına rağmen bireylerin çoğunluğunda TSSB gelişmez. Bunun aksine insanların genellikle bu sıkıntı yaratan deneyimlere güçlü bir dirençle yaklaşır benlik bütünlüğünü koruduğu

bunun da ötesinde bazı kişilerde bir gelişim sağlayarak çıktığını yani travma sonrası bir büyüme gerçekleştirdiği görülmektedir (Tekcan, 2018).

Travma sonrası büyüme, kişinin zorlu yaşam deneyimlerinden psikolojik olarak olumlu bir değişim içerisine girmesidir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bu büyümenin gerçekleşebilmesi için kişinin orta seviyede travma sonrası stres semptomları göstermesi beklenmektedir. Travma sonrası büyüme, travmatik deneyimin ardından kişinin gördüğü zarara odaklanmak yerine kişide meydana gelen olumlu değişime odaklanmaktadır.

TSB görece yeni bir kavram olarak çeşitli değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. TSB gibi literatüre yeni girmiş bir kavram olan öz şefkat bu anlamda araştırmacıların dikkatini çekmeye başlamıştır. Bu tanımlamalardan yola çıkılarak travmatik deneyimler sonrasında kişi travma sonrasında stres ya da travma sonrasında büyüme gerçekleştirebilir. Bunu sağlayan değişkenlerden biri olarak düşünülen öz şefkat, kişilerin yaşadığı acı verici olayların ardından kendilerine karşı yargılayıcı olmadan sevecen ve nazik bir tutum içinde olmaları, zorlu yaşantıların, sıkıntı ve acılarının farkında olarak tüm bu deneyimlemelerin insan olmanın bir parçası olarak değerlendirmesidir (Neff, 2003a; Neff ve McGehee, 2010). Öz nezaket, ortak insaniyet ve bilinçli farkındalık olarak üç bileşenden (Germer ve Neff, 2018) oluşan öz şefkat temelli çalışmalarla bireyin yaşadığı zorlu yaşam olaylarından geçerken bir başkasına gösterdiği özeni ve şefkati kendine göstermesi bu yaşantıları kendisi dışında da yaşayanların olduğunu bilmesi ve yaşanılanlara bir direnç göstermeden açık bir şekilde deneyimlenmesiyle kişinin diğerleriyle ilişkilerinde de dönüşüm sağlayacağı ön görülmektedir.

İlerleyen bölümlerde travma, travma sonrası stres bozukluğu, travma sonrası büyüme ve öz şefkat ile ilgili bilgiler sunulacak, yurt içi ve yurt dışında öz şefkatin travma sonrası büyümedeki rolünü inceleyen araştırmalar incelenecektir. Yurt içi araştırmaların kısıtlı olmasından dolayı ilgili bölüm; tez ve araştırmalar olarak ayrı başlıklar da incelenmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. TRAVMA VE TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU

1.1.1. Travma

Travmatik deneyimlerin insanlığın geçmişi kadar eski olduğunu travma kelimesinin geçmişinin M.Ö. 1500’lerde Persçe ve Sanskritçe’de kullanılan “tere” kelimesinden anlamaktayız. Tere kelimesi açık delik anlamına gelmekte ve trauma kelimesiyle ilişkili olup Türkçeye terim bu şekilde girmiştir (Duman, 2019).

Travma ya da örselenme, ruhsal ve bedensel bütünlüğü bozan ve olumsuz olarak etkileyip kişilerin duygusal olarak baş etmede zorlanma yaşamalarıdır (Güler, 2019, s.15). Travma; tecavüz, kaza ya da doğal afet gibi korkunç olaylara verilen duygusal tepkidir ve olayın hemen ardından şok ve inkâr tipik olarak görülmektedir. Ayrıca daha uzun vadeli tepkiler, geri dönüşler, tahmin edilemeyen duygular ve gergin ilişkilerin yanı sıra mide bulantısı, baş ağrısı gibi bazı fiziksel semptomlar da içerebilmektedir (APA, 2022)

Her ne kadar travmatik deneyimler insanlık tarihi kadar geçmişe dayansa da travma ve sonucunda yaşanan zorlanmalar ve rahatsızlıkların sistemli bir şekilde incelenmesi yakın bir geçmişe dayanmaktadır. Bu çalışmalara verilen ağırlık üç dönemde görülmektedir. İlk olarak 19.yüzyıl sonlarında histeri üzerine yaptıkları çalışmalarıyla Fransa’da Jean Charcot ve Pierre Janet ile Viyana’da Joseph Breuer ve Sigmund Freud’tur. Travmaya yönelik çalışmaların daha ön plana çıktığı ikinci dönem ise I.-II. Dünya Savaşları ve Vietnam Savaşı ardından askerlerde görülen bedensel ve duygusal tepkilerin anlaşılmasına yöneliktir. Travma çalışmalarının hız kazandığı son dönem 20. yüzyıl sonlarına doğru Feminist hareketin etkisiyle Kuzey Amerika ve Batı Avrupa’daki kadına yönelik cinsel istismar ve şiddet gibi travmatik

yaşantıların etkileridir. Günümüzde travma olgusu etrafındaki anlaşma, tüm bu çalışmaların yön verdiği bir inşa sürecidir (Herman, 2019, s.13-40)

Travma ile ilgili olarak Ruhsal Bozuklukları Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM) incelendiğinde travma tanımının her versiyonda geliştirildiği görülmektedir. Buna göre travma;

DSM I’de “Ciddi bir fiziksel eksikliğe veya çok yüksek emosyonel strese sebep olan bir olay”

DSM II’de “Ezici/kahredici çevresel bir olay”

DSM III’de “Hemen herkeste belirgin düzeyde belirgin sıkıntı yaratacak bariz bir olay” DSM III-R’de “Normal insan deneyiminin ötesinde, herkes için sıkıntı yaratan bir olay” DSM IV ve IV-R’de “Bir ölüm ya da ölüm tehdidi, ağır bir yaralanma ya da kendisinin ya da başkalarının fizik bütünlüğüne bir tehdit olayı”

DSM V’de “Gerçek bir ölüm veya ölüm tehdidi, ciddi yaralanma veya cinsel şiddete maruziyet” olarak ifade edilmesinin yanında DSM IV ve V’te travmaya sebebiyet verecek olaylara sadece kişinin kendisinin değil olaya tanık olmasının da travmaya neden olacağı söylenmektedir. Görüldüğü üzere kavram her geçen dönem güncellenerek geliştirilmiştir (Çolak, Kokurcan ve Özsan, 2020, s.24).

DSM’nin beşinci baskısı (APA, 2013) travma tanımı şöyledir: *“Aşağıdaki bir (veya daha çok) yoldan ölüm, ciddi yaralanma veya cinsel şiddete maruz kalmak: (1) travmatik olay(lar)ı doğrudan yaşamak; (2) olay(lar) diğerlerine olurken şahsen tanık olmak; (3) yakın bir aile üyesi veya yakın arkadaşın travmatik olay(lar) yaşadığını öğrenmek – bir aile üyesinin veya arkadaşın ölümü veya ölüm tehlikesi yaşaması durumunda olay(ların) şiddet içermesi veya kaza sonucu olması gerekir; (4) travmatik olay(lar)ın rahatsız edici detaylarına aşırı ölçüde veya tekrar tekrar maruz kalmak (A4 kriteri elektronik medya, televizyon, film ve resimler yoluyla maruz kalmayı, bu durum iş gereği olmadıkça içermez).”*

Bir deneyimi travmaya dönüştüren etkenler çok yönlü bir yapı göstermektedir. Olumsuz bir deneyimi travmaya dönüştüren etmenlerin ilki doğal afetler gibi bir yaşantı üzerinde etkinin, kontrolün düşük olması duygusudur. Bir diğeri ise yaşantının olağan yaşantıdan farklı olmasıdır. Bu farklılık sık olmaması

değil, günlük yaşamda uyumu sağlayan başa çıkma becerilerinin söz konusu olayda yetersiz olmasıyla açıklanmaktadır. Diğer etmen, yaşantı üzerinde uzun dönem problemlere sebep olmasıdır. Bunlar da olumsuz davranışsal etkiler ve olumsuz psikolojik etkiler olarak incelenebilir. Olumsuz psikolojik etmenler; düşünce, anıların rahatsızlığı, suçluluk, kaygı, gerginlik, korku, depresyon ve yas yaşantısı gibi zorlu duygulara sebep olabilmektedir. Davranışsal etmenler, alkol ve madde kullanımı, saldırgan davranışlar ya da geri çekilme gibi yaşantılar travmatik deneyimlere bağlı olarak görülebilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1995, s. 17-19).

Feci nitelikteki olayların insanların ayrıca düşünce ve inanç sistemlerinde de farklılaşmaya sebep oldukları görülmektedir. Kişilerin travmatik yaşantı öncesi dünyaya dair birtakım tahminleri vardır. Fakat travmatik yaşantı ardından dünyanın ve insanların güvenilir ve iyi olduğu, bireylerin yeterli tedbirleri alması ve acılarla karşılaşmayacağı inancı ve adalet algısına ilişkin çıkarımları yıkılır. Bu ise travmatik yaşantıların kişilerarası ilişkileri şekillendiren kendiliğin parçalanarak deneyimlere anlam veren inanç sistemini alt üst eder. Bu da kişinin adalet inancına zarar verecek ve kişide varoluşsal bir kriz ortaya çıkacaktır (Herman, 2019, s. 63).

Yaşanılan travmatik deneyim çözümlenmediği müddetçe, vücudun aslından kendisini muhafaza etmek için salgıladığı stres hormonları salgılanması da döngüsel olarak tekrar eder. Travmatik deneyim yaşayan birey bu konuyu çözmek için algılarının ve duygularının üstesinden gelmesi önemli. Bunun için içsel olarak deneyimlenen yaşantının algılanması, anlamlandırılması ve tanımlanması iyileşmenin ilk basamağıdır (Van der Kolk, 2018, s. 66-68).

1.1.2. Travma Sonrası Stres Bozukluğu

Travma Sonrası Stres Bozukluğu(TSSB) kavramsal olarak ilk kez 1980 yılında Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından DSM-III (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Third Edition) ile beraber tanı olarak dahil edildikten sonra ampirik olarak geçerli olarak kabul edilmiştir (Van der Kolk, 2018, s. 19). DSM-III'ün daha önceki baskılarında travma ile ilişkili bozukluklara değinilmiş olursa da DSM-III'deki gibi bir tanımlama yapılmamıştır (Çolak, Kokurcan ve Hüseyin, 2010, s. 19). DSM-IV'de TSSB, kaygı ve stres bozukluğu

sınıflandırılmasındayken DSM-V’de travma, örselenme ve tetikleyici ilişkili bozukluklar olarak sınıflandırılmıştır (APA, 2014, s. 143).

DSM-5’e göre, Travma Sonrası Stres Bozukluğu kişi olayı aşağıdaki gibi gerçek veya korkutucu bir şekilde ölümle veya ağır yaralanmayla karşılaşma ya da cinsel saldırıya uğraması (APA, 2013) şeklinde tanımlanmaktadır:

A Ölçütü: Doğrudan travmatik olay(lar) yaşama, başkalarının başına gelen olay (lar)ı, doğrudan görme (bunlara tanıklık etme), bir aile yakınının ya da yakın arkadaşının başına travmatik olay(lar) geldiğini öğrenme, travmatik olayın sevimsiz ayrıntıları yineleyici biçimde ya da aşırı bir düzeyde karşı karşıya kalma.

B Ölçütü: *Travmatik olayın istem dışı olarak yeniden yaşantılanması:* Bireyin olaya ilişkin tekrarlayıcı anıları ve kabuslarının olması, travmayı çağrıştıran uyaranlarla karşılaşınca yoğun yoğun sıkıntı yaşama ve belirgin düzeyde fizyolojik tepkiler göstermesi.

C Ölçütü: *Travmatik olayla ilgili uyaranlardan kaçınma:* Bireyin travmatik olayı hatırlatıcı uyaranlardan veya olayla ilgili düşüncelerden kaçınması ya da bu deneyime ilişkin bazı şeyleri hatırlayamaması.

D Ölçütü: *Travmatik deneyim sonrası duygudurumda ve bilişlerdeki değişimler:* Travmatik olaya ilişkin bazı önemli yönlerin hatırlanmaması, kendisiyle ilgili ısrarcı ve tekrarlayan olumsuz bilişler, olaya yönelik kendini ve başkalarını suçlama, etkinliklere dahil olmaya yönelik ilginin azalması, diğer kişilerden uzaklaşma, yabancılaşma veya olumlu duyguları hissedememe.

E Ölçütü: *Belirgin uyarılmışlık ve tepkisellik:* Saldırgan davranışlar, öfke patlamaları, kendine zarar verici davranışlar, uykuya dalmada ya da sürdürmede zorluk, dikkati sürdürme sorunları, yüksek düzeyde tetikte olma hali.

F Ölçütü: *Süresi:* B, C, D, E tanı ölçütleri belirtilerinin bir aydan uzun süredir devam etmesi

G Ölçütü: Belirtilerin kişide belirgin olarak işlevsellikte bozulmaya veya sıkıntıya sebep olması.

H Ölçütü: Belirtiler ilaca, maddeye ya da başka bir hastalığa bağlı olarak

ortaya çıkmaz (DSM-5, Çev. Köroğlu, 2013).

Travma sonrası stres bozukluğunun en temel çıktılarında olan travmayı yeniden yaşama ve kaçınma açısından incelendiğinde, travmatik deneyimi yeniden yaşantılıma travmanın kendisi olarak düşünmese de birtakım tetikleyicilerle veya rüyalarla kişinin olayı bedensel ve zihinsel olarak tekrar yaşamasıdır. Bu süreçteki kaçınma ise travmayı hatırlatıcı uyaranlardan uzaklaşmaktır. Kişi, travmatik deneyimin bu gibi sonuçları karşısında aşırı uyarılmışlık halinde olma, istenmeyen düşüncelerin gelmesi, anksiyete, uyku bozukluğu, öfke, suçluluk, duygusal geri çekilme gibi psikolojik reaksiyonlar görülebilmektedir (Joseph ve Regal, 2012). Bunların yanında bireylerin travmatik deneyimin büyük bir kısmını hatırlayamama, olumsuz inançlar ve beklentilere girmesi, unutkanlık gibi bilişsel ve duygusal durumlardaki negatif değişimler şeklinde de karşılaşılmaktadır (APA, 2014).

TSSB'nin günümüzdeki tanımı, Horowitz'in bilginin işleme süreçlerinden "İki Faktör Modeli'ne dayanmaktadır. Buna göre kişiler, travmatik yaşantının ardından olumsuz düşünceler ve duyguların istilasından dolayı bu etkiden kurtulmak için kaçınma davranışları gösterebilmektedirler (Joseph, Williams ve Yule, 1997). Bu ise travmatik deneyimin çözülmesini güçleştirmektedir çünkü travmatik deneyimin bireyler üzerinde algılama, tanımlama ve ilişki kurma yetilerinde hissettirdiği yoğun çaresizlik ve korku sebebiyle olumsuz etkilendiği ve bu yaşantıların başa çıkma becerilerine oldukça ciddi zarar verdiği ifade edilmektedir (Herman, 1992). Bireylerin başa çıkma mekanizmalarında görülen bu zorlayıcı duyguların yanında olumsuz etmenlerden biri de bu yaşantıların karşısında kişilerin kendilerini bu deneyimlerden sorumlu tutarak kendilerini suçlamalarıdır.

Levin'e (2008) göre, "travma, insanın ıstıraplarının, en fazla kaçınılan, yok sayılan, yanlış anlaşılmasından kaynaklı tedavi edilmeyen deneyimlerin bir çıktısı olduğunu ifade etmektedir" Travma ile çoğunlukla yaşamı tehdit eden olaylar algılanmakta veya tahrip edici olaylar düşünülmektedir. Bununla birlikte tüm travmatik deneyimler kişide stres yaşatsa da her stres veren yaşantı travma olarak isimlendirilmemektedir. Sık sık tekrarlayan bir şekilde gerçekleşen "ufak" bir olay ya da olaylar da travmaya sebep olabilmektedir. Bunlarla birlikte kişilerarası olumsuz yaşantıları olan bireylerin doğal afet gibi zorlu yaşantılar deneyimleyenlere kıyasla

daha fazla travmatize oldukları ve bu travmatik deneyim sonrasında travma sonrası stres bozukluğu belirtileri göstermektedir (Lancaster, Melka ve Rodriges, 2009).

1.1.3. Travma Sonrası Stres Bozukluğu Geliştirmede Risk Faktörleri

Travmanın tecrübe edilmesi ve algılanmasının kişiye özel olduğu bilinmektedir. Yaşanan deneyimin bireyde travmatik bir etki bırakabilmesi, olayın kişi tarafından algılanışı ile ilişki olmakla beraber kişinin yaşamını, bilişlerini ve duygularını olumsuz olarak etkilemesi beklenmektedir (Tekcan, 2018).

Birey üzerinden yaşanan olay aynı olsa bile stresin kaynağı ve bu stresin kişi tarafından nasıl algılandığı, TSSB görülme ihtimalini etkilemektedir. TSSB gelişmesinde etkili olan bazı değişkenlerin; psikolojik, kişisel özellikler, sosyal, fiziksel, kültürel özellikler olduğu ifade edilmektedir (Kaplan, 1998).

Yaşanan travmatik deneyimin travma öncesi, travma sırasında ve travma sonrasındaki faktörler ele alınarak kişide TSSB gelişimi yordanabilir. Bu bağlamda TSSB gelişmesinde travma öncesi etmenler, cinsiyet, yaş, geçmiş travma öyküsü, eğitim seviyesi, kişisel ya da ailenin psikiyatrik öyküsü, kişilik özellikleri, olumsuz ebeveyn tutumları gibi deneyimler bu değişkenleri içermektedir. Bu faktörlerin TSSB geliştirmede bu faktörlerin yordayıcılığı diğerlerine oranla daha düşük güçtedir. TSSB gelişmesinde, travma sırasındaki faktörler ise daha yordayıcıdır. Travma sırasındaki faktörler içerisinde travmatik yaşantının doğası ve bireyin buna verdiği reaksiyon, stresörün şiddeti, olaya ilişkin hazır oluş, disosiyasyon ya da başa çıkma mekanizmalar sayılabilmektedir. TSSB gelişiminde travma sonrası yordayıcı etmenler ise bireyin çevresinden aldığı sosyal destek ve diğer yaşam stresleri belirtilmektedir (Şahin, 2020).

Bunları biraz daha detaylı incelersek kadın olmak, ileri yaşta olmak ya da çocuk olmak, geçmiş travmatik öyküye sahip olmak, yalnız yaşamak, yakınları tarafından sosyal desteğin olmayışı, fiziksel ya da psikolojik hastalık geçmişinin olması, çocukluk istismarı geçmişinin olması risk faktörlerindedir (Aker, 2006). Travmatik yaşantının gelişimsel basamaklarda veya kritik dönemlerde ortaya çıkması durumunda veya bakım verenlerinin kötüye kullanımını şeklindeyse bu kişilerin yetişkinliklerinde TSSB riskinin yüksek olabileceği aktarılmıştır (Şahin, 2020)

Bunların yanında bireyin içe dönük mizaç özelliklerine sahip olması, nevroitiklik, kişinin suçluluk duyguları, stresörün beklenilmeyen şekilde ani olması, alkol ve madde kullanım geçmişi TSSB'nin görülme olasılığını arttıran risk faktörleri arasında gösterilmektedir (Kaplan, 1998). TSSB'nin sık deneyimlenmesinin sebepleri arasında ayrıca kişinin travmatik deneyimi kendisinin yaşaması, olayın şiddeti ve süresi gibi faktörler belirtilmektedir (Labbate ve Snow, 1992).

Araştırmalar bireylerin travmatik deneyimlerden olumsuz etkilenmeleri düzeylerinin artmasının travmatik yaşantının ne kadar küçük yaştan olduğu ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Gelişim dönemlerine yaşam krizleri değişik etkilere sahip olabilmektedir. Yetişkinlik döneminde yaşanan bir olayın sonuçları olay aynı olsa dahi çocukluk döneminde farklı sonuçlara sebep olabilmektedir. Bunun sebebi bireyin kimliğini oluşturması ile ilişkilidir. Bireyin kimliğini oluşturması ergenliğin sonlarına doğru olmaktadır ve bu ve öncesi dönemde yaşanan travmatik deneyimin etkisi çok daha yıkıcı olacakken yetişkinlik dönemindeki travma netleşmiş bir kimlikle yaşanmaktadır.

Ayrıca çocukluktan ergenlik çağına geçişte TSSB geliştirme olasılığı artmakta ve TSSB geliştirmede ergenlik döneminin bir risk faktörü olduğu söylenebilir. Bu bağlamda hayat döngüsü içerisinde olayların kişileri etkileme düzeyi, olayın algılanma düzeyi, reaksiyon verme şekli, kişinin kimliğine yönelik algıladığı tehdidin seviyesi, olayın sonuçları ve yaşanan olayın bir anlamla bütünleştirilmesi etki etmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1995, s. 17-18).

TSSB gelişiminde riski arttıran faktörler arasında ayrıca eğer travmatik deneyim doğal koşullardan kaynaklanmıyor, insan(lar) aracılığıyla yaşanmışsa TSSB geliştirme riski, süresi ve şiddeti daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Tekcan, 2018).

1.2. TRAVMA SONRASI BÜYÜME

1.2.1. Travma Sonrası Büyüme ve Boyutları

Geçmiş yaşantılardan beri sıkıntılar ve acıların kişilerin bir anlamda acıya tolerans geliştirerek iyilik hallerine katkı sağladığı bilinse de kişinin psikolojik

değişimindeki etkilerinin sistematik olarak incelenmesi 1990'lı yılların ortalarına gelindiğinde gerçekleşebilmiştir. Bu konudaki araştırmaların sistematik hale dönüşmesine katkı sağlayan üç önemli faktör görülmektedir. İlk olarak büyüme konusunda yapılan araştırmaların ve ele alınan kitapların travma ardından pozitif değişimlere yönelmiş olmasıdır. İkinci olarak geliştirilen ölçme araçlarının acı yaşantısından sonra ortaya çıkan olumlu değişimlere yönelik olmasıdır (Tedeschi ve Calhoun, 1995; Tedeschi ve Calhoun, 1996). Son olarak travma sonrası büyüme konusunun hız kazandığı dönem olarak pozitif psikolojinin etkisini arttırdığı, Martin Seligman'ın Amerikan Psikiyatri Birliği başkanlığını yaptığı dönemde olmuştur (Seligman, 2002a)

Travma sonrası büyüme üzerinde çalışan araştırmacılara göre travma, büyük bir kriz ya da stresörle aynı anlamda kullanılmakla birlikte kişinin temel inançlarını, olasılıklar dünyasını yıkan veya sarsan kestirilemeyen ve bireyin baş etme becerilerinin üzerindeki herhangi bir “yaşam değiştirici” olay şeklinde tanımlanmaktadır. Büyüme kavramı ise travma deneyimi öncesi uyuma dönmekten daha fazlasıdır. Kişinin travmatik deneyim ardında işlevsellik ve farkındalığa geçme durumu, bir anlamda kişinin bir dönüşüm yaşamaması olarak tanımlanmaktadır (Altınsoy, 2020).

Travma sonrası büyüme, bireylerin yaşadıkları zorlu yaşam deneyimleri ile baş etme ile kazandıkları “pozitif psikolojik değişim” şeklinde de tanımlanmaktadır (Calhoun ve Tedeschi, 1998). Burada ifade edilmek istenen kişi travmatik deneyim sonrasında kendisini acıdan bütünüyle arındırmadan acıdan anlam çıkarması, baş etme becerilerinin gelişimi gibi işlevselliğini arttıran bir süreci başlatmasıdır (Dursun ve Söylemez, 2020). Bu bağlamda yaşanan kayıpla bir birlikte elde edilen kazanç olarak düşünüldüğünde travma sonrası büyüme temel bir ikilemi de içinde barındırdığını görmekteyiz (Altınsoy, 2020).

Bu pozitif psikolojik değişim üzerine farklı başlıklarda birçok araştırmacının çalıştığı görülmektedir. Başlıcaları Tedeschi ve Calhoun'a ait “Travma Sonrası Büyüme” (posttraumatic growth), Scafer ve Moos'un “Kişisel Büyüme/Gelişme” (personal growth) olarak söylenebilir. Bunların yanı sıra “Zorluğu Takip Eden Gelişim” (growth following adversity), “Olumlu Değişimler” (positive changes),

“Gelişme” (thriving), “Stres İlişkili Büyüme” (stress related growth), “Algılanan Yararlar” (perceived benefits) sayılabilir. Bu çalışmada Travma Sonrası Büyüme kullanılacaktır. İncelenen bu farklı başlıkların ortak olarak vurguladıkları şey travma ardından kişinin pozitif bir yöne doğru değişim yaşayarak işlevselliğindeki artıştır (Altınsoy, 2020).

Bu kavramlar içerisinden sistematik olarak incelenen ve deneysel araştırma yapılan yaklaşım Travma Sonrası Büyüme (TSB, Posttraumatic Growth) modelidir (Tedeschi ve Calhoun 1995, 1996, 2004). Richard Tedeschi ve Lawrence Calhoun 1995 yılında ilk olarak travma sonrası büyümeyi literatüre kazandırmıştır. Bu kavram 2004 yılında tekrar revize edilerek psikoloji alanında geniş bir yelpazede kabul edilen ve araştırılan modeline haline dönüşmüştür. Travma Sonrası Büyüme (posttraumatic growth) kavramının travmatik deneyim sonrasındaki pozitif psikolojik değişimi en iyi tanımlayan terim olduğunu ileri sürme sebebi olarak bu kavramın deneyimlenen yaşantı ile bireylerin daha önceki yaşama adapte olmaları, psikolojik uyumları ve farkındalık düzeylerinin de ilerisinde geliştiklerini ve büyüdüklerini belirgin bir şekilde sunması konusunda başarılı olduğunu ileri sürmektedirler. Bunun yanında büyümenin ileri düzeyde istenmeyen yaşantılar ardından gerçekleşenler üzerine yönelmesi ve bu sebeple travma sonrası büyümeyi bilişsel, davranışsal ve duygusal alanlarda gerekli ve önemli bir değişim olduğunu ifade edilmektedir (Dursun ve Söylemez, 2020).

Tedeschi ve Calhoun’un gözden geçirilmiş olarak ortaya konan bu son modelde kendini açma, öz analiz, sosyal destek, sosyal ve kültürel etkilerin uzak ve yakın etkileri daha belirgin olarak ele alınmıştır. Travma sonrası büyüme üzerinde çalışan araştırmacıların en önemli farkı TSB sürecini olumsuz bir yaşantının olası faydalarından ziyade bunun da ötesinde bir “kişisel dönüşüm” (personal transformation) şeklinde kavramsallaştırılmıştır (Dursun ve Söylemez, 2020).

Travmatik deneyimlerin kendilik algısını etkilediği, kişide bilişsel, duygusal ve davranışsal örüntülerde ortaya çıkardığı kalıcı değişikliklerin travma sonrası büyümenin bir tür kişilik değişimine diğer bir ifade ile kişisel dönüşüme yol açtığı ve olumlu olarak kimlik değişimine katkı sağladığı kabul edilse de kişiliğin değişebilir olup olmadığı günümüzde de tartışma konularındandır (Caspi ve ark. 2005).

Travma sonrası büyüme kavramı için genel olarak bunun hem bir süreç hem de bir sonuç olduğu ifade edilmektedir. Birey bu deneyim boyunca sürecin içerisinde. Kişi ilgili sürecin içinde yaşadığı belli birtakım bilişsel, duygusal, davranışsal ya da biyolojik değişimlerin ardından TSB sürecini de tamamlamış olur. Bu bağlamda travma sonrası büyüme için hem gerçek bir değişimi hem de bir illüzyonel bir değişimi barındırdığı düşünülebilir. Travmatik deneyimi yaşayan kişiler travma ile baş edebilmek için ilk olarak illüzyonel bir iyileşme sürecine inanmış olsalar da bu inanışla birlikte gerçek bir dönüşüme de katkı sağlamış olmaktadır. Yani kişinin kendisini duygusal zorlanması karşısında illüzyonel bir değişim içinde olduğuna kendisini inandırması, başa çıkma sürecinin bir parçası olarak görülmektedir. Bu illüzyonel değişim bir inkâr ya da gerçekle yüzleşmeme değil aksine bilişsel işlemlerin mühim bir parçası olan süreci anlamlandırmak için ihtiyaç duyulan bir kısmı oluşturmaktadır. Bu bilgiler ışığında travma sonrası büyümenin sadece bir sonuç değil ayrıca bir süreç olduğu görüşüne varılmaktadır (Tekcan, 2018)

Travma sonrası büyüme modeline göre, yaşanan travma ile görülen pozitif gelişme yani büyümenin irade dışında ya da otomatik olarak, kendiliğinden oluşan bir sonuç olmadığı, aksine amaçlı ve farkında olarak anlama ve anlamlandırma çabası içinde olunan bir süreçtir. Travma sonrası büyüme yaşayan bireyler “eğer bu yaşanan olayı atlatabildiysem bundan sonra yaşanacak her şeyin atlatabilirim” şeklinde bir düşünce geliştirir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Tedeschi ve Calhoun’un ortaya koyduğu travma sonrası büyüme modeline göre zorlu yaşam deneyimlerinin ardından beklenen büyüme temel olarak üç alandadır. Bunlar; kendilik algısı, yaşam felsefesi ve insan ilişkileridir (Altınsoy, 2020). Travma sonrasında beklenen büyümede bu üç temel alan yaşanacak büyüme beş faktörlü bir boyuta sahiptir. Bunlar;

1- Diğerleriyle ilişkilerde olumlu değişim: Kişilerarası ilişkilerde kişinin diğerleriyle kuracağı ilişkileri gelişigüzel olmaktan koruyup ve daha seçici olmasını sağlar. Kişi diğer kişilerle kurduğu ilişkide daha fazla kendisinden ve duygularından bahsedip, kendisini açmaya gönüllü olur. Bu ise daha anlamlı ve yoğun ilişkilere olanak sağlar. Bu boyut ile kişiler hayatlarındaki önceliklerini keşfederek daha yapıcı

ve olumlu ilişkiler kurabilmektedir.

2- *Kişisel güç hissinde artma*: Benlikteki algılanmış değişimleridir. Kişinin kendisini kurban rolünden çıkararak hayatta kalan, mücadeleci kişiye dönüşümünü ifade eder. Bu boyutta birey daha kırılgan biri olsa da kendilik algısındaki olumlu değişim ve benlik saygısının artması ile kişi daha korkusuz, güçlü ve yaşanacak olası zorlanmalara karşı daha hazırdır.

3- *Yeni fırsatların farkına varılması*: Kişi bu boyutla eski, ulaşamayacağı hedeflerinin yerine gerçekleştirebileceği yeni alternatiflerini fark eder ve kendisi ya da yaşamına dair yeni olasılıkları görür. Bu da kişinin yaşamını sürdürmesi için yeni amaçlar oluşturup yaşamından bir anlam elde etmesine katkı sağlar.

4- *İnanç sisteminde dönüşümler*: Kişi benliğini ve yaşamını tekrardan inşa eder ve varoluşsal konularla beraber inançlarını gözden geçirir. Yaşanılan bu travmatik deneyimin anlamını, kendisinin süreçteki payını öğrenmeyi ister. Hayatın anlamıyla beraber kişiyi bireysel önemini ve anlamını sorgulamaktadır.

5- *Yaşamın Kıymetini/Önemini anlama*: Varoluşsal farkındalığın artması. Kişi bu boyutta hayatın değerini anlama, şükran duyma, anda kalma ve küçük yaşantılarla da hoşnut olabileceğini keşfettiği bir süreçtir. Bu boyutla kişide hayatın yaşamaya değer olduğuna inancı artmaktadır. (Tekcan, 2018).

1.2.2. Travma Sonrası Büyüme Etkileyen Değişkenler

Travma sonrası büyüme, birçok bireysel ve çevresel değişkenden etkilenmektedir. Bunlar; sosyodemografik özellikler, kişilik özellikleri, sosyal desteğin varlığı, yaşanılan travmatik deneyimin kaynakları ve şiddeti, duyguların dışavurumu başlıca değişkenler arasındadır (Alpaslan, 2022).

Travma sonrası büyümede sosyodemografik değişkenler incelendiğinde cinsiyetin yapılan çalışmalarda büyümede etkili olduğu görülmektedir. Travma sonrası büyümede kadınların erkeklerden daha fazla büyümeye eğilim gösterdiği görülmüştür (Doğançay, 2021). Yaş değişkeni açısından travma sonrası büyümenin de ilişkili olduğu ve gençlerde travma sonrası büyümenin daha çok görüldüğü

aktarılmıştır (Cordova ve ark., 2007). Bunun yanında travma sonrası büyüme ve yaş değişkeninin incelendiği bazı çalışmalarda ise yaşlı bireylerin diğer yaşlara göre daha yüksek seviyede travma sonrası büyüme eğiliminde olduğunu bildirilmiştir (Alpaslan, 2022).

Travma sonrası büyümede bir diğer dikkat çeken değişken kişilik özellikleridir. Kişiler travmatik yaşantıyla karşılaştığında mevcut durumu nasıl yönettiği ve bu süreçte kullandığı baş etme becerileri travma sonrası büyümede etkili bir değişkendir. Dışa dönük olma, uzlaşmacı, dürüstlük kişilik özellikleri travma sonrası büyümeyi olumlu yönde etkisi olurken; kişilik özellikleri olarak daha kaçınmacı bireyler daha olumsuz yönden etkilenmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Ayrıca iyimserlik ve dindarlık kişilik özelliklerinin de travma sonrası büyümede olumlu yönde ilişki içinde olduğu aktarılmıştır (Doğançay, 2021).

Tedeschi ve Calhoun, travma sonrası büyümede sosyal desteğin bilinen en önemli kolaylaştırıcılardan biri olduğu ve travmatik yaşantı sonrasında meydana gelen değişimin, destekleyen bireyleri ve çevre ile olası olacaktır (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Travma sonrası büyümede algılanan sosyal desteğin olumlu bir desteği olduğu saptanmış olsa da geri planda sosyal destek hareketlerini etkileyen birçok sosyokültürel değişken barındırmaktadır (Gökmen ve Deniz, 2020).

Yaşanan travmatik deneyimin kaynağının büyüme üzerindeki etkisinin gösteren kanıtlara ulaşılmış. İnsan eliyle ve doğa aracılığıyla olması, travmatik deneyim ardından yaşayacak büyümeyi yordayabilmektedir. Doğa aracılığıyla travmatik bir deneyim yaşayan bireylerin travma sonrası büyümeleri insan kaynaklı travmatik bir deneyim yaşayanlara göre daha fazla büyüme göstermektedirler (Haspolat (2019).

Travma sonrasında büyümeyi meydana getiren bir diğer değişkense bilişsel sistemin aktive olması için kişinin temel inançlarında bir etkilenmenin olması gerektiği ileri sürülmüştür. Alan yazın incelendiğinde temel inançların etkilenmesi ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişki pozitif yönde olduğunu belirten çalışmalar aktarılmış (Doğançay, 2021). Kanseri hastalarıyla yapılan bir çalışmada gönüllülerin hastalıkla ilgili algıları ve baş etme becerilerinin büyüme kavramıyla ilişkili olduğu

görülmüştür (Bayraktar, 2008).

Travma sonrası büyümede bir kültürde büyüme destekleyici gizli değişkenleri barındırması o kültür içerisinde yaşayan kişilerde travma sonrası büyüme daha fazla gözlenmiştir. Buna bağlı olarak Calhoun ve arkadaşlarına (2010a) göre ABD, Avustralya'dan dindar bir toplum olduğu içi travma sonrası büyümenin alt boyutlarından olan manevi değişim alt boyutundaki farklılığın dindarlık ve TSB ilişkisi şeklinde örneklendirmişlerdir. Türkiye'de yapılan çalışmalarda değişimin en fazla manevi alt boyutunda olduğu ve benzer şekilde ABD ve Japonya'nın da kıyaslandığında başka bir çalışmada travma sonrası büyümenin inanç ve kişisel güç alanlarının ortalamasının Türk örneğinde en fazla olduğu ardından ABD'nin geldiği bunun da Anadolu kültürünü oluşturan motifler ve halk kültürü ile uyumlu olduğu aktarılmıştır Gökmen ve Deniz, 2020).

Kısacası, dışa dönüklük, sorumluluk, uzlaşmacı, bilişsel beceriler, maneviyat, dürüstlük, değişime açıklık gibi kişilik özellikleri ve sosyal destek kaynaklarının çeşitliliği, kadın olmanın ve genç yaş grubunda olmanın yanında maneviyatın TSB'ye yol açtığı aktarılmıştır (Dursun ve Söylemez, 2020).

1.2.3. Travma Sonrası Büyüme Açıklayan Modeller

Zorlu ve travmatik yaşam olaylarından sonra kişilerde görülebilecek olumlu gelişim ve değişimler farklı yaklaşımlar şekline birçok kuramcı tarafından ele alınmıştır. Bunlar; Tedeschi ve Calhoun'un (1995), "İşlevsel Betimsel Modeli", Schaefer ve Moos (1992), "Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli", Joseph ve Linley' in (2005), "Organizmik Değerlendirme Kuramı" ve Cristopher (2004), "Biyopsikososyal-Evrimsel Modeli" olarak sıralanmaktadır (Doğançay, 2021).

Travma sonrası kişilerde ortaya çıkan olumlu farklılaşmaları açıklamak için geliştirilen bu kuramalar içerisinde en fazla kabul gören, üzerinde araştırma yapılan kuram 1995 yılında Tedeschi ve Calhoun'un ortaya koyduğu İşlevsel Betimsel Modelidir (Altınsoy, 2020).

İşlevsel Betimsel Model. Calhoun ve Tedeschi (1995), travma sonrası büyüme farklı değişkenleri ele almasının yanında büyüme hem bir süreç hem de bir sonuç olarak açıklamaktadır. Travmanın kaynağı, kişilik özellikleri ve sosyal

destek gibi değişkenlerin fonksiyonuna göre farklı düzeylerde büyüme gerçekleştirebileceğinden bahsedilmektedir (Tekcan, 2018). Bu modelde travma sonrası büyüme üç temel alanda görülmektedir. Bunlar; kendilik algısı, yaşam felsefesi ve insan ilişkileridir (Altınsoy, 2020). Bu alandaki büyümeler paralel olmak zorunda değil, her bir alan kendi içinde birbirinden aykırı olarak da değişim gösterebileceğini bu alanlar içerisinde en göze çarpanın kendilik algısı üzerindeki değişimdir. Birey kendisini bu değişimle kurban rolünden çıkarıp, mücadele eden, hayatta kalmayı sağlamış kişi olarak algılamaya başlar (Doğançay, 2021). Bu modelin temel olarak vurguladığı değişken, bireylerin erken çocukluk dönemlerindeki yaşantılarıyla başlayan yaşama dair inanç sistemleri ve değerleridir. Bu model yaşama ilişkin açıklayıcı bir kuram olmasıyla beraber kişilerin kendilerine ve yaşama ilişkin beklentilerine yönelik bir yanıt vermeye de imkân sağlayan varsayımları içermektedir. Travmatik deneyim sonrasında bu varsayımlar tıpkı depremde sarsılıp, hasar gören binalar gibidir. Bu bağlamdan bireyin kaldırabileceğinden fazla seviyede stres veren yaşam deneyimleri ile birey kendisi ve yaşama yönelik var olan değer sisteminde bir sarsılma ve bu sarsılma sonrasında yapının yeniden inşasıyla travmatik deneyimin bir fırsat haline geleceğini kabul etmektedir (Altınsoy, 2020).

Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli. Schaefer ve Moos (1992) tarafından oluşturulan modele göre, yaşam krizlerinin olumlu olarak sonuçlanmasını belirleyen bireysel ve çevresel sistemleri vardır. Ayrıca kişiler yaşam krizlerinde durumu tanımlama, yorumlama ve anlamayı içeren bilişsel değerlendirme ile krizi yönetmeyi sağlayabilmektedirler. Kişisel sistem değişkenleri; öz-yeterlilik, dayanıklılık, yeniliğe açık, motivasyon, iyimserlik gibi öğeleri barındırmaktadır. Çevresel sistem değişkenleri ise yakın ilişkileri, sosyal çevreyi, ekonomik kaynakları içermektedir. Bu süreçteki bilişsel değerlendirme ve baş etme yöntemleri ise kişisel ve çevresel sistemlerini üzerinde etki oluşturur. Bu değişkenlerin bütünü yaşam krizlerinin etkilerini ve sürecinin kişiler üzerindeki etkisini çeşitlendirmektedir. (Doğançay, 2021).

Organizmik Değerlendirme Modeli. Joseph ve Linley (2005) oluşturdukları bu modelin temelini pozitif psikolojinin bakışı oluşturmaktadır. Model kişilerin

travmatik deneyim ardından olumlu bir hayat sürdürmeye motivasyonları olan canlılar olduklarını ve bunun herkes için geçerli olan bir eğilim olduğunu kabul etmektedir (Joseph ve Linley, 2008). Bu model dört prensip üzerine inşa edilmiştir. Bunlar; “Tamamlama”, “Özümseme ve Uyumsama”, “Anlamlandırma”, “Psikolojik ve Öznel İyi Oluş”tur. Varsayılan dünyayı sarsan bir yaşantı travmaya dair bilgi ve mevcut yapının entegrasyonu ihtiyacını doğurur, bu eğilim “tamamlama eğilimi” dir. Bu bütünleştirilen bilgilerin mevcut yaşantıya farklı şekilde dahil edilmesi “özümseme”dir. Deneyimlenen olayı ve nedenlerine yönelik çabalar ise “anlamlandırma”dır. Travmatik deneyimin olumlu uyumsaması ve anlamlandırması kişinin mutluluk düzeyine etki etmeyebileceğini fakat kendini kabul gibi “psikolojik iyi oluş” için gerekli özellikler üzerinde etkili olabileceği ve bu iyi oluşun süreç içerisinde öznel iyi oluş üzerinde de etkisi olacağı vurgulanmaktadır. Kuram, kişilerin büyümeye eğilimli, etkin bireyler olduklarını ve deneyimlenen yaşantıyla ulaştıkları anlam üzerinden benliklerini oluşturduklarını söylemektedir (Tekcan, 2018).

Biyopsikososyal-Evrimsel Model. Michael Christopher (2004) tarafından ortaya konan bu modelde Travmatik yaşantı ardından beklenen tepkinin öğrenme açısından evrenselliğini ve bunun kalıtılabilir olduğu şeklinde savunmaktadır. Buna göre travmatik deneyim sonrasında verilen patolojik tepkiler, beklenen travma tepkilerinin yeterince uyarlanamamasından kaynaklanmaktadır. Beklenen stres tepkileri ve patolojik stres tepkileri; bilişsel şemalar, biyolojik sağlık ve sosyal ilişkiler gibi değişkenler tarafından belirlendiği açıklamıştır. Organizmanın ulaşılabilir kaynaklara erişip bunu kullanması biyolojik sağlığı, deneyimle oluşan zorlanma ve kaygının adapte edilerek öğrenilme süreci bilişsel şemalarla ve son olarak çevrenin yeterince karışık ve hassas olması yaşanılan stresin azalmasına katkı sağlamaktadır. Bu model travmatik deneyimin kişileri sadece biyolojik olarak değil aynı zamanda psikolojik olarak da dönüştürdüğünü ve stres tepkisine neden olacak faktörlerin evrenselliğine vurgu yapmış olsa da bazı özel etkilerin birbirinden farklı kişilerin psikolojik halleri ve sosyal çevrenin bir sonucu olduğu şeklinde açıklamaktadır. Bu model travma sonrası büyüme ile ilgili bütünsel bir açıklama sunmaktadır Christopher’ın (2004).

1.3. ÖZ ŞEFKAT

1.3.1. Öz Şefkat Kavramı

Öz şefkat son dönemlerde özellikle pozitif psikolojinin üzerinde çalışmaların artmasıyla karşımıza sıkça çıkan bir kavram haline gelmiştir. Doğu felsefesinde özellikle Budist psikolojide öz şefkat 2500 yıldır var olan bir kavramken günümüzde Batı psikolojisinin odağı haline gelen nispeten daha yeni bir kavramdır (Neff, 2003b). Batı kültürü ile Budist felsefe ve psikolojisi arasındaki artan etkileşimle psikolojik hastalıkların tedavisine yönelik yeni yöntemler oluşmuştur (Cengiz, 2021).

“Self-compassion” kavramına baktığımızda Türkçeye uyarlanması konusunda farklı görüşler ortaya çıkmıştır. Yakın zamana kadar “Öz duyarlık”, “Öz anlayış” kavramları kullanılarak araştırmalara konu olurken son dönemlerde gerçekleştirilen çalışmalarda “Öz şefkat” olarak kullanılmıştır (Koçak, 2021). Bu çalışmada da self compassion öz şefkat olarak kullanılacaktır.

Öz şefkat kavramını daha iyi anlayabilmek için şefkat kavramıyla başlamak faydalı olabilir. Şefkat kelimesi Latince compatiden gelir ve “birlikte acı çekmek” anlamına gelmektedir (Germer, 2021). TDK (2022)’ya göre şefkat, sevecenlik olarak tanımlanmıştır. Dalai Lama şefkati, acı karşısında bir şeyin özgür olmasını isteme durumu olduğunu ve bu durumu öncelikle kişilerin kendisi için istemesi sayesinde oluşan tutkunun daha sonra başkalarına da kucak açacağı şeklinde tanımlamıştır. Kişi şefkat ile başkalarının yaşadığı ıstıraba sevecenlikle, anlayışla ve kucak açan bir yaklaşımla kişilerin farkında olarak ve acılarını hafifletmeye yönelik bir çaba içerisinde olunmasını ifade etmektedir (Cengiz, 2021). Atalay (2019) ise yaşamın bir parçası olarak acının anlaşılması, acının yok sayılmaması ve geçiciliğini kabul ederek yaşanan ıstırabı sonlandırmak için hareket etmek olarak tanımlamıştır. Şefkatin içinde barındırdığı sevecenlik için bir Zen deyişi “*Sevecenlik uyanıklığın bir ürünüdür, uyanıklık ise sevecenliğin temelini oluşturur.*” Germer (2021) şeklinde ifade etmiştir. Bu deyişle de anlaşılıyor ki şefkat için gerekli olan anlayış ve sevecenliğin aynı zamanda uyanıklık olarak ifade edilen farkındalıkla elde edilebileceği vurgulanmıştır.

Germer (2021) göre, şefkat kavramı Batı toplumunun alıştığı düşünce tarzı

gereği şefkati başkalarına gösterilen bir lütuf olarak görür ve kendisine şefkati bencilce uygunsuz ya da bencilce bulma yönelimindedir. Doğu felsefesinde şefkate yaklaşımının Batı toplumu ve psikolojisi içinde yer almaya başlamasıyla akademik çalışmalarda kendine yer bulmaya başlamıştır. Budist felsefenin odaklandığı başlıklardan biri şefkat kavramına kişinin ben ve diğerleri şeklinde yaptığı ayrımıdır. Kişinin sıkıntılarının giderilmesinin bu ikilemin giderilmesiyle mümkün olacağı vurgulanmaktadır (Çetinkaya, 2022). Budist felsefede kişilerin diğer bir kişiye karşı anlayışlı olabilmesi için öncelikle kendisine anlayışlı olması gerekliliğine ve yaşamın bir parçası olarak acının da kabul edilmesi gereken doğal bir unsur olduğuna inanılmaktadır. (Kurtoğlu ve Başgöl, 2021).

Bu bilgilerin ışığında Neff (2003a, 2003b)'e göre öz şefkat, kişinin zorlu yaşam olaylarında deneyimlediği acı karşısında kendisine nezaket ve anlayış içinde olmasının yanında yaşadığı acının insani oluşu ve herkes tarafından tecrübe edilebileceği, acı veren bu düşünce ve duyguları bilinçli bir farkındalık ile deneyimlemesi ve kendisiyle temas edebilmesi olarak tanımlamıştır.

Öz şefkat, kişinin yaşadığı acıyla kalması yanında şefkatli bir yaklaşımla kendi acısını azaltma ve kendisini iyileştirme istediği oluşturmaktadır. Bu bağlamda öz şefkat kişinin kendi acısına temas edip bu zorlu duyguya alan açmasının gerekliliğini de vurgulamaktadır. Tüm bunları yaparken kişinin kendisini olumsuz bir şekilde eleştirmeden ve yargılamadan kabul etmesi beklenmektedir. (Neff, 2003a).

Budist felsefesi benlik kavramının yanlış bir şekilde anlaşıldığını, benlik duygusunun ya da benlik saygısının geliştirilmesine değil bunun yerine benliğin önemsizliği üzerinde durulmuştur. Bu şekilde birey kendiliğine yönelik farkındalık geliştirmeyi amaçlar. Farkındalık kişinin kendisini olduğu gibi kabulünü ve hem kendisine hem de diğer kişilere şefkatle yaklaşmasını sağladığını bunu şefkatli, eşit ve sevecenlik duygularının öncelikle kişinin kendisine sonrasında diğerlerine göstermesiyle sağlanacağını savunmaktadır (Fulton, Germer, & Siegel, 2005). Öz şefkat ile birey kendisine de şefkat şemsiyesinde yer vermesini sağlamaktadır (Neff, 2003a). Bu şekilde kişi "Ben"den "Biz"e ulaşabilir (Germer, 2021). Fakat öz şefkatin ortaya koyduğu kişinin kendisine gösterdiği anlayış ve sevecenliği öz severlik (narsisizm) ile ilişkilendirilmesi önermesine, kişilerin kendilerini dışarıda

bıraktıkları şefkat çemberine dahil ederek “ortak insaniyet”e vurgusu yapılmıştır (Germer, 2021; Neff, 2003a).

Öz şefkat, düşünce ve duyguları kabul etme şeklidir. Buradaki kabul düşünce ve duyguları deneyimleyen benliğimizin kabulünü vurgulamaktadır. Bu kabulle beraber bir diğerine sergilenen şefkatin, nezaketin kendisine de gösterilmesidir (Germer, 2009). Kabul şu aşamalardan oluşmaktadır; (1) *Kaçınmak; direnç, uzak durma, aynı şeyler üzerinde tekrarlayıcı düşünceler*, (2) *Merak gösterme; yaşanan sıkıntıya merak ve alakayla yönelmek*, (3) *Hoşgörü göstermek; güvenli bir dayanıklılık içinde olmak*, (4) *İzin vermek; duyguların gelmesine ve gitmesine müsaade etmek*, (5) *Dost olmak; saklı değerleri görerek, kucaklamak* olarak açıklanmıştır (Germer, 2009).

Öz şefkatin insanlarda var olan bir güdü olduğu ancak bu güdünün baskı altına alınmış ya da unutulmuş olduğundan bahsedilmektedir. Bu güdünün acıdan kaçma güdüsünden bile daha kuvvetli olduğu savunulmaktadır. Bu bilgilerin yanı sıra öz şefkatin geliştirilebilir bir beceri olmasının ise bir şans olduğu ifade edilmektedir. Kişilerin kendilerine gösterecekleri şefkatle yaşadıkları acılarına alan açması, o duyguyla kalabilmeyi öğrenmesi başkalarının da benzer acılarda güven ihtiyacı içerisinde girmeyi isteyebileceğini kabul ederek şefkatin diğerlerine karşı da yükseleceği belirtilmektedir (Fulton, 2005).

Öz eleştiriye karşı öz şefkat bir panzehir gibi kullanılmıştır. İnsanlar planladıkları gibi gitmeyen olaylarda kendilerine karşı eleştirel ve suçlayıcı bir yaklaşım içerisinde olabilir veya utanç, öfke gibi zorlayıcı duygulardan kaçınma gibi fonksiyonel olmayan baş etme yollarına başvurabilmektedir (Germer, 2021). Fakat öz şefkat kişinin kendisini suçlaması yerine sevecenlik ve anlayışlı bir tutumla zorlayıcı duyguların farkına varıp, koşulsuz bir şekilde kabul içinde olmak ve yaşananları kişiselleştirmekten çıkararak bunun ortak insaniyetin bir ürünü olduğunu bilir. Bu sayede öz şefkatle acı veren zorlu yaşam deneyimlerinde sağlıklı bir baş etme becerisine ulaşılır (Neff, 2003a; 2003b).

Öz şefkat bazı kişilerde düşük seviyedeysen bazılarında yüksek olabilmektedir. Yüksek seviyede olan bireylere bakıldığında, yaptıkları hatalar

karşısında diğerlerinin de benzer davranışlar içerisinde bulunabileceğini düşündükleri için kendilerini olumsuz bir şekilde eleştirmek yerine bu duruma ilgiyle yaklaşma eğiliminde olmalarının kendileri dahil kimsenin hatasız olmayacağını bunun herkes için ortak bir deneyim olduğunun farkındadırlar (Cengiz, 2021). Başka bir ifadeyle öz şefkat kişinin kendisine karşı acımasız veya yıpratıcı bir yaklaşımdansa nezaket ve ilgiyle yaklaşmasını ve zorlu duygular içerisindeyken kendisine koşulsuz bir kabul içerisinde olmasıdır (Solak, 2020). Bu sayeden öz şefkati yüksek bireylerin yaşanan zorlu yaşantıları baskılama ya da abartmak yerine tüm istenilmeyen sonuçlara rağmen kendilerine destekleyici bir şekilde yaklaşabildiklerini vurgulamaktadır. Kendisine bu şekilde yaklaşan birinin diğer kişilerin yaşantıladıkları başarısızlıklar konusunda önyargısız olarak onlara yaklaşım, insanın doğası gereği hata yapabileceğini kabul eden varlıklar olarak görmesini sağlamaktadır (Neff, 2003b). Bu kabul ile öz şefkatin kişilerarası ilişkilere olumlu yansımalar oluşturacağını çıkarmak mümkün olabilir.

Öz şefkatin kişilerin psikolojik sağlıklarına etkileri üzerinde yapılan çalışmalarda psikolojik iyi oluşlarını, yaşam doyumlarını, benlik saygısını, kendilerini kabulü, yaşam amacı, özerklikleri, mutluluk ve duygularının farkında oluşlarıyla pozitif bir ilişki; anksiyete, depresyon, ruminasyon, düşünceleri bastırma, mükemmeliyetçilik ve özeleştirme ile negatif bir ilişkisi olduğu ve bireylerin öz yıkım davranışına girme riskini azalttığı aktarılmıştır (Cengiz, 2021).

Özetle öz şefkat, ortak insanlığın karanlık ve aydın taraflarının farkında olunması ve onları bir bütün olarak kabul etmesinin yanında hem kendimize hem de acı çeken diğer kişilere karşı nezaket ve ilgi göstermek olarak tanımlanmıştır. Ayrıca şefkat aracılığıyla acıyı tecrübe etmeye karşı duyulan korkuya karşı cesaretlendirdiği vurgulanmaktadır (Tekcan, 2018).

Öz şefkat birbiriyle ilişkili üç bileşen ile tanımlanmaktadır. Bunlar; Öz nezaket (self-kindness), Ortak insanîyet (common humanity) ve Bilinçli farkındalık (mindfulness) olmak üzere Neff, 2003a, Neff, 2003b).

1.3.2. Öz Nezaket (Self- Kindness)

Öz şefkatin ilk bileşenlerinden olan öz nezaket, bireyin zorlu yaşam olayları karşısında kendisine eleştirel bir tavır içerisinde olması yerine sevecen, kibar ve anlayışlı bir tutumla yaklaşmasıdır (Neff, 2003a). Zorlu yaşam tecrübeleri sonucu kişiler acı ve utanç veren duyguları deneyimleyebilir ve bu duyguların zorluğuyla kişiler kendilerini suçlama ve acımasız bir şekilde eleştirebilirler. Öz nezaketle birey söz konusu zorlu yaşam deneyimlerinde kendisine kibar ve nazik yaklaşarak değişim için kendisini destekleyici bir motivasyonla cesaretlendirmektedir (Neff, 2003b; Germer, 2021). Öz nezaket ile birey yaşadıklarını sert bir şekilde yargılamak yerine bunu yaşamasına sebep olanları anlam çabası içerisinde olması sağlamaktadır. Kişi kendisini rahatsız eden yönünü fark ederek kendisine yönelik yapıcı ve onarıcı bir tutum içerisinde girmektedir (Neff ve Pommier, 2013).

Öz nezaket seviyesi yüksek kişilerin, hayal kırıklığı yaşadıklarında, acı verici bir tecrübeye hoşgörü içerisinde oldukları ve kendilerine karşı daha kibar olma eğilimindedirler. Başarısızlıklar karşısında kişi kendisini diğerlerinden farksız görmeyerek kendisine karşı daha şefkatli bir tutum içerisinde olur (Cengiz, 2021).

Öz şefkat birey problemlerini sürekli olarak düşünme ya da bunlardan kaçınma göstermesi yerine “şimdi ve burada” olarak kendilerine ilişkin bir farkındalık geliştirmesini sağlar. Bu sayede kişi kendini toplumdan izole etmek yerine yaşadığı zorlanmaları ya da problemleri kabullenerek çözüm odaklı yaklaşmasını sağlar. Aynı zamanda, öz şefkati yüksek bireylerin bilişsel yeniden işlemeleme daha uygun olmaları sayesinde, bireylerin kendilerine anlayışla yaklaşarak belli bir düşünceyi odak noktası haline getirmek yerine daha esnek ve alternatif düşünceler üretmeye açık olmalarını sağladıkları aktarılmıştır (Kurtoğlu ve Başgöl, 2021).

Kısacası öz nezaket; kişinin zorlu yaşam tecrübeleri sonucunda kendisine karşı yakın bir arkadaşına yaklaştığı gibi nazik ve sabırlı olmasını ve destekleyici bir motivasyon oluşturmasıdır.

1.3.3. Ortak İnsaniet (Common Humanity)

Öz şefkatin diğere bileşeni ortak insaniet ile birey tecrübe edilen tüm deneyimlerinin kendi şahsına özgü olmadığı bu deneyimlerin insan olmanın doğal bir parçası olduğunun farkındadır. Kişi bu farkındalık ile acı veren deneyimlerin kaçınılmaz olduğunu, kimsenin kusursuz olmadığını ve insanın şefkate ihtiyaç duyduğunu kabul eder (Neff, 2003a; 2008). Bu sayede kişi yaşadığı olumsuzluklar karşısında kendini yargılamayacak ve toplum içerisinde yabancılık yaşamayacağı belirtilmektedir.

Bu bilgiler ışığında ortak insaniet bileşeni yaşanan zorlu yaşam deneyimlerinin sadece kendisi tarafından tecrübe edilmediğinin fark edilmesiyle kişinin diğerlerinden izole olmamasına katkı sağlayarak yalnızlık gibi zorlu bir duyguyla kalmasına da engel olması yönüyle kişinin zorlu yaşam deneyimleriyle baş etmesini kolaylaştırdığını düşündürmektedir.

1.3.4. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)

Öz şefkatin son bileşeni olan bilinçli farkındalık, özgür bir uyanıklıktır (Germer, 2021). Acı verici duyguların yansız ve bütünlük içinde, koşulsuz bir şekilde gözlemlene ve tutarlı bir farkındalık içinde olma şeklinde ifade edilmektedir. Bu zorlu duyguların abartılması yerine içinde bulunulan an'ın farkına varılması ve olumlu, olumsuz tüm duyguların denge halinde olmasıdır (Koçak, 2021). Bilinçli farkındalıkla kişi ne zaman acı içinde olduğunun ne zaman kendini eleştirdiğinin ve ne zaman kendini izole ettiğinin farkındadır (Germer, 2021).

Bilinçli farkındalık hem düşünceler ve bedensel duyumlarla hem de fiziksel ve içinde bulunulan çevreyle o anda neler yaşandığının farkında olunması ve bu duyumsamaları yargısız ve bir yorumda bulunmadan olduğu gibi gözlemlene sürecidir (Cengiz, 2021).

Farkındalık ile ayrıca kişi deneyimlediği acıyı odak noktası haline getirip kendisini kaptırmasına da engel olmaktadır. Bilinçli farkındalık seviyesi düşük kişiler acı ile aralarına mesafe koymakta zorlanmaktadır (Bayar, 2016). Acıyla bu mesafenin ayarlanamaması durumuna acıyla özdeşime sebep olmakta ve birey yaşadığı acıyla bütünleşmesi fazla olduğunda kendisi ile ilgili olumsuz düşünce ve

duygularla dolmaktadır. Bu ise öz şefkat duygularını engellemektedir (Neff, 2003a).

Bilinçli farkındalık, öz nezaket ve ortak insaniyet bileşenlerine doğrudan katkı sağlamaktadır. Şimdi ve burada olmak öz eleştiriyi azaltırken kişinin kendisini anlamasına katkı sağlar. Tecrübe edilen anın farkında olmak insanlığın yeri kalanından ayrışma ve ayrılma duygularına neden olabilecek duygu ve düşüncelere dengeli bir perspektif sağlamaktadır (Neff, 2003a; 2003b).

Sonuç olarak, öz şefkat ile bahsedilen üç bileşenin; öz nezaket, ortak insaniyet, bilinçli farkındalık birbirleriyle etkileşim içerisinde olmasının yanında bilinçli farkındalık diğer iki bileşeni daha çok etkilemektedir. Bilinçli farkındalık ile kişi zorlu yaşam deneyimlerini yargısız bir şekilde gözlemlerken bu zorluğun insan olmanın ortak bir paydası olduğunu ve bu insanı zorlanmaya sevecenlik ve nezaket içinde yaklaşarak deneyimlenen zorluğun yüklerinden kurtularak sağlıklı baş etme becerilerini geliştirebilir.

1.4. YURT İÇİ ARAŞTIRMALAR

1.4.1. TSB ve Öz Şefkat ile İlgili Yayımlanmış Tezler

Travmatik yaşantılar, kişilerin ruhsal ve fiziksel sağlıkları üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Travmatik deneyimler sıklıkla ruh sağlığı çalışanlarının müdahalesini gerektiren yaşam olaylarını kapsamaktadır. Güncel literatür öz şefkatin koruyucu etkilerine vurgu yaptıkça farklı psikolojik rahatsızlıkların ya da problemlerle ilişkisini de test etme ihtiyacı hissedilmektedir. Fakat buna rağmen yurt içinde literatür taraması yapıldığında öz şefkat ve travma sonrası büyümenin birlikte çalışıldığı çalışmaların yetersiz olduğu görülmektedir. Özellikle öz şefkat kavramının ülkemizde son 10 yılda çalışmalara konu olması açısından bu durum anlaşılabilir.

Bu bölümde öz şefkat ve travma sonrası büyüme ile ilgili tez çalışmaları aktarılacaktır. Bu başlıklarla yurt içinde yapılan çalışmalar daha çok; sosyal destek, mutluluk, duygu düzenleme, depresyon, kaygı, yeme tutumları ve travma sonrası stres gibi değişkenlerin olduğu görülmektedir.

Çolakoğlu (2013)'nin kalp krizi geçirmiş kişilerle travma sonrası büyüme ile

öz şefkat arasındaki ilişkiyi doğrudan araştırdığı çalışmada öz şefkatin alt boyutlarından olan öz nezaketin travma sonrası büyümenin tüm alt boyutları arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulmuştur. Öz şefkatin ortak insaniyet alt boyutu ile travma sonrası büyümenin kişinin kişisel güç hissinde artma alt boyutu ve diğerleriyle ilişkilerde olumlu değişim alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Öz şefkatin bilinçli farkındalık alt boyutu ile travma sonrası büyümenin kişisel güç hissinde artma ve diğerleriyle ilişkilerde olumlu değişim alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tekcan (2018)'in 18-59 yaş arasındaki travmatik deneyime sahip 304 yetişkin bireyle yaptığı araştırmada travmatik deneyimler ardından travma sonrası stres ve büyüme arasında öz şefkatin aracı rolünün incelendiği çalışmada tüm değişkenlerin birbiriyle anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Buna göre cinsiyetin çocuk sahibi olmanın anlamlı olduğu; Gelir düzeyinin, eğitim düzeyinin travma sonrası stres belirtileriyle negatif anlamlı farklılık bulunmuştur. Ayrıca travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişki incelendiğinde öz şefkatin bu iki değişken üzerinde düzenleyici olarak rol oynadığı saptanmıştır.

Doğançay (2021)'in 462 üniversite öğrencisiyle yaptığı travmatik deneyim yaşamış kişilerde travma sonrası büyümeyi yordayan değişkenlerin incelenmesi çalışmasında ebeveyn eğitim düzeyi, fakülte gibi demografik özelliklerin ve algılanan etkilenme seviyesinin TSB düzeyi üzerinde anlamlı bir farka sebep olduğu görülmüştür. Ayrıca stresle başa çıkma becerilerinin travma sonrası büyümenin istatistiksel olarak anlamlı pozitif yordayıcıları olduğu ve kendine yönelik temel inançların travma sonrası büyümenin istatistiksel olarak anlamlı pozitif; diğerlerine yönelik temel inançların ise travma sonrası büyümenin istatistiksel olarak anlamlı negatif bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır.

Gün (2021)'ün 18 yaş üzerin 475 katılımcı ile yaptığı ölüm kaynaklı kayıp yaşayan kişilerde travma sonrası büyümeyi yordayan değişkenlerin incelenmesi çalışmasının sonuçlarına göre, temel inançların sarsılması ve TSB arasındaki ilişkide istemli ruminasyonların aracılık rolü olduğu ve temel inançların sarsılması ile istemli ruminasyonlar arasındaki ilişkiye bakıldığında öz şefkatin düzenleyici rolü olduğu

sonucuna varılmıştır.

Haspolat (2019)'ın öz şefkatin bileşenlerinden olan bilinçli farkındalığın travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümedeki rolünü incelediği araştırmasında bilinçli farkındalığın; dikkati düzenleyebilme, etkilenmeden gözleme ve izleme, yargılamadan gözleme ve izleme, duyumsal farkındalık ve duyguları isimlendirme boyutlarına bakılırken; travma sonrası büyümenin alt boyutları olarak; kişisel güç hissinde artma, yeni fırsatların farkına varma, diğerleriyle ilişkilerde olumlu değişim, inanç sisteminde dönüşümler, yaşamın kıymetini anlama arasındaki ilişkileri incelemiştir. Beklenildiği gibi bilinçli farkındalık ve travma sonrası büyüme arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Yeme tutumları ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkide öz şefkatin duygu düzenlemedeki aracı rolünün araştırıldığı başka bir çalışmada öz şefkatin çocukluk çağı travmaları ve sonraki psikopatolojiler arasında bir risk faktörü veya koruyucu bir mekanizma olarak önemli bir rolü olduğunu göstermektedir. Neff (2007) iyi oluşa katkı olarak öz şefkatin rol oynadığını ve yüksek seviyede öz şefkate sahip olan kişilerin yüksek düzeyde zihinsel sağlığa sahip olduğu ve psikopatoloji olasılığını düşürebileceğini ve yeme bozukluklarının gelişiminde çocukluk çağı travmalarının önemli bir yeri olduğu (Jacobi ve ark., 2004) aktarılmaktadır. Bu sonuçlar bize alanda çalışan uzmanların öz şefkatin koruyucu rolünden faydalanarak yeme bozukluğu ve çocukluk çağı travmalarına sahip bireylerin tedavilerinde yararlanılabileceğini göstermektedir.

Köskün (2019)'ün yakınları intihar eden kişilerde travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme ilişkisini incelediği çalışmasında literatüre uygun olarak kadınlarda erkeklere kıyasla TSSB puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu travma sonrası büyümeyi yordayan değişkenlerin; olumlu dini başa çıkma, amaçlı ruminasyonlar ve kendisine yönelik temel inançlardaki sarsılmanın anlamlı olarak TSB'yi yordadığı bulunmuştur.

Bu değişkenlerle ilgili yetersiz çalışma olsa da mevcut yurt içi tez çalışmalarının bulgularına bakıldığında öz şefkatin travma sonrası büyümeyi yordayıcı sonuçları yurt dışı araştırmalarıyla paralel olduğu görülmektedir.

1.4.2. TSB ve Öz Şefkatle İlgili Yapılan Araştırmalar

Öz şefkat ve travma sonrası büyüme ile ilgili yurt içinde yapılan az sayıdaki araştırmalara baktığımızda savaş, çocukluk çağı travmaları, affetme ve demografik değişkenlere göre çalışmalar yapıldığı görülmektedir.

Suriyeli sığınmacılarla yapılan travma sonrası stres bozukluğu ve travma sonrası büyüme ile ilgili çalışmada TSSB oranı %80 olarak bulunmuşken dayanıklılık ve travma sonrası büyüme arasında pozitif korelasyon bulunmuş ve regresyon analizinde travma sonrası büyümeyi dayanıklılığın desteklediği bulunmuştur (Cengiz, Ergün ve Çakıcı, 2019).

Dünyada giderek artmakta olan travmatik yaşantılar karşısında travma sonrası stresin ve öz şefkatin travma sonrası büyümeyi açıklaması anlamında fikir veren bir diğer çalışma ise Özcan (2019)'un 561 katılımcı ile travma sonrası stres ve öz şefkatin travma sonrası büyüme üzerindeki yordayıcı rolünü inceleyen çalışmasıdır. İlgili çalışmada travma sonrası stresin ve öz şefkatin travma sonrası büyüme ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu bulmuştur.

Travma sonrası büyümenin yordayıcıları olarak öz şefkat ve affetme üzerine yapılan araştırmada yaşları 18 ile 60 arasında olan 204 kişi ile yapılan araştırmada cinsiyete göre farklılık bulunmuş ve kadınların erkeklere göre travma sonrası büyüme seviyelerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca eğitim düzeyinin yüksekliğinin de TSB'de avantaj sağladı bulunmuş. Bunun yanında yaşanan travmanın sayısı, yaş ve daha önce psikolojik bir yardım alması gibi durumlar TSB'de anlamlı bir fark oluşturmamaktadır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre yetişkinlerin öz şefkat ve affetme değişkenlerine ilişkin puanları arttıkça travma sonrası büyüme puanlarının da arttığı bir başka deyişle travma sonrası büyüme düzeyleri düştükçe öz şefkat ve affetme değişkenlerine ilişkin puanlarının düştüğü söylenebilir (Gökmen ve Deniz, 2020).

Çocukluk çağı olumsuz yaşantıları olan genç yetişkinlerle yapılan başka bir çalışmada öz şefkat ve duygu düzenleme becerilerinin depresyonu yordama çalışmasında elde edilen bulgulara göre depresyon ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları alt boyutlarının birçoğu ile Öz şefkat

ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca depresyon belirtilerinin, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin felaketleştirme alt boyutu ve Öz Şefkat Ölçeğinin öz nezaket alt boyutu tarafından yordandığı görülmüştür (Akcan ve Taşören, 2020).

Öz şefkatin cinsiyete göre incelendiği bir meta analiz çalışmasında Türkiye’de 2007-2018 yıllarında öz şefkatin konu edinildiği lisansüstü tezlerinin ve makalelerinin verileri oluşturmaktadır (Bacanlı, Çarkıt, 2020). Buna göre erkeklerin öz şefkat puan ortalamalarının kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak ortalamalar arası farka ilişkin hesaplanan etki büyüklüğü, istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu sonuçlar, kadın ve erkeklerin zorluk ve başarısızlık karşısında kendilerini eleştirmek yerine kendilerine daha sevecen yaklaşma, olumsuz deneyimlerin insanlığın bir parçası olarak algılayma, işlevsiz, olumsuz düşüncelere takılıp kalmaktansa bu duygulardan arınmak için mantıklı çözüm yolları arama gibi öz şefkati oluşturan bileşenler açısından aralarında fark olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Tüm bu çalışmalar da göstermektedir ki TSB gelişimi için doğrudan öz şefkat çalışmaları uygulamak kadar öz şefkatin bileşenlerinin kendi başına uygulanması da zorlu yaşam olayları karşısında benzer olumlu sonuçlara ulaştırabilmektedir. Ayrıca öz şefkat düzeyi yüksek kişilerin psikolojik iyi oluş, iyimserlik, psikolojik dayanıklılık gibi kişilik özelliklerinin yüksek bulunduğunu aktaran çalışmalar (Bacanlı ve Çarkıt, 2020) bir psikopatolojinin gelişmesini önleme açısından alanda çalışan uzmanların göz önünde bulundurmalarının fayda sağlayacağını düşündürmektedir.

1.5. YURT DIŞI ARAŞTIRMALAR

1.5.1. TSB ve Öz Şefkat İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Öz şefkat, bireylerin yaşamış olduğu acı verici olaylar sonrası kendilerine karşı yargılayıcı olmadan sevecen bir tutum sergilemeleri, acılarının bilincinde olarak deneyimlemeleri ve tüm bu yaşantıları insan olmanın bir parçası olarak ele almalarıyla ilişkilidir. İstirap verici travmatik yaşantılar ise kişinin psikolojik ve fiziksel bütünlüğünü tehdit edici zor durumlardır. Travmatik deneyim sonrası

kişilerin; acılarının farkında olması, yargılamak yerine kendilerine nazik ve sevecen yaklaşım benimsemeleri, yaşanan sıkıntı verici olumsuz olayın insanlığın paylaştığı ortak bir parçası olarak değerlendirmeleri gibi tutumların travma sonrası büyüme ile ilişkili olduğu, başka bir deyişle yaşanan travma sonrasında kendileri ve diğerleriyle ilişkilerinde, psikolojik gelişimlerinde olumlu yönde bir gelişim sağlandığını gösteren birçok çalışmaya rastlanmaktadır.

Bu bölümde öz şefkat ve travma sonrası büyümenin ilişkisini inceleyen yurt dışı çalışma sonuçları aktarılacaktır. Öz şefkat ve TSB ile ilgili yapılan yurt dışı araştırmaların daha çok; sosyal destek, duygu düzenleme, depresyon, kaygı, yeme tutumları ve travma sonrası stres gibi değişkenlerle ilgili olduğu görülmektedir.

Literatür incelendiğinde, bireyin travma deneyimini anlaması ve kabul etmesi için öz şefkatin önemli bir değişken olduğu ve öz şefkat ile travma sonrası büyüme arasında pozitif bir ilişki olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. Bu bağlamda bu çalışmalar öz şefkat ve travma sonrası büyüme arasında bulunan pozitif ilişkiyi ve öz şefkatin travma sonrası büyümedeki yordayıcı rolünü destekler niteliktedir. Ayrıca literatürde öz şefkatin bireyin travmayı daha sağlıklı ele almasına yol açtığını ve travma sonrası stres ile öz şefkat arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır (Maheux ve Price, 2016; Wong ve Yeung, 2017).

Öz şefkati cinsiyete göre inceleyen araştırmalardan bazılarında kadınların öz şefkat düzeyinin erkeklerinkinden daha yüksek olduğunu bazılarında ise bunun tam tersinin ileri sürüldüğü hipotezler test edilmek için araştırılmıştır. Öz şefkat ve cinsiyet ilişkisinin incelendiği bir çalışmada öz şefkat düzeyinin kadınlarda erkeklerden daha az düzeyde olduğu sonucuna ulaşılrken (Bluth, Campo, Futch ve Gaylord, 2017) bazı araştırmalarda ise cinsiyete göre öz şefkatin anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur (Neff ve Pommier, 2013). Bu sonuçların yanında öz şefkat düzeyindeki potansiyel cinsiyet farklılıklarının meta analiz yöntemiyle incelendiği başka bir çalışmada araştırma bulguları erkeklerin, küçük bir farkla kadınlardan daha fazla öz şefkate sahip olduğunu göstermiştir (Yarnell, Stafford, Neff, Reilly, Knox ve Mullarkey, 2015). Bu farklılıklarla ilgili Neff (2003b)'in görüşü; kadınların öz şefkat seviyelerinin erkeklere göre daha yüksek olmasının onların daha fazla ilişkisel benlik duygusuna sahip olmalarından ve bu özelliklerinin

de öz şefkatlerini artırdığından kaynaklanabileceğini belirtmesinin yanında, kadınların olumsuz durumlar karşısında erkeklere oranla daha eleştirel ve yargılayıcı tutum takınmaları erkeklere göre daha az öz şefkate sahip olmalarına da neden olabileceği şeklinde görüşler ileri sürmüştür.

Gonzalez ve Díaz (2021) tarafında yapılan kesitsel bir çalışma iki yönlü olarak araştırılmıştır. İlk olarak, öz şefkat ve öz-belirtimin (kendi kaderini yönetme hakkı) farklı düzeylerde şefkat yorgunluğu, şefkat tatmini ve travma sonrası büyüme gösteren gönüllüler arasında ayırım yapmada ne ölçüde katkıda bulunacağı diğer yönü ise her sonucun en iyi yordayıcılarının belirlemektir. İspanya Kızıl Haç gönüllüleriyle yapılan bu çalışmada gönüllüler şefkat yorgunluğu, şefkat tatmini ve TSB'yi düşük-orta-yüksek gösteren üç ayrı gruba ayrıldı. Öz şefkat ve öz belirtim düzeylerinin ayırt etmeye farklı şekilde katkıda bulunduğu sonucuna ulaşıldı. Şefkat yorgunluğu en düşük olan gönüllüler, diğer gruplara göre daha az şefkatsiz stratejiler gösterdikleri; şefkat memnuniyetinde daha yüksek olanlar, sağlıksız stratejilerin daha düşük kullanıldığını ve diğer tüm yordayıcı değişkenlerde daha yüksek puanlar aldığı bulunmuştur. Travma sonrası büyümede en yüksek olan gönüllüler, daha yüksek öz şefkat ve tüm psikolojik ihtiyaçların tatminini göstermişlerdir.

Zeller ve arkadaşlarının (2015) travmatik belirtiler ile öz şefkat arasındaki ilişkileri ele alan çalışmasında, öz şefkatin yüksek olmasının travma ile ilişkili psikopatoloji belirtilerindeki azalmayı anlamlı şekilde yordadığını göstermiştir. Bu sonuçlardan hareketle araştırmacılar, öz şefkatin oldukça önemli bir koruyucu özellik olabileceğine ve tedavinin erken dönemlerinde öz şefkati arttırmaya yönelik müdahalelerin önemi üzerinde durulması gerektiğini vurgulamaktadırlar.

Sevilen bir yakınının uyuşturucuya bağlı ölümü ve travma sonrası büyümede öz şefkat ve umudun etkisinin incelendiği bir çalışmada ise öz şefkatin, umuttan bağımsız olarak travma sonrası büyüme için bir yordayıcı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar, sevilen birinin kaybedilmesinin ardından psikolojik destek sürecinde umut ve öz şefkat gibi çalışmaların travma sonrası büyümede kolaylaştırıcı ve destekleyici olabileceğini düşündürmüştür. Ayrıca çalışmada elde edilen sonuçlarda öz şefkatin tek başına TSB'ye güçlü bir katkıda bulunabilmesine rağmen, umudun varlığının süreci güçlendirebileceğini de göstermektedir

(Sperandio, Gutierrez, Kirk, Lopez ve Nathaniel Mason, 2021).

Boyraz ve arkadaşlarının (2019) diyalektik öz inançların öz şefkat çalışmalarıyla ihanet travması sonucu oluşabilecek stres bozukluğu üzerinde bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Diyalektik düşünce, “çelişkiyi kabul etmeye yönelik bilişsel bir eğilim” olarak açıklanmakta ve kişilerin yaşadığı çelişkilerle nasıl başa çıktıklarında önemli bir rolü vardır. Bu bağlamda araştırmacılar tarafından elde edilen sonuçlara göre varsayılan modelin travma sonrası stres bozukluğu açıkladığını göstermiştir. Düşük ihanet travmaları kontrol edildikten sonra, yüksek ihanet travmalarının travma sonrası stres bozukluğunu öz şefkat yoluyla dolaylı etkisinin diyalektik öz inançlar tarafından yönetildiği bulunmuştur. Bu bulgular, diyalektik bir benlik görüşüne sahip olmanın, yüksek ihanet travmalarının öz şefkat üzerindeki olumsuz etkisini azaltarak, yüksek ihanet travma geçmişi olan bireylerin uyumunu artırabileceğini düşündürmektedir.

Sıkıntı toleransı, öz şefkatin travma sonrası büyüme ile ilişkileri ve bilişsel füzyonun aracılık rolünün araştırıldığı başka bir çalışmada bilişsel füzyonun sıkıntı toleransı ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini, ancak travma sonrası büyümeyi öz şefkat yoluyla tahmin edemediği bulunmuştur. Travma sonrası büyüme ile ilgili en önemli değişkenlerden biri sıkıntı toleransıdır. Sıkıntıya tolerans, olumsuz psikolojik durumları deneyimleme ve bunlara tahammül etme yeteneğini ifade eder (Anestis & Joiner, 2012). Öz şefkat ise travmatik deneyimlere ve psikolojik hasara karşı koruyucu bir etken olarak hareket edebilen bir diğer değişkendir. Bu bağlamda psikolojik travmanın iyileştirilmesinde de rol oynayabileceğini ve travma sonrası büyüme için arka plan sağlayabileceği ifade edilmiştir (Basharpoor, Mowlaie ve Sarafrazi, 2021).

Yeme bozuklukları ve çocukluk travmalarının incelendiği çalışmalara bakıldığında öz şefkatin bu değişkenler arasında önemli bir rolü olduğu görülmektedir. Jacobi ve arkadaşlarının (2004) yaptığı çalışmada yeme bozukluklarının gelişiminde çocukluk çağı travmalarının önemli bir yeri olduğu, öz şefkatin yeme bozukluklarının oluşmasının önünde koruyucu bir rolü olduğu (Breines, Toole, Tu ve Chen, 2014), travmanın sürdürülmesinde duygu düzenleme güçlüğünün varlığının bir risk faktörü olduğu (Ehring ve Quack, 2010), travma

öyküsü olan bireylerin ayrıca düşük düzeyde öz şefkate sahip oldukları (Barlow, Turow ve Gerhart, 2017) sonucuna ulaşıldığı görülmektedir.

COVID-19 salgını sırasında ergenlerde ebeveyn-çocuk iletişiminin travma sonrası stres bozukluğunu öz şefkat ve kendini açmanın aracı rolleriyle büyüme nasıl etkilediğini inceleyen bir çalışmada öz şefkat ve kendini açma, ebeveyn-çocuk iletişimi ile travma sonrası stres bozukluğu ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye aracılık edebileceği bulunmuştur. Yüksek öz şefkatli bireylerin travmatik deneyimlerini başkalarına açıklama olasılıklarının daha yüksek olabileceği görülmüştür. Açık ebeveyn-çocuk iletişiminin TSB ile pozitif, öz şefkat yoluyla TSSB ile negatif ilişkili olduğunu bulunmuştur. Açık ebeveyn-çocuk iletişimi, ergenlerin algılanan ebeveyn desteğini, yakınlığını artırır ve ergenlerin kendilerine nezaketle davranmalarına, nesnel bir şekilde öz değerlendirme yapabilmelerine ve olumlu bir öz tutum oluşturmalarına yardımcı olan ve benlik gelişimini destekleyen olumlu bir ev ortamı sağlayacağı aktarılmıştır. Zhen, Yao ve Zhou, 2022).

Çin'de yaşanan Ya'an depreminden sonra ergenler arasında sosyal destek, olumlu sosyal davranış ve antisosyal davranışların öz şefkat ve travma sonrası büyümedeki aracı rolünün incelendiği başka bir çalışmada hem sosyal desteğin sosyal davranış üzerindeki etkisi pozitif hem de sosyal desteğin, öz şefkat ve travma sonrası büyüme yoluyla pozitif ve ayrıca olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca öz şefkatin TSB ile dolaylı olarak olumlu, sosyal davranış üzerinde ise dolaylı ve pozitif bir etkisi olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar bağlamında yazarlar artan desteğin olumlu sosyal davranışlar için faydalı olabileceğini ve antisosyal davranışları azaltabileceğini; öz şefkat ve TSB, sosyal destek, olumlu sosyal davranış ve antisosyal davranış arasında önemli bir aracı rol oynamaktadır (Liu, Wang ve Wu, 2021).

Ferrari, Yap, Scott, Einstein ve Ciarrochi (2018) tarafından yetişkin ve ergen bireylerle gerçekleştirilen bir çalışmada, öz şefkatin mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişkide koruyucu bir tampon görevi gördüğü sonucuna ulaşılmıştır. Bunun sebebi olarak, işlevsel olmayan bilişleri yeniden değerlendirmede öz şefkatin teşvik edici bir rol oynamasıdır. Çünkü mükemmeliyetçilik, psikolojik hasar ve depresyona yol açma riski taşıırken öz şefkat, kişilerin psikolojik ve bilişsel

uyumunu artırmaktadır. Stutts, Leary, Zeveney ve Hufnagle (2018), yaptıkları başka bir araştırma da bunu desteklemektedir. Öz şefkatin algılanan stres ile olumsuz duygulanım ilişkisinde aracı bir rol oynadığını sonuçlarına ulaşımlardır. Bu sonuçlara göre, stresin olumsuz etkilerini azaltmak için olumlu duyguları teşvik etmek yerine öz şefkatin daha etkili olabileceğini aktarmışlardır. Ayrıca travmatik yaşantının ardından kişilerin yaşadığı yoğun psikolojik sıkıntılar, bir anlam arama sürecine girebilmelerine katkı sağladıkları belirlenmiştir. Bireylerin, olumsuz duygulanımını yatıştırmada ve gerçekliği görebilmelerini sağlamada öz şefkatin etkili bir rolü olduğu bulunmuştur.

Travmatik olmayan fakat günlük rutinlerinde karşılaştıkları olumsuz durumları aktarmaları ve oluşabilecek senaryolara cevap vermeleri, rahatsız edici durumlarda verilen tepkileri değerlendirmeleri ve geri bildirimler karşısında düşüncelerini belirtmeleri istenen bir çalışmada, öz şefkat düzeyi yüksek kişiler, günlük yaşamlarındaki olumsuz olaylar karşısında kendilerine yaklaşımları daha nazik ve anlayışlı olmuştur. Bu kişiler, olumsuz yaşantıların herkes tarafından deneyimlenebileceğinin farkındadırlar. Öz şefkat düzeyi yüksek bireyler oluşabilecek olumsuz durumlar karşısında daha az kişiselleştirme ve felaketleştirme tepkileri vermiş, daha ılımlı yaklaşımlar sergilemişlerdir. Öz şefkat seviyesi düşük olanlar ise kişiler arası nötr yorumlara, olumlu yorumlardan daha farklı tepki verirken, öz şefkati seviyesi yüksek olan bireylerde bu farklılık gözlenmemiştir (Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock, 2007).

Özetle, yurt dışı literatüründe öz şefkatin; öz yeterlilik, travma sonrası deneyimler, algılanan stres, otomatik düşünce, yeme bozuklukları, sosyal destek, baş etme becerileri, kaygı ve üzerinde anlamlı etkileri olan bir değişken olduğunu görülmektedir. Bütün bu sonuçlar, öz şefkatin terapilerde müdahale programı olarak uygulanmasının ve dolayısıyla öz şefkat araştırmalarının literatür içerisinde genişletilmesinin önemini ortaya koymaktadır.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

Bu araştırma öz şefkatin travma sonrası büyümedeki aracı rolünü konu alan yurt içinde ve yurt dışında literatürlerin incelenmesi ile geleneksel tarama modeline göre gerçekleştirilmiştir. Geleneksel tarama modeli, belirlenen bir konuda yayınlanmış birden çok araştırmanın incelenmesi ve bunun sonucunda araştırmanın bulgularını, sonuçlarını ve değerlendirmelerini yorumlayan çalışmalardır. Geleneksel taramada çoğunlukla o alanda çalışan ve uzmanlaşan kişiler tarafından belirli bir yöntem izlenmeksizin, farklı kaynaklar ve şekillerde elde edilen verilerin derlenmiş olduğu alan yazılarıdır (Karaçam, 2013). İlgili başlıklar YÖKTEZ, DergiPark, Science Direct ve PubMed veri tabanlarından 2012-2022 yıllarını kapsayan araştırmaların taranmasıyla gerçekleştirilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. TARTIŞMA

Bu çalışma, travma sonrası büyümede öz şefkat çalışmalarının rolünün incelenmesi üzerine yapılmıştır. Yıllar boyunca travmatik yaşantı içinde olan kişilere kurban gözüyle bakılmış ve bu kişilerin değerlendirilmesi travma sonrası stres bozukluğu olup oluşmamasına göre olmuştur. Fakat yakın zamanda yapılan çalışmalarla bu kişilerin kurban değil hayatta kalan savaşçılar olarak ele aldığını travmatik deneyim ardından yalnızca olumsuz sonuçlarla değil olumlu sonuçların da yaşanabileceği görülmüştür.

Travmatik yaşantılar bilindiği üzere acı verici, bireyin psikolojik ve fiziksel bütünlüğünü tehdit etmesi açısından kişinin baş etme kapasitesini aşan durumlardır. Travmalar insanlık tarihi kadar eski olsa da bunun sistematik bir şekilde incelenmesi 1800'lerin sonlarına rastlamakta ve Ruhsal Bozuklukları Tanısal ve Sayımsal El Kitabında (DSM) günümüzde de araştırmalar ışığında güncellenerek çalışmalar sürdürülmektedir. Bir yaşantının travmaya dönüşmesi birçok değişkene bağlıdır fakat temelde doğal yollarla yaşanması ve insan eliyle olması üzerinden travmatik deneyimleri düşünebiliriz.

Travmatik yaşantı ister doğal yollarla ister insandan kaynaklı olsun temelde güven duygusunun sarsılmasından kaynaklanmaktadır. Güvenin sarsılması ile kişi umutsuzluk ve çaresizlik yaşar ve bir şeyleri değiştirme gücüne olan inancını da zayıflar. Bu durum ise kişide varoluşsal bir kriz yaşamasına sebep olmaktadır. Yaşanılan travmatik deneyim sonuçlandırılmadığı sürece, kişi sürekli kendisini koruma ihtiyacı içerisinde, aşırı uyarılmış ve her an tetikte olacak şekilde yaşamını sürdürmesine sebep olmaktadır. Bu ise kişinin yoğun olarak stres hormonu salgılanması sebep olmaktadır. Kısacası bu travmatik yaşantı çözülmezse kişinin yaşam kalitesi düşer ve sürdürülemez bir hayat yaşamak durumunda kalır.

Yaşanan her travmatik deneyim stres verici olsa da her stres yaşatan deneyim için travma diyemeyiz. Travmanın deneyimlenmesinin ve algılanmasının kişiye özgü olduğu bunun travmatik bir deneyim olarak ifade edilebilmesi için kişinin olayı algılaması, zihinsel olarak anlamlandırması ve duygusal olarak hissettirdikleri ile belirlenmektedir. Bunun belirlenmesini sağlayan değişkenlere baktığımızda; kişilik özellikleri, psikolojik, sosyal, fiziksel, kültürel özelliklerin yanında travma öncesi, sırası ve sonrasındaki faktörler incelenerek travma sonrası oluşabilecek stres bozukluğunun yordanabileceği görülmektedir.

Travma sonrası stres bozukluğu için risk faktörlerine baktığımızda; kadın olmanın, ileri yaş ya da çocuk olmanın, geçmişte travmatik bir öyküye sahip olmanın, yalnız yaşamamanın, sosyal desteğin olmayışı, fiziksel ya da psikolojik hastalık geçmişinin olması, çocukluk istismarı geçmişinin olması, yaşanan travmatik deneyimin ne kadar erken olduğu, çocukluktan ergenliğe geçiş ve insandan kaynaklı bir travmatik deneyim olması sayılmaktadır.

Araştırmalar, psikolojik olarak travmaya maruz kalan kişilerin %10 ile %25'inde, TSSB geliştirdiğini göstermektedir (Breslau, Davis ve Andreski, 1995). Travmatik deneyimlerin bazı kişilerde bir gelişme de sağladığı görülmüş ve 21.yüzyıla girmeye yakın Travma Sonrası Büyüme olarak literatürde kendisine yer edinen bu kavram ile travmaya farklı bir açıdan bakılmasına katkı sağlamıştır. Bu alanda çalışan araştırmacılar büyümeyi var olan eskiye dönmekten, travma öncesi duruma uyum sağlamaktan fazlası olduğunu ifade etmektedirler. Kişinin travmatik deneyim sonrasında işlevselliğinde ve farkındalığında artış olması ve bir dönüşüm içinde olması şeklinde tanımlanmıştır. Bunu ise kişi yaşadığı travmatik deneyim sonrasında acıdan kendini ayırmadan bu acıdan bir anlam çıkarması ve baş etme becerilerinin gelişimi ile sağlayacağı ifade edilmektedir.

Travma sonrası büyüme deneyimi hem bir süreç hem de bir sonuçtur. Kişi bu deneyim boyunca sürecin içerisinde ve bilişsel, duygusal, davranışsal veya biyolojik değişimler yaşar. Fakat bu büyüme yani olumlu gelişim kişinin iradesinden bağımsız, kendiliğinden oluşan bir şey değil aksine amaçlı ve farkındalık içerisinde bir anlama çabasının olduğu bir süreci ifade etmektedir.

Travmatik yaşantı sonrası bireylerin; acılarının farkında olması, kendilerini yargılamak yerine sıcak ve sevecen yaklaşım benimsemeleri, yaşanan bu sıkıntı verici negatif olayı insan yaşamının ortak bir parçası olarak değerlendirmeleri gibi tutumların travma sonrası büyüme ile ilişkili olduğu, bir başka deyişle yaşadıkları travma sonrasında kendileriyle ve diğer bireylerle ilişkilerinde, ruhsal gelişimlerinde olumlu yönde bir gelişim sağlayacağı düşünülmektedir.

Travma sonrası büyüme; kendilik algısı, yaşam felsefesi ve insan ilişkileri temel alanlarında olması beklenmektedir ve bu üç temel alan beş faktörlü bir boyutla değerlendirilmektedir. Bunlar; (1) Diğerleriyle ilişkilerde olumlu değişim, (2) Kişisel güç hissinde artma, (3) Yeni fırsatların farkına varılması, (4) İnanç sisteminde dönüşümler, Yasamın Kıymetini/Önemini anlamadır.

Travma sonrası büyümeyi etkileyen değişkenlere bakıldığında, sosyal desteğin varlığı en önemli kolaylaştırıcı olarak görülmektedir. Sosyodemografik özelliklerden kadın cinsiyetinde olmanın ve yaş değişkeni açısından genç ve yaşlı olmanın da büyüme üzerinde etkisi olduğu görülmektedir. Travmatik deneyimin insan kaynaklı değil doğa kaynaklı olması daha fazla büyüme sağlamaktadır. Kişilik özelliklerinden, dışa dönük olma, uzlaşmacı, dürüstlük travma sonrası büyümeye olumlu yönden katkı sağlarken; kaçınmacı bireyler daha olumsuz yönden etkilenmektedir. Ayrıca duyguların dışavurumu, maneviyat, bilişsel sistemin aktive olarak temel inançlarının etkilenmesi de TSB'ye katkı sağladığı görülmektedir.

Travmatik deneyim sonrası bazı insanlarda stres bozukluğu oluşurken bazı insanlarda travma sonrası büyümeyi sağlayan özellikler incelendiğinde öz şefkatin büyümeye olan katkısı merak konusu olmuştur.

Öz şefkat, bireylerin yaşadığı acı verici olayların ardından kendilerine karşı yargılayıcı olmadan sevecen ve nazik bir tutum sergilemeleri, olumsuz yaşantıları sıkıntı ve acılarının farkında olarak deneyimlemelerini insan hayatının bir parçası olarak değerlendirmeleriyle ilişkilidir. Bu özelliğin herkeste unutulmuş fakat tekrar kazanılabilir olan bir yetenek olduğu vurgulanmaktadır. Öz şefkat temelde öz eleştirinin bir panzehri gibi kullanılmaktadır bu durum kişinin kendisi tarafından hırpalanmasına engel olup, kendisine destekleyici bir motivasyonla yaklaşmasını

sağlamaktadır. Bu ise kişilerin bir şeyleri tekrardan yapabilme inancını desteklemektedir.

Öz şefkatli kişinin kendine acıyan ya da acısını yok sayan kişi değildir. Öz şefkatli kişiler, yaşanan zorlu yaşantıları baskılama ya da abartmak yerine tüm istenilmeyen sonuçlara rağmen kendilerine destekleyici bir şekilde yaklaşabildiklerini vurgulamaktadır. Kendisine bu şekilde yaklaşan birinin diğer kişilerin yaşantıladıkları başarısızlıklar konusunda önyargısız olarak onlara yaklaşım, insanın doğası gereği hata yapabileceğini kabul eden varlıklar olarak görmesini sağlamaktadır (Neff, 2003b).

Öz şefkat ile kişiler psikolojik iyi oluşlarına, benlik saygılarına, duyguların farkındalığına varma, kendilerini kabulü sağlamayla olumlu bir ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Bunun sağlayan üç bileşen ise öz nezaket, ortak insaniyet ve bilinçli farkındalıktır.

Travma sonrası büyüme ve öz şefkat ile yapılan yurt içi ve yurt dışı araştırmalara bakıldığında daha çok; sosyal destek, duygu düzenleme, depresyon, kaygı, yeme tutumları ve travma sonrası stres gibi değişkenlerden oluştuğu görülmektedir.

Literatür incelendiğinde, öz şefkat ile travma sonrası büyüme ile yapılan birçok çalışmanın sonucunda her iki değişken arasında pozitif bir ilişki olduğu bunun yanında travma sonrası stres ile öz şefkat arasında ise negatif bir ilişki olduğunu ortaya koyan hem yurt içi hem de yurt dışı çalışmalar bulunmaktadır. Travma sonrası büyüme ve öz şefkat araştırmalarında cinsiyet sonuçları en çok farklılık gösteren değişken olduğu görülmektedir. Yurt içinde 2007-2018 yıllarını kapsayan öz şefkatin cinsiyet değişkenine göre incelendiği bir meta analiz çalışmasının sonuçları bu farklılığı göstermektedir. Bu çalışmanın sonucunda erkeklerin öz şefkat puan ortalamalarının kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur ancak kadın ve erkeklerin puanlarının ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bunun yanında öz şefkat ve cinsiyet ilişkisinin incelendiği bir başka çalışmada öz şefkat düzeyinin kadınlarda erkeklerden daha az düzeyde olduğu sonucuna ulaşıldığını görülmektedir (Bluth, Campo, Futch ve Gaylord, 2017). Neff (2013)'in

çalışmalarında da cinsiyet açısından bir farklılaşma görülmemiş fakat başka bir meta analiz çalışmasında da erkeklerin küçük bir farkla kadınlardan daha çok öz şefkate sahip olduğu sonuçlarına ulaşmışlardır. Yazarlar bu durumu için kadınların ilişkisel benlik duygularına sahip olmasından bu durum öz şefkat puanlarını arttırabileceğini bunun yanında kadınların olumsuz yaşantılar karşısında erkeklere nazaran daha eleştirel ve yargılayıcı bir tutum içerisinde olduklarından bu öz şefkat puanlarını düşürebileceğini öne sürmüşlerdir. Bu durum özellikle ilişkisel benlik duygularına sahip olmanın yani kişilerarası ilişkilerden beslenmenin de öz şefkat düzeyi ile ilişkisini göstermektedir. Bu durum da sosyal desteğin öz şefkat üzerinde en belirgin değişken olması yönüyle bu sonucu desteklemektedir. Yani cinsiyet açısından oluşan farkın kişilerin algılanan ya da var olan sosyal desteği düzeyine göre değerlendirilmesi bu çeşitliliğin yorumlanmasında katkı sağlayabilir.

Öz şefkatin travma sonrasında büyümesine yönelik araştırmalarda anlamlı sonuçlar elde edilmesinin yanında öz şefkatin yüksek olmasının travma ile ilişkili psikopatoloji belirtilerindeki azalmayı anlamlı şekilde ön görebildiği sonuçları mevcuttur. Bu sonuçlar öz şefkatin özellikle koruyucu ruh sağlığı açısından değerlendirilmesini akıllara getirmektedir.

Bunların yanında yeme tutumları ve çocukluk çağı travmalarında öz şefkatin duygu düzenlemedeki aracı rolünün incelendiği birçok çalışmada öz şefkatin yeme bozukluklarının oluşmasında önemli bir koruyucu faktör olduğu görülmüştür. Travmanın sürdürülmesinde duygu düzenleme güçlüğüne olması bir risk faktörü olduğunda öz şefkat bu duygu düzenleme güçlüğünde kişiye yardımcı bir rol üstlenmesi bakımından koruyuculuk sağlamaktadır. Bu sonuçlar bize alanda çalışan uzmanların öz şefkatin koruyucu rolünden faydalanarak yeme bozukluğu ve çocukluk çağı travmalarına sahip bireylerin tedavilerinde yararlanılabileceğini göstermektedir.

Ergenlerle yapılan öz şefkat ve travma sonrası büyüme çalışmalarında sosyal desteğin olumlu sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu sonuçlar bağlamında sosyal desteğin olumlu sosyal davranışlar için destekleyici olabileceğini bunun yanında öz şefkat ve travma sonrası büyümenin, sosyal destek ve olumlu sosyal davranış arasında önemli bir aracı rol oynadığı görülmektedir.

Özetle, yurt dışında gerçekleştirilen araştırmalar ile yurt içinde yapılan araştırmaların birbiriyle uyumlu sonuçlara sahip olduğu görölmüştür. Literatürde öz şefkatin depresyon, algılanan stres, otomatik düşünce, kaygı ve travma sonrası yaşantılar üzerinde anlamlı etkileri bulunan bir değişken olduğunu göstermektedir.

Elde edilen bulguların sadece 2012-2022 yılları kapsamı ve yurt içi çalışmalarının kısıtlı olması sebebiyle tez çalışmalarından faydalanılması çalışmanın kısıtlılıkları arasında yer almaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Öz şefkat ve TSB ile yapılan birçok çalışmanın sonucunda her iki değişken arasında pozitif bir ilişki olduğu bunun yanında travma sonrası stres ile öz şefkat arasında ise negatif bir ilişki olduğunu ortaya koyan hem yurt içi hem de yurt dışı çalışmalar bulunmaktadır. Literatür incelendiğinde yurt dışı ve yurt içi araştırmaların birbiriyle uyumlu sonuçlar gösterdiği görülmektedir.

Öz şefkat ile yapılan çalışmaların bulguları bize travmatik yaşantılara doğrudan bir müdahalenin mümkün olmayabileceğini fakat bu zorlu yaşam deneyimleri ile karşılaştığımız zaman bunu nasıl yöneteceğimiz ile ilgili koruyucu bir faktör olduğunu göstermektedir. Her travmatik deneyim bir stres bozukluğuna sebep olmadığını bunların bir kısmının TSSB oluşturduğunu geri kalanların ise akut bir stres yaşantısından sonra yine eski yaşantılarına dönebildiğini bir kısmının ise büyüme gerçekleştirdiğini biliyoruz. Travmanın sürdürülmesinde duygu düzenleme güçlüğüne olması bir risk faktörü olduğundan öz şefkat bu duygu düzenleme güçlüğünde kişiye yardımcı bir rol üstlenmesi bakımından koruyuculuk sağlamayıp büyümeyi de desteklemektedir.

TSB'nin öz şefkat aracılığı ile sağlanabileceğini, bireylerin bir yetenek olarak öğrenebileceği, öz şefkat becerileri ile travmatik deneyimler veya zorlu yaşam olayları sonrası eskisinden daha gelişmiş olmasının mümkün olduğunu göstermektedir.

Bu bağlamda öz şefkatin travmatik deneyimlerden büyüyerek, gelişerek çıkmasının yanında psikopatolojilerin gelişmesini önleme açısından alanda çalışan uzmanların göz önünde bulundurmalarının fayda sağlayacağını toplumun birçok basamağında bu becerilerin kazandırılması ile kişilerin işlevselliğini ve dayanma güçlerini arttırmasının yanında toplumsal olarak da koruyucu bir faktör olacağı düşünülmektedir.

Zorlu yaşam deneyimleri yaşayan bireylerin travma sonrası büyüme yaşayabilmeleri için öz şefkat odaklı programlar ve eğitimlere ağırlık verilmesinin fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Öz şefkatin terapilerde müdahale teknikleri olarak uygulanmasının bireylerin süreçlerinde daha etkili sonuçlar almasında katkı sağlayacağını düşündürmektedir. Hem toplum içerisindeki koruyucu rolünün etkisinin görülmesi hem de terapi süreçlerindeki etkisinin ölçülmesi açısından araştırmacıların bu konular üzerinde çalışma yapması önemli birer kaynak oluşturabilir.

Literatür incelendiğinde öz şefkat ve travma sonrası büyüme ile yapılan çalışmalarda ekonomik travmaların ve sporcuların travmatik deneyimlerinin çalışılmadığı yeni yapılacak çalışmalarda özellikle yurt içinde hissedilen ekonomik sıkıntıların travmatik etkisi ve zorlu yaşam deneyimleri üzerinde bireylerin öz şefkat aracılığı ile büyüme gerçekleştirmesi ile yapılacak çalışmaların literatüre ve alanda çalışan uzmanlar için önemli bir kaynak oluşturabilir.

KAYNAKÇA

- Akcan, G. & Taşören, A. B.** (2020). Genç Yetişkinlerde Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları, Öz-Şefkat ve Duygu Düzenleme Becerileri Depresyon Belirtilerini Yordar mı?. *Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 37 (2), 59-80. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/buje/issue/58375/842241>
- Aker, A.T.** (2000). 1999 Marmara Depremleri: Epidemiyolojik Bulgular ve Toplum Ruh Sağlığı Uygulamaları Üzerine Bir Gözden Geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(3), 204-212
- Altınsoy, F.** (2020). Travmatik deneyimi olan bireyler için bir travma sonrası büyüme modeli (Yüksek Lisans Tezi, ESOĞÜ, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- APA** (2022). Trauma, American Psychological Association (APA), <https://www.apa.org/topics/trauma> (Erişim Tarihi: 15.05.2022).
- APA** (2014). Ruhsal bozuklukların tanıs ve sayımsal elkitabı,(5. Baskı). *DSM-5*, tanı ölçütleri başvuru elkitabı'ndan (Çev. E. Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Aşkan, B.** (2020). Üniversite öğrencilerinde öz şefkat düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon belirtisiyle ilişkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Atalay, Z.** (2019). Mindfulness Bilinçli Farkındalık. 1. Baskı, İstanbul: İnkılap Yayıncılık.
- Bacanlı, F., & Çarkıt, E.** (2020). Öz şefkatin cinsiyete göre incelenmesi: Meta analiz çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 21(2), 1-15.
- Barlow, M. R., Turow, R. E. G., Gerhart, J.** (2017). Trauma appraisals, emotion regulation difficulties, and self-compassion predict posttraumatic stress symptoms following childhood abuse. *Child abuse & neglect*, 65, 37-47.
- Basharpoor, S., Mowlaie, M., & Sarafrazi, L.** (2021). The relationships of distress tolerance, self-compassion to posttraumatic growth, the mediating role of cognitive fusion. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 30(1), 70-81.

- Bayar, Ö . (2016).** Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bayraktar, S. (2008).** Kanser Hastalarında Travma Sonrası Gelişim Olgusunun ve Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikososyal Onkoloji ve Eğitim Programı.
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., & Gaylord, S. A. (2017).** Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 840-853. doi:10.1007/s10964-016-0567-2
- Boyras, G., Ferguson, A. N., Zaken, M. D., Baptiste, B. L., & Kassin, C. (2019).** Do dialectical self-beliefs moderate the indirect effect of betrayal traumas on posttraumatic stress through self-compassion?. *Child Abuse & Neglect*, 96, 104075.
- Breines, J., Toole, A., Tu, C., Chen, S. (2014).** Self-compassion, body image, and self-reported disordered eating. Self and Gestalt two-chair intervention (Doctoral dissertation). *Identity*, 13(4), 432-448.
- Breslau, N., Davis, G. C., & Andreski, P. (1995).** Risk factors for PTSD-related traumatic events: a prospective analysis. *The American journal of psychiatry*.
- Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G. (1998).** Posttraumatic growth: Future directions. Ed. R.G. Tedeschi, C. L. Park ve L. G. Calhoun. *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Can, A. (2019).** 4-18 yaş arası farklı gelişim gösteren çocuk anneleri ile normal gelişim gösteren çocuk annelerinin travma sonrası büyüme özelliklerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.
- Caspi, A., Roberts, B. W., & Shiner, R. L. (2005).** Personality development: Stability and change. *Annu. Rev. Psychol.*, 56, 453-484.
- Cengiz, İ., Ergün, D., & Çakıcı, E. (2019).** Posttraumatic stress disorder, posttraumatic growth and psychological resilience in Syrian refugees: Hatay,

Turkey. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 269–276.

- Cengiz, Ö.** (2021). Üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin algılanan anne baba tutumu, alkol kullanımı ve risk alma değişkenleri açısından incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Christopher, M.** (2004). A broader view of trauma: A biopsychosocial-evolutionary view of the role of the traumatic stress response in the emergence of pathology and/or growth. *Clinical Psychology Review*, 24(1), 75-98.
- Cordova, M. J., Giese-Davis, J., Golant, M., Kronenwetter, C., Chang, V., & Spiegel, D.** (2007). Breast cancer as trauma: Posttraumatic stress and posttraumatic growth. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 14(4), 308-319.
- Çetinkaya, E.** (2022). Psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve aralarındaki ilişki açısından incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi, Ankara.
- Çimen, S.** (2020). Öldürmeyen Acı Güçlendirir mi? Travma Sonrası Büyüme ve Kolektivistik Başa Çıkma Stilllerinin İlişkisi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, Türkiye'den Dünya'ya Bütüncül Psikoterapi 158-174. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bpd/issue/51787/673131>
- Çolak, B., Kokurcan, A., ve Özsan, H.H.** (2020). DSM'ler Boyunca Travma Kavramının Seyri, *Kriz Dergisi*, 18 (3), 19-25.
- Çolakoğlu, T.** (2013). Kalp Krizi Geçirmiş Bireylerde Travma Sonrası Gelişim ile Öz-Duyarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Doğançay, H. M.** (2021). Travma yaşamış üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyümeyi yordayan değişkenlerin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Duman, N.** (2019), Travma Sonrası Büyüme ve Gelişim, *Uluslararası Afro- Avrasya Araştırmaları Dergisi*, 4 (7), 178-184.
- Dursun, P., & Söylemez, İ.** (2020). Travma Sonrası Büyüme: Gözden Geçirilmiş Son Model ile Kapsamlı Bir Değerlendirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 31(1), 57–68.

- Ehring, T., Quack, D.** (2010). Emotion regulation difficulties in trauma survivors: The role of trauma type and PTSD symptom therapy severity. *Behavior therapy*, 41(4), 587-598
- Ferrari, M., Yap, K., Scott, N., Einstein, D. A., & Ciarrochi, J.** (2018). Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *PloS One*, 13(2), 1-19.
- Fulton, P. R., Germer, C. K., & Siegel, R. D.** (2005). *Buddhist and Western Psychology: Seeking Common Ground*. pp. 36–56. New York, NY: US: Guilford Press.
- Germer, C.K.** (2021). Öz şefkatli farkındalık: Tahrip edici Duygularla başa çıkabilmek. Diyojen Yayıncılık. İstanbul.
- Gonzalez-Mendez, R., & Díaz, M.** (2021). Volunteers' compassion fatigue, compassion satisfaction, and post-traumatic growth during the SARS-CoV-2 lockdown in Spain: Self-compassion and self-determination as predictors. *PloS one*, 16(9), e0256854. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256854>
- Gökmen, G., & Deniz, M.** (2020). Travma sonrası büyümenin yordayıcıları olarak öz-anlayış ve affetme. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 5 (2), 72-93.
- Güler, Ö.** (2019). *Travma: Nasıl Baş Edilir*, 1. Baskı, Indie Kitap.
- Gün, M.** (2021). Ölüme bağlı kayıp yaşantısı olan kişilerde travma sonrası büyümeyi yordayan değişkenlerin incelenmesi: temel inançlar, ruminasyonlar ve öz-şefkat (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Haspolat, A.** (2019). Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme: Temel inançlardaki değişim, ruminasyonlar ve bilgece farkındalığın rolü (Yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Herman, J.L.** (1992). Complex PTSD: A syndrome in survivors of prolonged and repeated trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 5, 377-391.
- Herman, J. L.** (2019). *Travma ve iyileşme*. Literatür Yayınları, İstanbul.
- Jacobi, F., Wittchen, H. U., Höltling, C., Höfler, M., Pfister, H., Müller, N., Lieb, R.** (2004). Prevalence, co-morbidity and correlates of mental disorders in the general population: results from the German Health Interview and

Examination Survey (GHS). *Psychological medicine*, 34(4), 597-611.

- Joseph, S., & Linley, P. A. (Eds.).** (2008). *Trauma, recovery, and growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress*. New, York: John Wiley & Sons Inc.
- Joseph, S., Murphy, D., & Regel, S.** (2012). An affective–cognitive processing model of post-traumatic growth. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19(4), 316-325. doi.org/10.1002/cpp.1798
- Joseph, S., Williams, R. ve Yule, W.** (1997). *Understanding post-traumatic stress: A psychosocial perspective on PTSD and treatment*. Wiley.
- Kanat, B. B., & Özpolat, A. G. Y.** (2016). Kanser hastalarında travma sonrası büyüme kavramı. *Turkish Journal of Clinics and Laboratory*, 7(4), 106-110.
- Kaplan, H.I.** (1998). Anxiety disorders. In:Kaplan and Sadock's Synopsis of psychiatry. Mass Publishing Co. Egypt.581-628.
- Karaçam, Z.** (2013). *Sistemik Derleme Metodolojisi: Sistemik Derleme Hazırlamak İçin Bir Rehber*. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi, 6(1), 26-33.
- Karaoğlu, M. & Erzi, S.** (2019). Yeme Tutumları ve Travmatik Yaşantılar: Öz Şefkat ve Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü . *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi* , 1 (3) , 145-151 . DOI: 10.35365/ctjpp.19.1.18
- Koçak, L. & Çelik, E.** (2021). Lise Öğrencilerinde Öz-Şefkat ile Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aracı Rolü. *OPUS International Journal of Society Researches* , Eğitim Bilimleri Özel Sayısı , 4360-4399 . DOI: 10.26466/opus.906143
- Köskün, T.** (2019). *Yakınları intihar eden kişilerde travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası gelişim ile ilişkili değişkenler (Doktora Tezi)*. Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Kurtoğlu, M., Başgül, Ş.** (2021). Koruyucu Faktör Olarak Öz-Şefkat Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 10(1), 56 - 65. Doi: 10.5455/JCBPR.1930

- Levine, S.Z., Laufer, A., Hamama-Raz, Y., Stein, E. and Solomon, Z.** (2008), Posttraumatic growth in adolescence: Examining its components and relationship with PTSD. *J. Traum. Stress*, 21: 492-496. <https://doi.org/10.1002/jts.20361>
- Lancaster, S. L., Melka, S. E., & Rodriguez, B. F.** (2009). An examination of the differential effects of the experience of DSM-IV defined traumatic events and life stressors. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(5), 711-717.
- Labbate, L. A., & Snow, M. P.** (1992). Posttraumatic stress symptoms among soldiers exposed to combat in the Persian Gulf. *Psychiatric Services*, 43(8), 831-833.
- Liu, A., Wang, W., & Wu, X.** (2021). Self-compassion and posttraumatic growth mediate the relations between social support, prosocial behavior, and antisocial behavior among adolescents after the Ya'an earthquake. *European journal of psychotraumatology*, 12(1), 1864949.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J.** (2007). Self-compassion and Reactions to Unpleasant Self-relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Maheux, A., & Price, M.** (2016). The indirect effect of social support on post-trauma psychopathology via self-compassion. *Personality and Individual Differences*, 88, 102-107.
- Neff, K. D.** (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*. 2.2, 85-102.
- Neff, K. D.** (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223.
- Neff, K. D.** (2008). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept. In J. Bauer & H. A. Wayment (Eds.) *Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego* (95-105). APA Books.
- Neff, K. D. ve Pommier, E.** (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160–176.

- Özcan, N. A.** (2019). Yetişkinlerde travma sonrası stres ve öz duyarlılığın travma sonrası büyüme üzerindeki yordayıcı rolü. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14(20), 1-1.
- Özçetin, Y. S. Ü., & Hiçdurmaz, D.** (2017). Kanser deneyiminde travma sonrası büyüme ve psikolojik sağlık. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(4), 388-397.
- Seligman, M. E. P.** (2002a). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3–9). London: Oxford University Press.
- Solak, D. C.** (2020). Okullarda farklı kademelerde çalışan öğretmenlerin tükenmişlik ve öz-şefkat düzeyinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sperandio, K. R., Gutierrez, D., Kirk, M., Lopez, J., & Nathaniel Mason, W.** (2021). Post-Traumatic Growth After the Drug-Related Death of a Loved One: Understanding the Influence of Self-Compassion and Hope. *The Family Journal*, 10664807211052479.
- Stutts, L. A., Leary, M. R., Zeveney, A. S., & Hufnagle, A. S.** (2018). A longitudinal analysis of the relationship between self-compassion and the psychological effects of perceived stress. *Self and Identity*, 17(6), 609-626.
- Şahin, Ö.** (2020). Travma sonrası stres ve düşünüş düzeyi ile travma sonrası olumsuz bilişler, peri-travma sıkıntıları, duygu durumu ile travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon arasındaki ilişkinin gözden geçirilmesi olumsuz değerlendirmeler. Düzenleme ve davranışsal kaçınma (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi (627464).
- Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G.** (1995) Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering. Thousands Oaks CA, Sage s. 29.
- Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G.** (1996) The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *J Trauma Stress* 9:455-71.
- Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G.** (2004) Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychol Inq* 15:1-18.
- Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G.** (2008). Beyond the concept of recovery: Growth and the experience of loss. *Death Studies*, 32, 27–39

- Tekcan, E. E.** (2018). Yetişkinlerde travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide öz-şefkatin düzenleyici rolü (Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Van der Kolk, B. A.** (2018). Beden kayıt tutar: Travmanın iyileşmesinde beyin, zihin ve beden. (N. M. Cihanşümül, Çev.). Ankara: Nobel.
- Wong, C. C. Y. ve Yeung, N. C.** (2017). Self-compassion and post-traumatic growth: Cognitive processes as mediators. *Mindfulness*, 8(4), 1078- 1087.
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M.** (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499-520.
- Zeller, M., Yuval, K., Nitzan-Assayag, Y.N.** (2015) Self-compassion in recovery following potentially traumatic stress: longitudinal study of at-risk youth. *J Abnorm Child Psychol*, 43:645-653.
- Zhen, B., Yao, B., & Zhou, X.** (2022). How does parent–child communication affects posttraumatic stress disorder and growth in adolescents during the COVID-19 pandemic? The mediating roles of self-compassion and disclosure. *Journal of Affective Disorders*, 306, 1-8.