



**TRAVMA SONRASI BÜYÜME, ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI,
ÖZ ŞEFKAT VE MİZAH TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN
İNCELENMESİ**

Merve Nur Korkmaz

YÜKSEK LİSANS TEZİ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANA BİLİM DALI

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

EYLÜL/2025

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren üç (3) ay sonra tezdten fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı: Merve Nur

Soyadı: Korkmaz

Bölümü: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

İmza:

Teslim Tarihi:

TEZİN

Türkçe Adı: Travma Sonrası Büyüme, Çocukluk Çağı Travmaları, Öz Şefkat ve Mizah Tarzları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

İngilizce Adı: An Examination of the Relationships Between Posttraumatic Growth, Childhood Traumas, Self Compassion and Humor Styles

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı : Merve Nur KORKMAZ

İmza :

JÜRİ ONAY SAYFASI

Merve Nur KORKMAZ tarafından hazırlanan “Travma Sonrası Büyüme, Çocukluk Çağı Travmaları, Öz şefkat ve Mizah Tarzları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Kemal ÖZTEMEL

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Başkan: Prof. Dr. Zeliha Traş

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Necmettin Erbakan Üniversitesi

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Elvan Yıldız Akyol

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi: 25/08/2025

Bu tezin Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı’ndaYüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Osman ÇİMEN

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

TEŞEKKÜR

Bu tez çalışmasının hazırlanmasında bilgi, destek ve motivasyonlarıyla yanımda olan herkese içtenlikle teşekkür etmek isterim. Öncelikle, yüksek lisans eğitimim sürecinde engin bilgi birikimi, yol göstericiliği ve en önemlisi sabrı ile bana her zaman destek olan, akademik gelişimime büyük katkı sağlayan değerli danışman hocam Prof. Dr. Kemal Öztemel'e en içten teşekkürlerimi sunarım. Tezime sundukları kıymetli katkılarından ötürü değerli jüri üyelerim Prof. Dr. Zeliha Traş ve Dr. Öğr. Üyesi Elvan Yıldız Akyol'a teşekkürlerimi sunarım. Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca akademik bakış açımın gelişmesine katkı sağlayan, bilgi ve deneyimleriyle yolumu aydınlatan tüm kıymetli hocalarıma teşekkürü bir borç bilirim.

Yüksek lisans sürecimde tanıdığım, her zaman fikir alışverişinde bulunabildiğim, birlikte çalışmaktan keyif aldığım kıymetli arkadaşım Dilek KARAÇALI'ya desteği ve yol arkadaşlığı için özel olarak teşekkür ederim. Ayrıca 2013'ten itibaren her anımda yanımda olan ve bu zorlu süreçte motivasyonumu yüksek tutmama katkı sağlayan, iyi günümde kötü günümde yanımda olan değerli dostlarım Erçil Hatice ÇOBAN'a, Nida Nur AYTEKİN'e, Derya ESEN'e ve Büşra GÜMÜŞ'e çok teşekkür ederim, iyi ki varsınız. Yaşamımda kıymetli destekleriyle yer edinen tüm arkadaşlarıma da teşekkür ederim.

Her koşulda bana inanan, dualarıyla ve sevgileriyle hep yanımda olan canım aileme; beni akademik gelişimimde sürekli destekleyen babam Murat KORKMAZ'a, sabrıyla ve anlayışıyla tüm sertliklerimi göğsünde yumuşatan annem Perihan KORKMAZ'a, hayatımı daha eğlenceli ve anlamlı kılan kardeşlerim Sefa, Mehmet, Selçuk ve Ömer Salih'e çok teşekkür ederim.

Son olarak; bu süreçte vazgeçmeden, her türlü zorluğa rağmen çalışmaya devam eden, hedefini gerçekleştiren ve sürekli en iyi halini yaratmaya çalışan kendime çok teşekkür

ederim. Bu süreç sadece akademik değil aynı zamanda kişisel bir gelişim ve direnç yolculuğuydu.



**TRAVMA SONRASI BÜYÜME, ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI,
ÖZ ŞEFKAT VE MİZAH TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN
İNCELENMESİ
(YÜKSEK LİSANS TEZİ)**

Merve Nur Korkmaz
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EYLÜL 2025

ÖZ

Bu çalışmanın amacı travma sonrası büyümeyi yordamada çocukluk çağı travmaları, öz şefkat ve mizah tarzlarının (katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah) rolünü incelemektir. Ayrıca çalışmada travma sonrası büyüme toplam ve alt ölçek puanlarının bazı demografik değişkenlerle ilişkisi de ele alınmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır ve araştırma grubuna kolayda örnekleme yöntemi ile ulaşılmıştır. Çalışma grubunu 18-65 yaş arasındaki 377 yetişkin birey oluşturmuştur; çalışma grubunun %74,8'ini kadın, %25,2'sini erkek katılımcılar oluşturmaktadır. Katılımcılara ait veriler Kişisel Bilgi Formu, Travma Sonrası Büyüme Ölçeği, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği-33 (ÇÇTÖ-33), Öz Anlayış Ölçeği ve Mizah Tarzları Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analizi SPSS 27.01 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin analizinde Bağımsız Örneklemeler T-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Pearson Korelasyon Analizi ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçları, çocukluk çağı travmaları, öz şefkat ve mizah tarzlarının birlikte travma sonrası büyümeyi istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordadığını ortaya koymuştur. Bu değişkenlerin travma sonrası büyümedeki toplam varyansın %21'ini açıkladığı bulunmuştur. Travma sonrası büyüme toplam ve alt boyut

puanlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Eğitim durumuna göre sadece yaşamın değerini anlama alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Orta ve üstü sosyoekonomik düzeye sahip bireylerin, toplam travma sonrası büyüme puanlarında, başkalarıyla ilişkiler ve manevi değişim alt boyutlarında, düşük sosyoekonomik düzeydekilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldığı saptanmıştır. Elde edilen tüm bulgular ilgili literatür ışığında tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.



Anahtar Kelimeler: travma sonrası büyüme, çocukluk çağı travmaları, öz şefkat, mizah tarzları, demografik değişkenler

Sayfa Adedi: xv+103

Danışman: Prof. Dr. Kemal ÖZTEMEL

AN EXAMINATION OF THE RELATIONSHIPS BETWEEN POSTTRAUMATIC
GROWTH, CHILDHOOD TRAUMAS, SELF COMPASSION AND HUMOR STYLES

(M.S Thesis)

Merve Nur Korkmaz

GAZI UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

SEPTEMBER 2025

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the role of childhood trauma, self-compassion, and humor styles (affiliative humor, self-enhancing humor, aggressive humor, and self-defeating humor) in predicting post-traumatic growth. In addition, the study examines the relationship between post-traumatic growth total and subscale scores and various demographic variables. A correlational survey model was used in the study, and the research group was reached through convenience sampling. The study group consisted of 377 adults aged 18-65; 74.8% of the study group were female participants and 25.2% were male participants. Data on the participants were collected using a Personal Information Form, the Post-Traumatic Growth Inventory (PTGI), the Childhood Traumas Questionnaire-33 (CTQ-33), the Self-Compassion Scale, and the Humor Styles Questionnaire. The data were analyzed using SPSS version 27.01. Independent Samples t-Test, One-Way ANOVA, Pearson Correlation Analysis, and Multiple Linear Regression Analysis were conducted. The analysis results revealed that childhood traumas, self compassion and humor styles together significantly predicted posttraumatic growth. These variables accounted for 21% of the total variance in posttraumatic growth. No statistically significant difference was found in post-traumatic growth total and subscale scores based on gender. However, only the "appreciation of life" subscale scores differed significantly by educational level. Participants with medium and high socioeconomic status scored

significantly higher in total posttraumatic growth, "relating to others", and "spiritual change" subscales compared to those with low socioeconomic status. All findings were discussed in the context of the relevant literature, and suggestions were presented accordingly.



Key Words: post-traumatic growth, childhood traumas, self-compassion, humor styles, demographic variables

Page Number: xv+103

Supervisor: Prof. Dr. Kemal OZTEMEL

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZ	vi
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiv
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	xv
BÖLÜM I	1
GİRİŞ.....	1
1.1 Problem Durumu.....	1
1.2 Araştırmanın Amacı	9
1.3 Araştırmanın Önemi	9
1.4 Araştırmanın Sınırlılıkları	12
1.5 Araştırmanın Varsayımları.....	12
1.6 Tanımlar.....	13
BÖLÜM II.....	14
KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	14
2.1 Travma Sonrası Büyüme	14

2.1.1 Travma Sonrası Büyüme Açıklayan Modeller	16
2.1.2 Travma Sonrası Büyümenin Alt Boyutları	20
2.2 Çocukluk Çağı Travmaları	22
2.2.1 Çocukluk Çağı Travma Türleri	23
2.2.2 Çocukluk Çağı Travmaları Yaygınlığı	25
2.2.3 Çocukluk Çağı Travmalarının Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkisi	27
2.2.4 TSB ile ÇÇT İle İlgili Araştırmalar	28
2.3 Öz Şefkat	30
2.3.1 Öz Şefkat Bileşenleri	31
2.3.2 Öz Şefkat ile Travma Sonrası Büyüme İle İlgili Araştırmalar	32
2.4 Mizah Tarzları	34
2.4.1 Mizah	34
2.4.2 Mizaha İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar	36
2.4.3 Mizah Tarzları	38
2.4.4 Mizah Tarzları ile İlgili Araştırmalar	40
BÖLÜM III	42
YÖNTEM	42
3.1 Araştırma Modeli	42
3.2 Araştırma Grubu	42
3.3 Verilerin Toplanması	43
3.4 Veri Toplama Araçları	44
3.4.1 Kişisel Bilgi Formu	44
3.4.2 Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (ÇÇTÖ-33)	44
3.4.3 Öz Anlayış Ölçeği	45
3.4.4 Mizah Tarzları Ölçeği	46
3.4.5 Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (TSBÖ)	47
3.5 Verilerin Analizi	48
BÖLÜM IV	50
BULGULAR	50

4.1 Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçlarına İlişkin İstatistiksel Analizler	50
4.2 Çocukluk Çağı Travmaları, Öz Şefkat, Mizah Tarzları ve Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	52
4.3 Çocukluk Çağı Travmaları, Mizah Tarzları ve Öz Şefkatin Travma Sonrası Büyüme Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Bulgular	55
4.4 Travma Sonrası Büyüme Toplam ve Alt Ölçek Puanlarının Demografik Değişkenlerle İlişkisine İlişkin Bulgular	57
BÖLÜM V	61
TARTIŞMA VE YORUM	61
5.1 Çocukluk Çağı Travmaları, Öz şefkat ve Mizah Tarzlarının Travma Sonrası Büyüme Üzerindeki Yordayıcılığına İlişkin Bulguların Tartışılması	61
5.2 Travma Sonrası Büyüme Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Farklaşıp Farklaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması	68
SONUÇ VE ÖNERİLER	72
Sonuçlar.....	72
Öneriler	72
Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	73
Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	73
KAYNAKLAR.....	75
EKLER	96
Ek 1: Kişisel Bilgi Formu	97
Ek 2: Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği Örnek Maddeler ve Ölçek İzni	98
Ek 3: Öz Anlayış Ölçeği Örnek Maddeler ve Ölçek İzni.....	99
Ek 4: Mizah Tarzları Ölçeği Örnek Maddeler ve Ölçek İzni	100
Ek 5: Travma Sonrası Büyüme Ölçeği Örnek Maddeler ve Ölçek İzni.....	101
Ek 6: Etik Kurul İzin Formu	102

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1 Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Özellikleri	43
Tablo 2 Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Travma Sonrası Büyüme Ölçeği ve Travma Sonrası Büyüme Alt Ölçekleri, Öz Anlayış Ölçeği ve Mizah Tarzları Alt Ölçeklerinden Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler	51
Tablo 3 Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Travma Sonrası Büyüme Ölçeği ve Travma Sonrası Büyüme Alt Ölçekleri, Öz Anlayış Ölçeği ve Mizah Tarzları Alt Ölçeklerinden Elde Edilen Puanlara İlişkin Ortalamalar, Standart Sapma ve Değişkenler Arası Korelasyonlar	53
Tablo 4 Travma Sonrası Büyüme Ölçeği Toplam Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	56
Tablo 5 Travma Sonrası Büyüme Toplam ve Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Ortalamaları, Standart Sapmaları ve T-Testi Sonuçları	57
Tablo 6 Travma Sonrası Büyüme Toplam ve Alt Ölçek Puanlarının Sosyoekonomik Düzeye Göre Ortalamaları, Standart Sapmaları, Cohen's d ve T-Testi Sonuçları.....	58
Tablo 7 Travma Sonrası Büyüme Toplam ve Alt Ölçek Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	59

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Gözden geçirilmiş travma sonrası büyüme modeli	18
Şekil 2. Yaşam krizleri ve kişisel gelişim modeli	20



SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

TSB: Travma Sonrası Büyüme

ÇÇT: Çocukluk Çağı Travmaları

TSBÖ: Travma Sonrası Büyüme Ölçeği

ÇÇTÖ: Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği

WHO: World Health Organization

APA: The American Psychiatric Association

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, sınırlılıkları, varsayımları ve tanımlar yer almaktadır.

1.1 Problem Durumu

Çocukluk çağı deneyimleri, bireylerin sonraki yaşam dönemleri üzerinde etkileri olan önemli bir faktördür. Literatür incelendiğinde çocuklukta yaşanan olumsuz durumların ifade edilmesinde olumsuz çocukluk çağı deneyimleri, çocuğa kötü muamele, çocukluk çağı travmaları gibi çeşitli kavramların kullanıldığı görülmektedir. Bu çalışmada çocuğun yaşamı veya vücut bütünlüğü için tehdit oluşturan kokutucu, tehlikeli veya şiddetli olaylar olarak tanımlanan çocukluk çağı travmaları (National Child Traumatic Stress Network [NCTSN], 2024) kavramı kullanılmaktadır. Tehlike veya şiddet içeren olayların yanında sevilen birinin hayatını veya fiziksel güvenliğini tehdit eden olaylar, fiziksel, psikolojik, cinsel istismar ve ihmal, sevilen birinin ani kaybı, ciddi kazalar, doğal afetler ve savaş deneyimleri de çocuk için travmatik olabilecek durumlardır (NCTSN, 2024).

Çocukluk çağı travmaları (ÇÇT) içinde yer alan ihmal ve istismar, anne baba ya da bir yetişkin (bakıcı) tarafından çocuğa yöneltilen, toplumsal kuralların dışında yer alan, çocuğun gelişimini engelleyici ya da kısıtlayıcı olan fiillerdir (Taner & Gökler, 2004). Şiddet ve sağlık hakkındaki dünya raporunda çocuğa kötü muamele fiziksel istismar, cinsel istismar, duygusal-psikolojik istismar ve ihmal olarak dört türe ayrılmıştır (World Health

Organization [WHO], 2006, s.10). Fiziksel istismar, çocuğun sağığına, gelişimine veya onuruna zarar verecek veya zarar verme olasılığı yüksek olan kasıtlı fiziksel güç kullanımıdır (WHO, 2006). Cinsel istismar, çocuğun tam olarak anlayamadığı, rıza göstermediğı, gelişimsel olarak hazır olmadığı veya toplum normlarını ve yasalarını ihlal eden cinsel bir aktiviteye dâhil edilmesidir. Çocuk, bir yetişkin tarafından veya sorumluluk, güç veya güven ilişkisinde olduğu başka birisi tarafından cinsel istismara maruz kalabilir (WHO, 2006). Duygusal ve psikolojik istismar, ebeveynin veya bakım verenin çocuk için gelişimsel açıdan uygun ve destekleyici bir ortamı sağlayamamasıdır. Ebeveynin bu doğrultudaki davranışlarının çocuğun fiziksel, ruhsal, zihinsel, ahlaki ve/veya sosyal gelişimine zarar verme ihtimali yüksektir. Duygusal ve psikolojik istismar, küçümseme, hareketin kısıtlanması, suçlama, tehdit etme, korkutma, ayrımcılık yapma, alay etme veya fiziksel olmayan reddedici veya düşmanca davranış tarzlarını kapsamaktadır (WHO, 2006). İhmal ise, ebeveynin veya başka bir aile üyesinin çocuğun gelişimi ve refahı için sağılık, beslenme, eğitim, barınma alanlarında ve güvenli yaşam koşullarını sağlamada ihtiyaç duyulan gerekliliklerini yerine getirmemesidir (WHO, 2006). Bahsedilen dört türe ilave olarak Parker tarafından çocuk için gelişimsel açıdan travmatize edici olduğu öne sürülen aşırı koruma ve kontrol türü (Akt. Şar, Necef, Mutluer, Fatih & Türk Kurtça, 2021) de bulunmaktadır. Aşırı koruma ve kontrol, çocuğun rutin ve aktivitelerinin aşırı düzenlenmesini, otoriter ebeveyn kararlarını, çocuğun nasıl hissetmesine veya düşünmesine müdahale edilmesini içermektedir (Barber, 1996).

Çocuk ihmal ve istismarı ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde ihmal ve istismara maruz kalma oranının azımsanmayacak düzeyde olduğu görülmektedir. UNICEF (2024a) tarafından yapılan araştırmalara göre 5 yaşın altındaki her 10 çocuktan 6'sı düzenli olarak ebeveynleri ve bakıcıları tarafından fiziksel cezaya ve/veya psikolojik şiddete maruz kalmaktadır. Yetişkinler üzerinde yapılan çalışmalarda, çalışmalara katılan her 5 kadından 1'i ve her 7 erkekten 1'i çocukluğunda cinsel istismara uğradığını bildirmiştir (UNICEF, 2024b). Felitti ve diğerleri (2019) yaptıkları çalışmada olumsuz çocukluk deneyimleri için 7 kategori (psikolojik istismar, fiziksel veya cinsel istismar, aile içinde madde bağımlısı olan biriyle yaşamak, aile içinde akıl hastalığına sahip birinin olması, anneye uygulanan şiddet ve ailede suç davranışı) belirlemişlerdir. Yetişkin bir katılım grubundaki 8.506 bireyden toplanan veriler %52'sinin en az 1 çocukluk çağı travmasına maruz kaldığını; %6,2'sinin ise 4 ve üzeri çocukluk çağı travmasına maruz kaldığını göstermiştir.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan başka bir çalışmada çalışmaya katılan 501 öğrencinin 260'ı (%51,8) çocuklukta kötü muameleye maruz kaldığını belirtmiştir. Bu katılımcılardan %24,9'u fiziksel istismara, %13,7'si cinsel istismara, %38,7'si duygusal istismara ve 12,6'sı ihmale maruz kaldığı; ayrıca kötü muameleye maruz kaldığını belirten katılımcılardan 124'ünün (%48) birden fazla türden kötü muameleye maruz kaldığı belirtilmiştir (Mohr & Rosén, 2017).

Türkiye'de Sofuoğlu vd. (2014) tarafından İzmir, Zonguldak ve Denizli illerini kapsayacak şekilde yapılan çalışmada çocukların son bir yılda ve yaşamları boyunca maruz kaldıkları olumsuz yaşantıları saptamak amaçlanmıştır. Yürütülen çalışma 11, 13 ve 16 yaş gruplarındaki 7540 çocuk ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonuçları 11, 13 ve 16 yaş gruplarındaki çocukların son bir yılda maruz kaldığı olumsuz yaşantıların sıklığını sırasıyla %62,7; %46,0; %37,5 olarak göstermiştir. Çocukların yaşamları boyunca maruz kaldıkları olumsuz yaşantıların sıklığı ise yaş gruplarında sırasıyla %70,5; %58,3; %42,6'dır. Türkiye'de yapılan 626 üniversite öğrencisinin örneklem alındığı başka bir çalışmada %40,3 duygusal istismar, %31,8 fiziksel istismar, %30,4 cinsel istismar, %30,0 duygusal ihmal ve %44,7 fiziksel ihmal bulgularına ulaşılmıştır (Üstüner Top & Cam, 2020).

Çocukluk çağı travmalarının bireyler üzerinde uzun süreli olumsuz etkileri bulunmaktadır. Alanyazına bakıldığında olumsuz etkileriyle ilgili pek çok çalışmanın (Bellis vd., 2014; Felitti vd., 2019; Üstüner Top & Cam, 2020) varlığına rastlanmaktadır. Bunların yanında çocukluk çağı travmalarının yetişkinlikteki anksiyete (Novais, Henriques, Vidal-Alves ve Magalhaes, 2021; Üstüner Top & Cam, 2020), antisosyal davranışlar (Afifi, Fortier, Sareen & Tailleu, 2019), kendine zarar verme davranışı, intihar girişimi, dissosiyatif belirtiler (Yanık & Özmen, 2002), travma sonrası stres belirtileri (Alpay, Aydın & Bellur, 2017), obsesif kompulsif belirtiler (Demirci, 2016; Lochner vd., 2002) ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Çocukluk çağı travmalarının olumsuz etkilerinin yanında olumlu sonuçlar da doğurabileceğini gösteren çalışmalar (Mohr & Rosén, 2017; Woodward & Joseph, 2003) bulunmaktadır. Örneğin çocukluk çağında cinsel istismara maruz kalmış 10 kadın ile yapılan bir çalışmada, katılımcıların travmalarıyla mücadelelerinin anlamını ve yararını fark edip bu süreçte başarılı sonuçlara ulaştıkları belirtilmiştir. Kadın katılımcıların önceki başa çıkma ve işlevsellik seviyelerinin üstünde bir gelişim gösterdikleri bulgulanmıştır (Walker Williams, Eeden & Merwe, 2013). Çalışmalara bakıldığında çocuklukta yaşanan travmalar bireyin başa çıkma kapasitesini ve

psikolojik esnekliğini olumsuz etkileyebileceği gibi bireylerin bu zorluklarla baş etme gücünü arttırarak olumlu sonuçların oluşmasına katkı sağlayabilir. Bu doğrultuda bireyin maruz kaldığı çocukluk çağı travmalarının, travma sonrası büyüme üzerindeki etkisini anlamak önemlidir.

İnsanların acılarının olumlu değişimler için bir fırsat doğuracağı anlayışı çok uzun yıllar boyunca felsefi, edebi/mitolojik ve dini kaynaklarda yer almaktadır (Affleck & Tennen, 1996). Eski İbraniler, Yunanlılar ve ilk Hristiyanların bazı fikirleri ile Hinduizm, İslam ve Budizm'in bazı öğretilerinde acının potansiyel olarak dönüştürücü gücü ele alınmaktadır (Tedeschi & Calhoun, 1995). Travmatik bir yaşantı ile mücadelenin bir sonucu olarak yaşanan pozitif değişimler travma sonrası büyüme (TSB) kavramıyla açıklanmaktadır. Travma sonrası büyüme, bireylerin bazı alanlarda yaşadığı değişimlerin zor yaşantılarla mücadele öncesindeki mevcut durumunun ötesindeki bir gelişim deneyimini ifade etmektedir. Dolayısıyla TSB travmatik yaşantı öncesindeki duruma dönmek değil, son derece derin bir iyileşme deneyimi sağlamaktır (Tedeschi & Calhoun, 2004b).

TSB süreci, bireyin kendi ve dünya ile ilgili görüşünü ciddi şekilde zorlayan ve hatta parçalayan büyük bir yaşam krizinin meydana gelmesiyle harekete geçmektedir. Bireyin sahip olduğu dışadönüklük, deneyime açıklık ve iyimserlik gibi kişilik özellikleri bu sürece katkı sağlayabilmektedir. Birey öncelikle durumdan kaynaklı oluşan bunaltıcı duygularla başa çıkabilmek için tepkiler gösterirken daha sonra bu zor durumla bilişsel olarak ilgilenmeye başlamaktadır. Bireyin bilişsel işleme derecesi TSB sürecinin merkezi bir unsuru olarak kabul edilmektedir. Çünkü bireyin yaşamının değişen gerçekliğini dikkate alan bilişsel yapılandırma travmayı ve gelecekte yaşanabilecek olası olayları içeren daha dayanıklı şemaların oluşmasını sağlamaktadır. Tüm bu süreçte bireyin sahip olduğu destekleyici sosyal sistem önemlidir ve TSB'ye katkı sağlamaktadır (Tedeschi & Calhoun, 2004b).

Bireyler süreçteki olumlu değişimleri farklı alanlarda yaşamaktadır. Bu alanlar, başkalarıyla ilişkiler, yeni fırsatlar, kişisel güç, manevi değişim ve yaşamın değerini anlamadır (Tedeschi & Calhoun, 1996). TSB çok boyutlu bir yapı içerdiğinden bireyler bir alanda büyüme yaşarlarken başka bir alanda yaşayamayabilirler. Bu farklı TSB alanları farklı türdeki travmatik olaylardan ve/veya sosyal destek bağlamları tarafından başlatılabilmekte ve her boyut için farklı süreçleri içerebilmektedir (Tedeschi, 1999).

Başkalarıyla ilişkiler alt boyutu bireyin travma sonrası büyüme deneyiminin bir parçası olarak diğer insanlarla daha yakın, samimi ve anlamlı ilişkiler kurabilmesini içermektedir (Tedeschi & Calhoun, 1996). Kişilerarası ilişkiler travmatik olayın sonuçlarının tartışılmasına ihtiyaç duyulması nedeniyle bu süreçteki mücadele ile güçlenmekte ve bireylerin daha fazla kendilerini açmalarını sağlamaktadır. Yeni fırsatlar alt boyutu hedeflerdeki değişimi ifade etmektedir (Tedeschi, 1999). Birey kendisine ve hayata ilişkin yeni bakış açıları keşfedebilmektedir. Bu bakış açılarıyla yeni amaçlar oluşturan ve yaşamını anlamlı kılmaya çalışan birey bu süreçte önceliklerini fark etmekte ve var olan yeni yetenek ve becerilerini ortaya çıkarmaktadır (Dursun & Söylemez, 2020). Travmatik deneyim sonrasında birey bazı olayların öngörülelemeyeceğini veya kontrol edilemeyeceğini ve savunmasız hissedebileceğini fark ederken (Tedeschi & Calhoun, 2004b) diğer yandan hayatta kalmak ve galip gelmek için kişisel gücünün arttığını da hissedebilmektedir (Tedeschi & Calhoun, 2004a). Bu durum kişisel güç alt boyutuna karşılık gelmektedir. Travma ile yüzleşen bu birey artık kendisini daha güçlü, cesur, karşılaşılabileceği olaylara karşı daha hazırlıklı hissetmektedir (Dursun & Söylemez, 2020). Varoluşsal unsurları içeren ve birçok kişi için kültürel – coğrafi bağlamlara bağlı olarak dini ve manevi unsurları da yansıtan manevi değişim (Calhoun, Tedeschi, Cann & Hanks, 2010) bir diğer alt boyuttur. Yaşamın anlamının yanında kendi önemini, anlamını ve amaçlarını sorgulayan birey bu bilişsel değerlendirme sürecinin üstesinden iyi bir biçimde geldiğinde manevi bakış açısı değişmekte ve yeni duruma uygun olmaktadır. Son olarak yaşamın değerini anlama alt boyutu, yaşama verilen değer, önemin artmasını, yaşanan her güne duyulan şükran duygusundaki artışı ve yaşanmaya değer bir hayatın varlığına duyulan inancı ifade etmektedir (Dursun & Söylemez, 2020). Bireyler bu süreçte, bir çocuğun gülümsemesi gibi daha önce sıradan gelen durumların ne kadar önemli olduğunu fark etmektedir (Tedeschi & Calhoun, 2004b).

Travma sonrası büyüme üzerine artan literatürde travmatik yaşantı sonrası geliştirilen büyüme deneyimlerine ilişkin bulguların psikiyatrik bozukluklara ilişkin bulgulardan fazla olduğu görülmektedir (Tedeschi & Calhoun, 2004b). Bu durum travmatik deneyimler sonrasındaki süreçte büyüme üzerinde etkili olan faktörlerin önemini ortaya koymaktadır. Bireyin sahip olduğu psikolojik kaynaklar TSB düzeyini etkileyebilecek faktörler arasındadır. Bu tez kapsamında sözü edilen kaynaklardan öz şefkat ve mizah tarzları travma sonrası büyüme üzerinde etkili olabilecek değişkenler olarak değerlendirilmektedir.

Şefkat, insanların başarısız olmalarına veya yanlış bir eylemde bulunmalarına yargılayıcı olmayan bir tutumla yaklaşmayı ve bu davranışlarının her insanın yaşayabileceği yanlışlar olarak görmeyi içermektedir. Buradan hareketle öz şefkat, kişinin kendi acısından etkilenmesi, ona karşı açık olması, ondan kaçmaması, acısını hafifletme isteği duyması ve kendisine nezaket duygularıyla yaklaşmasıdır. Ayrıca bireyin kendi deneyimlerini diğer insanların da deneyimleyebileceğinin farkında olmasını, acı çekmenin, başarısızlığın ve yetersizliklerin insan olmanın bir parçası olduğunu ve kendisi de dâhil olmak üzere her insanın şefkate layık olduğunu kabul etmeyi gerektirmektedir. Öz şefkatin varlığı benmerkezciliğin bir göstergesi değildir aksine başkalarına duyulan şefkat ve ilgiyi arttırarak diğerlerine karşı yargılayıcı tutumların azalmasını sağlamaktadır (Neff, 2003a).

Öz şefkatin öz nezaket, ortak paylaşım ve farkındalık olmak üzere 3 temel bileşeni vardır (Neff, 2003a). Öz nezaket, bireyin kendisini sert bir şekilde yargılaması ve eleştirmesi yerine kendisine nezaket ve anlayış göstermesidir (Neff, 2003a). Öz nezakete sahip olan kişinin iç konuşması sert ve küçümseyici değil yumuşak ve cesaret vericidir. Böylece bu kişiler sorunlarını ve eksikliklerini açık bir şekilde ve yargılamaksızın kabul ederek kendilerine yardımcı olacak davranışlar sergilemektedir (Germer & Neff, 2013). Ortak paylaşım, bireyin insan olmanın bir sonucu olarak kusurlu olabileceğini ve yaşadığı zorlu durumlarda yalnız olmadığını kabul etmesidir (Germer & Neff, 2013). Ortak paylaşım bileşeni ile birey yaşamına daha geniş bir açıdan bakarak, bunların diğer insanlarla paylaşılan durumlar olduğunu bilir ve acı çektiğinde kendilerini daha az yalnız hissederler. Ayrıca ortak paylaşım duygusu öz şefkat ile kendine acıma duygusu arasındaki farklılığı ortaya koymaktadır. Kendine acıma durumunda insanlar kendi acılarına odaklanır ve başkalarının da benzer sorunlar yaşadığını unutmaktadır; öz şefkat ise herkesin acı çektiğini kabul etmektir (Germer & Neff, 2013). Farkındalık bireyin acı verici duygu ve düşünceleriyle aşırı özdeşleşmesi yerine onlarla dengeli bir ilişki kurabilmesidir (Neff, 2003a). Farkındalık acı veren düşünce ve duygulara yönelmeyi ve onlardan kaçınmadan veya baskılamadan görebilmeyi de içermektedir (Neff, 2003b). Zor durumlarla karşılaşıldığında sorunu çözmeye çalışmadan önce acı çektiğini veya kendini teselli etme ihtiyacı duyduğunu fark etmeyi gerektirmektedir (Germer ve Neff, 2013).

Literatüre bakıldığında öz şefkatin birçok psikolojik sorun için koruyucu ve olumlu etkisine ilişkin çalışmaların bulunduğu görülmektedir. Braehler ve Neff (2020), travmatik deneyimlere sahip olan bireylerin kendilerini yargılamak yerine kendilerine hoşgörü ve

şefkatle yaklaşabileceklerini, acılarının farkında olarak onları görmezden gelmeden olduğu gibi kabul ederek ve diğerleriyle ilişkilerini yabancılaşmadan şefkatle devam ettirebileceklerini vurgulamışlardır. MacBeth ve Gumley (2012) tarafından yapılan bir meta-analiz çalışmasında şefkat ve ruh sağlığı arasındaki ilişki ele alınmıştır. İncelemeler sonucunda, şefkatin ruh sağlığını ve dayanıklılığı anlamada önemli bir açıklayıcı değişken olduğunu ve yüksek öz şefkat düzeylerinin daha düşük psikopatoloji düzeyleriyle ilişkilendirildiğini belirtmişlerdir. Söz edilen çalışmalarla birlikte TSB ve öz şefkat ilişkisini ele alan ve artan öz şefkatin yüksek travma sonrası büyüme düzeyiyle ilişkilendiren çalışmalar (Örn., Arıcı Özcan, 2019; Wong & Yeung, 2017) da bulunmaktadır. İlgili literatürden yola çıkarak öz şefkatin bireyin travmatik deneyimlerini yeniden yapılandırmasında destekleyici bir kaynak olabileceği ve TSB üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olabileceği düşünülmektedir.

Travma sonrası büyüme üzerinde etkili olabileceği düşünülen değişkenlerden bir diğeri de mizah tarzlarıdır. Mizah, eğlendirmeyi amaçlayan bir şeyi ya da bir şeyi eğlenceli kılan her türlü özelliği ifade etmektedir (Bardon, 2005). Kuiper ve Martin (1998) mizahı, temelde içerisinde sevgi ve hoşgörü olan, kişilerin kusurlarıyla ve zayıflıklarıyla alay edilerek eğlenmeyi hedeflemeyen, yarar gözetmeksizin yapılan eğlenme şekli olarak tanımlamaktadırlar. Mizah kavramı tarihsel süreç içerisinde farklı biçimlerde açıklanmış ve farklı içeriklere sahip olmuştur (Martin, 1998). Günümüzde ise nispeten daha geniş bir içeriğe kavuşmuştur ve mizah her türlü gülmeyi, komediyi, TV komedilerini, politik yergiyi, dalga geçmeyi ve şakayı kapsamaktadır (Martin, Puhlik Doris, Larsen, Gray & Weir, 2003). Ancak bu geniş içeriğe rağmen çalışmalarda daha çok mizahın olumlu ve uyumlu boyutu ile ele alındığı uyumsuz boyutunun geri planda kaldığı görülmektedir. Oysaki mizah, stresle başa çıkmanın etkili bir yolu olmanın, benlik saygısını geliştirmenin ve kişilerarası ilişkilerdeki yakınlığı arttırmanın yanında sorunlardan kaçınma ve başkalarını küçümsemenin bir yolu olarak da kullanılabilmektedir (Yerlikaya, 2003, s.3).

Mizahtaki bireysel farklılıklar ile ilgili olarak, olumlu/yararlı ve olumsuz/zararlı nitelikler taşıyıp taşımadığına, kendini geliştirme ve diğerleriyle ilişkileri geliştirme noktalarından hangisine daha çok odaklanıldığına göre dört mizah tarzı belirlenmiştir (Martin vd., 2003). Mizah tarzlarından ilki katılımcı mizahtır. Bu mizah tarzı yüksek olan kişiler başkalarını eğlendirmek, ilişkileri kolaylaştırmak ve kişilerarası gerilimi azaltmak için komik şeyler söyleme ve şakalar yapma eğilimindedir (Lefcourt'tan aktaran Martin vd., 2003). İkinci

mizah tarzı kendini geliştirici mizah, hayata genel olarak mizahi bir bakış açısı ile yaklaşmayı, hayattaki uyumsuzluklardan sıklıkla eğlenme eğilimini, stres veya sıkıntı karşısında dahi mizahi bakış açısını sürdürmeyi içermektedir (Kuiper, Martin & Olinger, 1993). Saldırgan mizah tarzı, başkaları üzerindeki etkisi dikkate alınmadan yapılan mizahtır ve kişinin komik şeyler söylemekten kendini alı koyamadığı dürtüsel mizah ifadelerini içermektedir. Başkalarını incitme ve yabancılaştırma olasılığı yüksek olan mizah tarzıdır. Son olarak kendini yıkıcı mizah tarzı, aşırı derecede kendini aşağılayan mizahı kendini beğendirme veya onay alma aracı olarak kendi pahasına komiklikler yaparak başkalarını eğlendirmeyi, diğerlerinin aşağılandığı durumlarda da eğlenmeyi içermektedir (Martin vd., 2003).

Mizah tarzları bireylerin stresle başa çıkma süreçlerinde önemli bir rol oynamaktadır. Mizah, hem savunma mekanizması hem de baş etme stratejisi olarak değerlendirilebilen çok yönlü bir yapıdır (Martin vd., 2003). Literatür incelendiğinde mizahın olumlu kullanımlarının (kendini geliştirici mizah ve katılımcı mizah) psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı (Martin vd., 2003), iyimserlik (Menéndez Aller, Postigo, Montes Álvarez, González Primo & García Cueto, 2020), başa çıkma becerileri (Erickson & Feldstein, 2007) ve duygu düzenleme becerileri (Savruk, 2023) gibi olumlu psikolojik ve bilişsel becerilerle pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmektedir. Olumsuz kullanımlarının (saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah) ise psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkileyebileceğine ilişkin çalışmalar bulunmaktadır (Örn., Besser, Weinberg, Zeigler-Hill, Ataria & Neria, 2015; Erickson & Feldstein, 2007; Menendez Aller vd., 2020; Çetin, 2023). Literatürden yola çıkılarak mizah tarzlarının TSB üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olabileceği düşünülmektedir.

Yukarıda sunulan bilgiler göz önüne alındığında yetişkinlik döneminde geliştirilen travma sonrası büyüme üzerinde etkili olan faktörlerin incelenmesinin önemi anlaşılmaktadır. Mevcut literatür incelendiğinde değişkenlerin çocukluk çağı travmaları ve TSB, öz şefkat ve TSB, mizah tarzları ve TSB şeklinde ikili olarak ve/veya TSB, öz şefkat ve çocukluk çağı travmaları şeklinde üçlü olarak ele alan çalışmaların mevcut olduğu ancak bu dört değişkeni birlikte alan herhangi bir çalışmanın bulunmadığı görülmektedir. Bu bağlamda çalışmada çocukluk çağı travmaları, öz şefkat ve mizah tarzlarının travma sonrası büyümeyi yordayıp yordamadığının incelenmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca çalışmada

travma sonrası büyüme toplam ve alt ölçek puanlarının yaş, cinsiyet, sosyoekonomik düzey ve eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmektedir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı çocukluk çağı travmaları, öz şefkat ve mizah tarzlarının travma sonrası büyümeyi yordayıp yordamadığını incelemektir. Araştırmanın diğer bir amacı ise yetişkinlerin travma sonrası büyüme toplam ve alt ölçek puanlarının cinsiyet, sosyoekonomik düzey ve eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmaktadır.

1. Çocukluk çağı travmaları, öz şefkat, mizah tarzları (katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah) ve travma sonrası büyüme arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
2. Çocukluk çağı travmaları, öz şefkat ve mizah tarzları (katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah) travma sonrası büyümeyi anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
3. Travma sonrası büyüme toplam ve alt ölçek puanları cinsiyet, sosyoekonomik düzey ve eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

1.3 Araştırmanın Önemi

İnsanların acılarının, olumlu değişimler için bir fırsat doğuracağı anlayışı çok uzun yıllar boyunca çeşitli kaynaklarda yer almış (Affleck & Tennen, 1996) ve 1990'lı yıllarla birlikte travmanın olası olumlu sonuçlarına ilişkin bilimsel çalışmalar ortaya çıkmaya başlamıştır (Tedeschi & Calhoun, 2004b). Travmatik bir yaşantı ile mücadelenin bir sonucu olarak yaşanan pozitif değişimler travma sonrası büyüme olarak tanımlanmıştır (Tedeschi & Calhoun, 2004b). Travma sonrası büyüme süreci kişilerarası ilişkiler, aile desteği, yaşam koşulları gibi çevresel faktörlerden; sosyodemografik özellikler, öz yeterlilik, dayanıklılık ve önceki travmatik deneyimler gibi kişisel faktörlerden; yaşanan travmatik deneyimin süresi, şiddeti, meydana geldiği zamandan ve başa çıkma becerileri gibi çeşitli faktörlerden

etkilenmektedir (Shaefer & Moos, 1998). Bu bağlamda TSB sürecini desteleyecek faktörlerin incelenmesi kavramın daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır.

Çocukluk çağı travmaları, çocuğun yaşamı veya vücut bütünlüğü için tehdit oluşturan kokutucu, tehlikeli veya şiddetli olaylar olarak tanımlanmaktadır (NCTSN, 2024). Çeşitli nedenlere bağlı olarak ortaya çıkan çocukluk çağı travması, çocuğun ruhsal olarak sarsılmasına, kısa ve uzun dönemde birtakım olumsuz duygusal ve davranışsal belirtiler göstermesine neden olabilen bir süreci ifade etmektedir (Anda, Brown, Felitti, Dube & Giles, 2008). Ayrıca çocuklukta travmatik bir olaya maruz kalma oranının azımsanmayacak derecede fazla olduğu çeşitli çalışmalarda belirtilmektedir (Örn., WHO, 2022; Üstüner Top & Cam, 2020; Sofuoğlu vd., 2014). Çocukluk döneminde yaşanan travmatik bir olayın olumlu ve olumsuz sonuçlarının yetişkinlik dönemine kadar uzandığı düşünüldüğünde ÇÇT'nin yetişkin ruh sağlığı için önemli olduğu görülmektedir. Çocukluk çağı travmasına sahip olan bireylerin yetişkin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini ele alan çok sayıda çalışma (Örn., Afifi vd., 2019; Bellis vd., 2014; Demirci, 2016; Felitti vd., 2019) bulunmaktadır. Bununla birlikte çocukluk çağı travmaları ve travma sonrası büyüme ilişkisini ele alan, travmatik yaşantılara sahip olan bireylerin benlik algılarında, kişilerarası ilişkilerinde ve yaşama verdikleri değerlerde olumlu değişimler yaşayabileceğini gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Örn., Mohr & Rosén, 2017; Sheridan & Carr, 2020; Woodward & Joseph, 2003).

Koruyucu ve destekleyici faktörlerden biri olan öz şefkat, bireyin acı veren deneyimlerini fark etmesi, ona karşı açık olması, ondan kaçmaması, acısını hafifletme isteği duyması ve kendisine nezaket duygularıyla yaklaşmasıdır. Ayrıca bireyin kendi deneyimlerini ortak insanlık deneyimi açısından görmesini, acı çekmenin, başarısızlığın ve yetersizliklerin insan olmanın bir parçası olduğunu ve kendisi de dâhil olmak üzere her insanın şefkate layık olduğunu kabul etmeyi gerektirmektedir (Neff, 2003a). Yapılan çalışmalar, öz şefkatin travma sonrası stres belirtilerine karşı koruyucu bir rol oynadığını, öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin travmatik olaylarla baş etme becerilerinin daha yüksek olduğunu ve daha az TSSB belirtileri gösterdiğini ortaya koymaktadır (Örn., Maheux & Price, 2016; Scoglio vd., 2018). Yine yapılan çalışmalar (Örn., Arıcı Özcan, 2019; Çinçin, 2023; Wong & Yeung, 2017) öz şefkat ile travma sonrası büyüme arasında olumlu yönde ilişkinin olduğunu göstermektedir, buradan yola çıkarak bireylerin öz şefkat düzeylerinin yüksek olmasının TSB yaşayabilmelerinde etkili olduğu söylenebilir.

Bir diğerk faktör olan mizah tarzları da bireylerin stresle başa çıkma süreçlerinde önemli bir rol oynamaktadır. Mizah, hem savunma mekanizması hem de baş etme stratejisi olarak değerklendirilebilen çok yönlü bir yapıdır (Martin vd., 2003). Mizahın olumlu kullanımlarının (kendini geliştirici mizah ve katılımcı mizah), travmatik yaşantılarla baş etmede destekleyici bir işleve sahip olduğunu; olumsuz kullanımlarının (saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah) ise psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkileyebileceğine ilişkin çalışmalar bulunmaktadır (Örn., Besser vd., 2015; Menendez Aller vd., 2020; Çetin, 2023).

Travma sonrası büyüme ile çocukluk çağı travmaları, öz şefkat ve mizah tarzları arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların çok az olmasından dolayı bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu dört değişkenin birlikte ele alındığı bir çalışmaya yurt içi ve yurt dışı kaynaklarda rastlanılmamıştır. Bu araştırma söz konusu boşluğu doldurmayı hedefleyerek çocukluk çağı travmaları, öz şefkat ve mizah tarzlarının travma sonrası büyümenin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını incelemeyi amaçlamaktadır.

TSB üzerinde ÇÇT, öz şefkat ve mizah tarzlarının etkisini ortaya koymak bireysel değişkenlerin TSB ile ilişkisini bütüncül bir şekilde ele alarak hem TSB sürecinin hem de koruyucu ve destekleyici faktörlerin daha iyi anlaşılmasını sağlayacağı beklenmektedir. Çocuklukta maruz kalınan olumsuz yaşantıların bireyin ruh sağlığı üzerindeki uzun vadeli etkileri, bu araştırmanın odaklandığı önemli noktalardan biridir. Erken dönem yaşantılarının, yetişkinlikteki travmatik olaylardan sonraki büyümeyi nasıl şekillendirdiğini ortaya koymak kavramsal bilgi ve uygulama alanı açısından önem arz etmektedir. Bireyin zorlu yaşantıları karşısındaki anlayışlı ve kabul edici tutumunu ifade eden öz şefkat, son yıllarda pozitif psikoloji alanında sıklıkla incelenen bir kavramdır. Mizahın bireysel farklılıklar gösteren biçimleri, travmatik yaşantıların anlamlandırılması ve baş etme süreçlerinin şekillenmesinde etkili olabilmektedir. Bu bağlamda elde edilen bulguların psikolojik danışmanlar tarafından terapi içeriklerini belirlemelerinde katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bulgular, öncelikle travma temelli psikolojik danışma süreçlerinin yönetiminde sadece travmanın ortaya çıkardığı olumsuz sonuçlara odaklanmakla kalmayıp danışanların travma sonrasındaki gelişimlerine yönelik farkındalığı arttırabilir. Psikolojik danışmanların travmatik yaşantı geçmişine sahip bireylerle çalışırken öz şefkat geliştirme ve işlevsel mizah kullanımını destekleme yönünde; travmatik bir deneyimi bulunmayan bireylerde ise

bu psikolojik kaynakları destekleyici önleyici-koruyucu müdahale stratejileri geliştirmelerinde katkı sunması beklenmektedir. Ayrıca travma sonrası büyümeyi destekleyecek faktörlerin belirlenmesi benzer şekilde, okullar gibi çocuklara yönelik faaliyetler içeren kurumlarda rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar tarafından çocukların öz şefkatlerini ve işlevsel mizah kullanımını geliştirecek çalışmaların yürütülmesi, çocuğun yaşayacağı olası olumsuz yaşantılar karşısında destekleyici bir işleve sahip olabileceği düşünülmektedir.

1.4 Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmanın verileri Kişisel Bilgi Formu, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği, Mizah Tarzları Ölçeği ve Travma Sonrası Büyüme Ölçeği'nden elde edilen bilgiler ile sınırlıdır.
2. Veriler çevrimiçi kanallar aracılığıyla toplanmıştır. Bu durum, internet erişimi bulunmayan veya çevrimiçi araçları aktif kullanmayan bireylerin örneklem dışında kalmasına neden olmuş olabilir. Ayrıca katılımcıların beyanlarının doğruluğu araştırmacı tarafından kesin olarak teyit edilememektedir. Bu nedenle elde edilen sonuçların tüm evrene genellenmesinde sınırlılıklar söz konusudur.

1.5 Araştırmanın Varsayımları

1. Katılımcıların veri toplama araçlarını içten ve samimi bir şekilde doldurdukları varsayılmıştır.
2. Veri toplama araçlarının ölçmek istedikleri özelliği ölçecek nitelikte olduğu varsayılmıştır.
3. Araştırma grubunda yer alan yetişkinlerin çalışma evrenini temsil edici nitelikte olduğu varsayılmıştır.

1.6 Tanımlar

Çocukluk Çağı Travmaları: Çocuğun yaşamı veya vücut bütünlüğü için tehdit oluşturan korkutucu, tehlikeli veya şiddetli olaylardır (NCTSN, 2024).

Öz Şefkat: Kişinin kendi acısından etkilenmesini, ona karşı açık olmasını, ondan kaçmamasını, acısını hafifletme isteği duyması ve kendisine nezaket duygularıyla yaklaşmasıdır (Neff, 2003a).

Mizah Tarzları: Mizahtaki bireysel farklılıklar ile ilgili olarak, olumlu/yararlı ve olumsuz/zararlı nitelikler taşıyıp taşımadığına, kendini geliştirme ve diğerleriyle ilişkileri geliştirme noktalarından hangisine daha çok odaklanıldığına göre belirlenmiş dört boyutu içerir (Martin vd., 2003).

Travma Sonrası Büyüme: Travmatik bir yaşantı ile mücadelenin bir sonucu olarak yaşanan pozitif değişimlerdir (Tedeschi & Calhoun, 2004b).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1 Travma Sonrası Büyüme

Travma kavramı, 19. yüzyılda psikanalitik kuram haricinde psikolojik bir anlam taşımayıp fiziksel yaralanmaları ifade etmek için kullanılmıştır. 18. yüzyıl ve öncesinde, travma sonrasında psikolojik problemler yaşayan insanların kişiliğinde bir sorun olabileceği ya da fizyolojik bir rahatsızlığa yakalanmış olabileceği düşünülerek sorunun kişinin kendisinden kaynaklanabileceği üzerinde durulmuştur. 19. yüzyılın sonlarından itibaren ise travma kavramının, bireyin psikolojik bütünlüğünü tehdit eden olaylar ve bu olaylara verilen tepkiler şeklinde kapsamı genişlemiştir (Jones & Wessely, 2007) .

Travmatik olay APA (2014)'da “gerçek ya da göz korkutucu bir biçimde ölümle, ağır yaralanmayla karşılaşmış ya da cinsel saldırıya uğramış olma” şeklinde tanımlanmıştır ve bireyin bu olayları kendisi yaşayabileceği gibi başkalarının yaşadığı olaylara tanıklık ederek de travmatik bir deneyime sahip olabileceği belirtilmiştir (s.146). Travmatik olaylar insanların neden olduğu yaşantılar (işkence, istismar, kazalar, savaş vs.) ile deprem, sel gibi olayları içeren doğal olaylar şeklinde iki gruba ayrılmaktadır. Yakın birinin ani kaybı da doğal olaylar içerisinde yer alan travmatik yaşantılardandır (Macnab'dan akt. Dürü, 2006).

Travmatik olaylar bireyin maruz kaldığı travma sayısı temel alınarak tek travma ve çoklu travma şeklinde de ikiye ayrılabilir. Ani, kısa süreli ve bir kez oluşan trafik kazaları, doğal afetler gibi yaşantılar tek travma içerisinde ele alınırken; süregelen savaşlar ve çocukluk çağı istismarı gibi devamlılık gösteren travmalar ise çoklu travma içerisinde ele alınmaktadır (Herman'dan akt. Dartar, 2020).

Travmatik olaylar aşırı ve beklenmedik olmaları nedeniyle bireyin anksiyete, korku, geri çekilme ve kaçınma yaşamasına yol açar (Ursano, Fullerton ve McCaughey'den akt. Dürü, 2006). Ancak travmanın etkisi yalnızca olayın şiddetiyle değil, bireyin olaya yüklediği anlam, önceki yaşam deneyimleri, baş etme becerileri ve destek sistemleriyle de ilişkilidir. Dolayısıyla bireylerin bu rahatsız edici olaylarla başa çıkmaları farklılık göstermektedir (Bonanno, 2004).

Travmatik yaşantılar ruh sağlığı sorunlarının ortaya çıkmasında veya şiddetlenmesinde hızlandırıcı bir etkiye sahip olabilmektedir. Psikoloji, tıp gibi disiplinlerde yer alan çalışmaların odak noktasını da travmatik yaşantıların neden olduğu fiziksel ve ruhsal problemler oluşturmuştur ve 1990'lı yıllara kadar travmanın olası olumlu sonuçlarına ilişkin bilimsel bir çabanın ortaya çıkmadığı görülmektedir (Tedeschi & Calhoun, 2004b). Diğer yandan insanların acılarının olumlu değişimler için bir fırsat doğuracağı anlayışı çok uzun yıllar boyunca felsefi, edebi/mitolojik ve dini kaynaklarda yer almaktadır (Affleck & Tennen, 1996). Eski İbraniler, Yunanlılar ve ilk Hristiyanların bazı fikirleri ile Hinduizm, İslam ve Budizm'in bazı öğretilerinde acının potansiyel olarak dönüştürücü gücü ele alınmaktadır (Tedeschi & Calhoun, 1995).

Travma sonrası büyüme, travmatik bir yaşantı ile mücadelenin bir sonucu olarak gelişen olumlu psikolojik işlevsellik ve yaşam farkındalığıdır (Zoellner ve Maercker, 2006). Travma sonrası büyüme, bireylerin bazı alanlarda yaşadığı değişimlerin zor yaşantılarla mücadele öncesindeki mevcut durumunun ötesindeki bir gelişim deneyimini ifade etmektedir (Tedeschi & Calhoun, 2004b). Dolayısıyla TSB, travmatik yaşantılar sonucu bireyin hayatı anlama ve ona tepkide bulunmayı sağlayan parçalanmış inançlarının yeniden ve daha derin bir biçimde yapılandırılmasıdır (Werdell & Wicks, 2012). Zorlu yaşantılar sonucunda dönüşümü gerçekleştirebilen birey, yaşamı daha derin bir şekilde anlamlandırır (Tedeschi & Calhoun, 1995). Hayata dair derin anlayışla birey daha samimi ilişkiler kurabilir, yaşamdaki önceliklerini dikkate alarak yeni bakış açıları keşfedebilir, manevi ve varoluşsal sorgulamalarla bu alanda değişimler yaşayabilir, yaşamın önemini daha fazla farkına varabilir ve kendini daha güçlü, cesur hissedebilir. Farklı alanlarda deneyimlenen bu değişimler travma sonrası büyümenin “Kayıptan kazanç doğar” şeklinde bir paradoksu içerdiğini göstermektedir (Jayawickreme ve Blackie, 2016; Tedeschi & Calhoun, 2004a; Tedeschi & Moore, 2016). Ancak burada kastedilen şey büyümenin acı ve sıkıntıyı

tamamen ortadan kaldırdığı değildir, büyüme ve travmadan kalan sıkıntının birlikte var olabileceğidir (Linley & Joseph, 2004).

2.1.1 Travma Sonrası Büyüme Açıklayan Modeller

2.1.1.1 İşlevsel-Betimsel Model

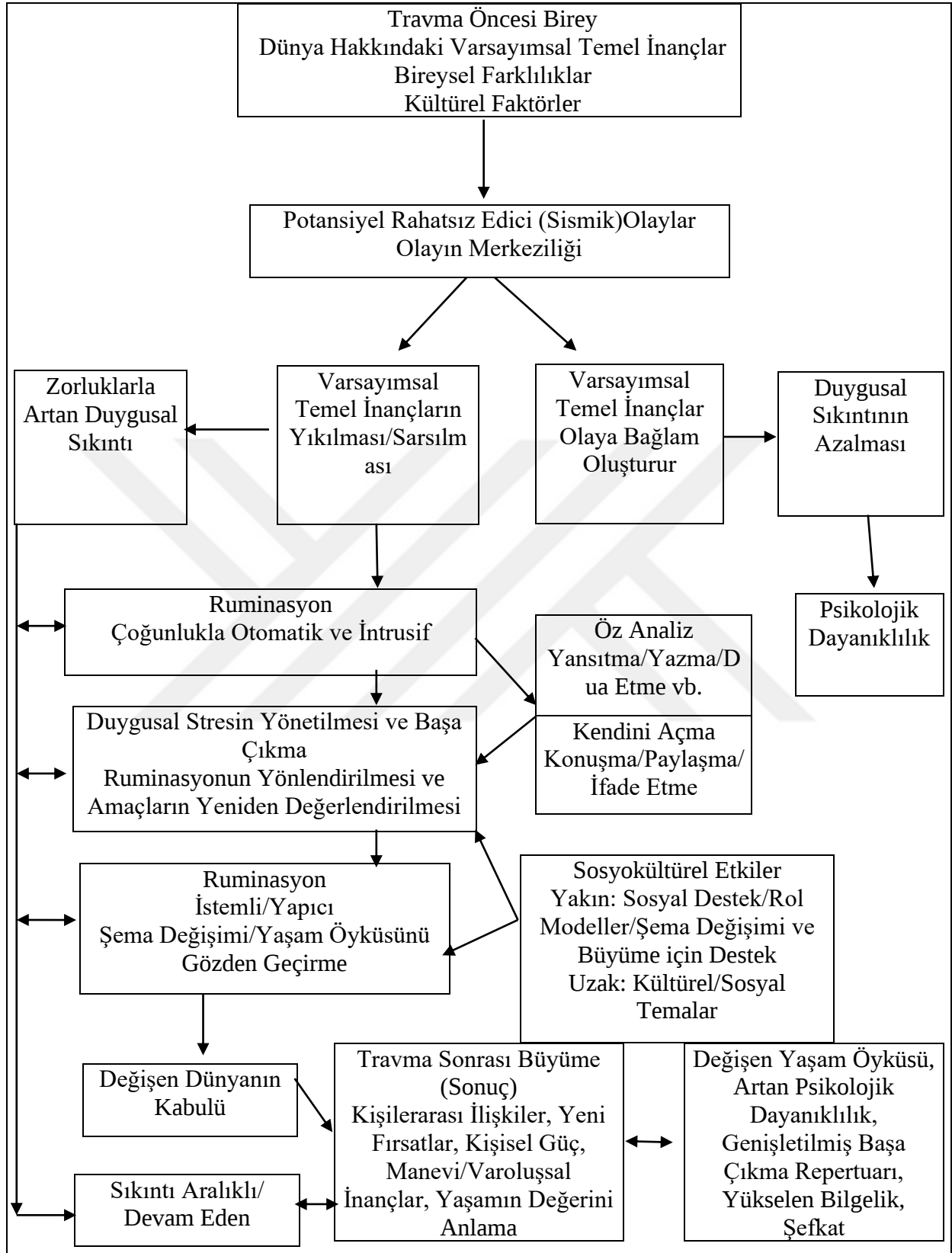
Tedeschi ve Calhoun 1995 yılında travma sonrası büyümenin ilk modelini geliştirmişlerdir ve zaman içerisinde bu model üzerinde değişiklikler yapılmıştır. Modelin son hali (bkz. Şekil 1) Tedeschi vd. tarafından 2018 yılında sunulmuştur (Akt. Özdemir, 2023, s.29).

TSB süreci, bireyin kendi ve dünya ile ilgili görüşünü ciddi şekilde zorlayan ve hatta parçalayan büyük bir yaşam krizinin meydana gelmesiyle harekete geçmektedir. “Sismik olay” olarak ifade edilen bu durum deprem dalgalarının yer kabuğuna zarar vermesi gibi travmatik yaşantıların da temel inançlar ve bilişsel varsayımlar üzerinde yıkıcı bir etki oluşturabileceğini ortaya koymaktadır (Calhoun & Tedeschi, 2006). Birey sahip olduğu inanç ve varsayımları ile yaşadığı bu örseleyici yaşantıyı anlamlandıramamaktadır. Dolayısıyla bireyin kendisi ve dünya hakkındaki görüşlerinde tutarsızlık oluşur ve bu tutarızlık bireyin yüksek düzeyde duygusal stres yaşamasına neden olur (Tedeschi & Calhoun, 1995). Büyük bir yaşam kriziyle karşılaşan birey öncelikle durumdan kaynaklı oluşan bunaltıcı duygularla başa çıkabilmek için tepkiler gösterir, bu aşamada bilişsel süreçler otomatiktir ve olumsuz müdahaleci düşünce ve görüntüler pek çok durumda sıklıkla ortaya çıkmaktadır (Tedeschi & Calhoun, 2004b). Birey istem dışı bir şekilde travmatik olayı zihninde canlandırır ve olaya ilişkin düşünceleri durdurma noktasında kontrolsüzlük hisseder. Olaya ilişkin istem dışı bir şekilde bireyin zihninde canlanan bu düşünce ve görüntüler istemsiz/girici ruminasyon olarak isimlendirilir (Werdel & Wicks, 2012). Temel şemaların sarsılması ve duygusal stresin çok fazla olmasıyla otomatik girici ruminasyonla başlayan TSB sürecinin hedefi, amaçlı ruminasyon ile yeni yaşam anlatılarının benimsenmesi, bireyin yaşam öyküsünün geliştirilmesi ve değiştirilmesi, bilgelik ve duygusal stres ile ilişkili olan büyümeye ulaşmaktır (Dursun & Söylemez, 2020). Travmatik yaşantının ardından istemsiz olarak başlayan ruminasyon duygusal stres ile baş etme sürecinde istemli bir duruma dönüşmektedir, bu dönüşüm bilişsel şemaların yeniden sorgulanması ve analiz edilmesiyle gerçekleşmektedir (Calhoun & Tedeschi, 2006). Değişen şema ile birey kendisine ve dünyaya ilişkin düşüncelerini yeniden anlamlandırır ve bu anlamlandırma, bireyin bilişsel sisteminde bilgelik düzeyinde bir artış

yaşamasına ve böylelikle yeni duruma daha sağlıklı bir şekilde uyum sağlamasına neden olmaktadır (Tedeschi & Calhoun, 1995).

Tedeschi ve Calhoun (2004b) travma sonrası büyüme üzerinde bireyin sahip olduğu kişilik özelliklerinin etkili olduğunu vurgulamaktadır. Onlara göre bireyin sahip olduğu dışadönüklük, deneyime açıklık ve iyimserlik gibi kişilik özellikleri büyümeye katkı sağlayabilir. Bu özelliklere sahip bireyler olumsuz yaşantılarda dahi olumlu duygularının farkında olup bu deneyimlerine ait bilgileri etkili bir şekilde işleyerek TSB için gerekli olan şema değişikliğine gidebilirler.

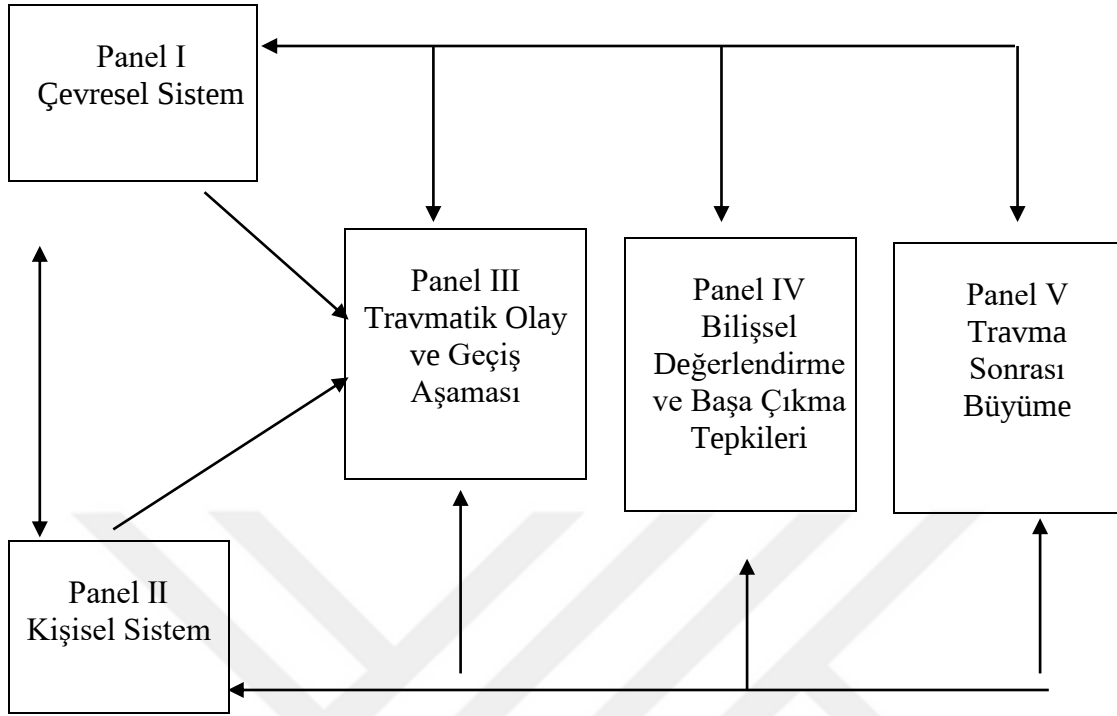
Bireyin bilişsel işleme veya diğer bir ifadeyle ruminasyon derecesi TSB sürecinin merkezi bir unsuru olarak kabul edilmektedir. Çünkü bireyin yaşamının değişen gerçekliğini dikkate alan bilişsel yapılandırma, travmayı ve gelecekte yaşanabilecek olası olayları içeren daha dayanıklı şemaların oluşmasını sağlamaktadır. Tüm bu süreçte bireyin sahip olduğu destekleyici sosyal sistem önemlidir ve TSB'ye katkı sağlamaktadır (Tedeschi & Calhoun, 2004b).



Şekil 1. Gözden geçirilmiş travma sonrası büyüme modeli (Tedeschi et al. (2018)'den aktaran Özdemir, M. (2023). *Çocukluk çağı travmaları ile travma sonrası stres bozukluğu ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide ilişkisel faktörlerin aracı rolü.* (Doktora Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden erişilmiştir.)

2.1.1.2 Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli

Yaşam krizleri ve kişisel gelişim modeli (bkz. Şekil 2), TSB'yi açıklamak için Schaefer ve Moos (1998) tarafından geliştirilmiştir. Model, travma sonrası büyümeyi belirleyen dört ana sistem ve bunlar arasındaki ilişkiler üzerine kuruludur. Model, çevresel (Panel I) ve kişisel (Panel II) sistemlerin yaşam krizlerini ve sonuçlarını (Panel III) şekillendirip bireyin bilişsel değerlendirme süreçlerini ve başa çıkma stratejilerini (Panel IV) etkileyerek travma sonrası büyümeyi (Panel V) desteklediğini ileri sürmektedir. Çevresel faktörler içerisinde kişiler arası ilişkiler, aile desteği, arkadaşlar ve sosyal çevre, maddi kaynaklar ve yaşam koşulları yer alırken sosyodemografik özellikler, öz yeterlilik, dayanıklılık ve önceki travmatik deneyimler ise kişisel faktörleri oluşturmaktadır. Olayla ilişkili faktörler olayın süresi, şiddeti ve zamanlamasını ifade etmektedir. Modelde baş etme stratejileri kaçınmacı baş etme (problemden uzaklaşmak, duyguları olumsuz bir şekilde ifade etme, problemin çözülemeyeceğine inanmak) ve problem odaklı baş etme (olumsuz yaşantıları analiz etme, olumlu bir bakış açısıyla ele alma, çözüm için çabalamak ve yardım arama) olarak sınıflandırılmıştır. Schaefer ve Moos (1998), büyümenin gerçekleşebilmesi için travma ile baş etmede yaklaşma stratejilerinin önemli rolü üzerinde durmaktadır. Ayrıca modelde etkili bir baş etme süreci sonrasında kişisel kaynakların güçlenmesi, sosyal destek kaynaklarının güçlenmesi ve etkili baş etme stratejileri olmak üzere üç tür olumlu sonucun ortaya çıktığı belirtilmektedir (Schaefer & Moos, 1998).



Şekil 2.Yaşam krizleri ve kişisel gelişim modeli (Schaefer, J. A. and Moos, R. H. (1998). The context for post-traumatic growth: Life crises, individual and social resources, and coping. R. G. Tedeschi, C. L. Park, and L. G. Calhoun (Eds.), *Post-traumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* içinde (s. 99–125). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.)

2.1.2 Travma Sonrası Büyümenin Alt Boyutları

Tedeschi ve Calhoun (1996) ilk olarak, travma sonrasında yaşanan pozitif değişimlerin benlik algısındaki değişiklikler, başkalarıyla ilişkilerdeki değişiklikler ve yaşam felsefesindeki değişiklikler olmak üzere üç temel alanda olduğunu, daha sonra TSB ölçeğinin geliştirilmesiyle yaşamın değerini anlama, yeni fırsatlar, kişisel güç, başkalarıyla ilişkiler, ve manevi değişim alanlarında yaşandığını belirtmişlerdir.

Yaşamın Değerini Anlama: Büyük yaşam krizleriyle mücadele etmiş bireylerin deneyimlerinde ortaya çıkan ortak unsur, yaşama yönelik artan bir takdir ve yaşamda neyin önemli olduğuna dair değişen bir anlayıştır (Tedeschi & Calhoun, 2004b). Yaşamlarında örseleyici olaylarla karşılaşabileceklerine dair farkındalık kazanan bireyler sahip oldukları yaşamın önemini daha fazla anlamaktadır (Heidarzadeh, Rassouli, Brant, Mohammadi

Shahbolaghi & AlaviMajd, 2018). Sevdığı birini kaybeden insanlar, ölüm ile düşündüklerinden daha erken karşılaşabileceklerini fark ettiklerini ve bu yüzden sahip oldukları yaşamı en iyi şekilde sürdürmeleri gerektiğini belirtmektedirler (Calhoun vd., 2010). Bu boyut yaşama verilen değerin, önemin artmasını, yaşanan her güne duyulan şükran duygusundaki artışı ve yaşanmaya değer bir hayatın varlığına duyulan inancı ifade etmektedir (Dursun & Söylemez, 2020).

Yeni Fırsatlar: TSB, bireyin kendi hayatı için yeni olasılıkları keşfetmesinde de ortaya çıkabilir. Bu boyutta birey kendisine ve hayata ilişkin yeni bakış açıları keşfedebilir. Bu bakış açılarıyla yeni amaçlar oluşturan ve yaşamını anlamlı kılmaya çalışan birey bu süreçte önceliklerini fark eder ve var olan yeni yetenek ve becerilerini ortaya çıkarır (Dursun & Söylemez, 2020). Örneğin yas yaşamış bir birey bu mücadelesinin ardından onkoloji hemşiresi olmuş ve acı veya kayıpla karşılaşan diğer kişilere destek olmaya çalışmıştır (Tedeschi & Calhoun, 2004b). Tiroit kanseri tanısı almış bireylerle yapılan bir çalışmada da bu hastalıkla yüzleşen hastaların olumlu sağlık davranışlarının arttığı ve yaşam tarzında değişiklikler yaptıkları bulunmuştur (Costa ve Pakenham, 2012).

Kişisel Güç: Travmatik yaşam olaylarına maruz kalan kişiler kontrol edemedikleri bu acı deneyimi ile birlikte artan bir kırılganlık duygusu yaşamaktadır (Tedeschi & Calhoun, 2004a). Birey bazı olayların öngörülemediğini veya kontrol edilemediğini ve savunmasız hissedebileceğini anlamaktadır (Tedeschi & Calhoun, 2004b). Travmatik olayla karşılaşan bireyin kendi kapasitesi ve gücüne dair güveni artmakta, hayata dair yeni bakış açıları kazanmakta ve kendini hayatta kalan olarak tanımlamaktadır (Calhoun & Tedeschi, 1999). Bu durumu “Daha savunmasızım ama daha güçlüyüm” paradoksu ile açıklanmaktadır (Tedeschi & Calhoun, 2004a). Yaslı bir ebeveynin ifade ettiği “En kötü şeyi yaşadım ancak ne olursa olsun bununla baş edebileceğim” cümlesi bireyin yaşadığı zorluğu ve bu zorlukla mücadelesinde kendi gücünü görebildiğini göstermektedir (Calhoun vd., 2010). Travma ile yüzleşen bu birey artık kendisini daha güçlü, cesur, karşılaşabileceği olaylara karşı daha hazırlıklı hissetmektedir (Dursun & Söylemez, 2020).

Kişilerarası İlişkiler: Birey travma sonrası büyüme deneyiminin bir parçası olarak diğer insanlarla daha yakın, samimi ve anlamlı ilişkiler kurabilmektedir (Tedeschi & Calhoun, 1996). Kurduğu bu anlamlı ve derin ilişkilerle birlikte sahip olduğu bazı ilişkileri zayıflayabilir (Tedeschi & Calhoun, 2004b). Daha seçici ilişkiler kurmaya başladığı bu

dönemde kişi, hayatın her gününün değerli olduğunu ve yaşamındaki gerçek öncelikleri fark ederek hoşgörü merkezli ve anlamlı ilişkiler kurmaktadır (Dursun & Söylemez, 2020).

Bireyin travma sonrasında ilişkilerini iyileştirmesinde, travmatik olayın sonuçları ile ilgili konuşma ihtiyacının bir sonucu olarak kendilerini önce olduğundan daha fazla açmaya başlamaları etkilidir. Ayrıca bireyin kırılganlığını tanınması; duygularını ifade etmesine, diğerlerinden gelen yardımı kabul etmeyi istemesine ve bununla birlikte daha önce farkında olunmayan sosyal desteklerin kullanılmasına neden olmaktadır (Tedeschi & Calhoun, 1996). Özellikle benzer zor yaşantılara sahip bireylere karşı şefkat duygusunun artması da başkalarıyla olan bağın güçlenmesini sağlamaktadır (Tedeschi & Calhoun, 2004b).

Manevi Değişim: Bu boyut varoluşsal unsurları içermektedir ve birçok kişi için kültürel – coğrafi bağlamlara bağlı olarak dini ve manevi unsurları da yansıtmaktadır (Calhoun vd., 2010). Travma sonrasında bir dine olan inanç artabilir ve bununla birlikte anlam bulmaya yönelik bilişsel süreçte bir savunma mekanizması olarak kullanılabilir (Calhoun ve Tedeschi'den akt. Malhotra & Chebiyan, 2016). Yaşamın anlamının yanında kendi önemini, anlamını ve amaçlarını sorgulayan birey bu bilişsel değerlendirme sürecinin üstesinden iyi bir biçimde geldiğinde manevi bakış açısı değişmekte ve yeni duruma uygun olmaktadır (Dursun & Söylemez, 2020). Ayrıca dindar olmayan veya dine inanmayan kişiler de temel varoluşsal sorgulamalarla birlikte bu alanda büyüme yaşayabilmektedir (Tedeschi & Calhoun, 2004b). Örneğin Amerika Birleşik Devletlerindeki birçok kişi için bu alandaki büyüme manevi veya dini unsurlar içerirken; Avrupa ve Avustralya gibi dinin daha az önemli olduğu yerlerde durum farklı olabilmektedir (Calhoun vd., 2010).

2.2 Çocukluk Çağı Travmaları

Çocukluk çağı travmaları, çocuğun fiziksel, bilişsel, duygusal, sosyal ve davranışsal alanlardaki gelişimi üzerinde etkili olan durumlardır (Carr, Martins, Stingel, Lemgruber & Juruena, 2013). Çocukluk çağı travmaları literatürde farklı araştırmacılar tarafından “çocuğa kötü muamele, olumsuz çocukluk çağı deneyimleri, çocuk istismarı, çocukluk çağı travmaları” gibi farklı kavramlarla ele alınmıştır. Bu çalışmada çocukluk çağı travmaları olarak ele alınmaktadır.

Çocukluk çağı travmaları, çocuğun yaşamı veya vücut bütünlüğü için tehdit oluşturan kokutucu, tehlikeli veya şiddetli olaylar olarak tanımlanmaktadır (NCTSN, 2024). Tehlike veya şiddet içeren olayların yanında sevilen birinin hayatını veya fiziksel güvenliğini tehdit eden olaylar, fiziksel, psikolojik, cinsel istismar ve ihmal, sevilen birinin ani kaybı, ciddi kazalar, doğal afetler ve savaş deneyimleri de çocuk için travmatik olabilecek durumlardır (NCTSN, 2024). Bu yaşantıların yanında Öztürk, çocukluk çağı travmaları içinde ele alınabilecek bazı olumsuz yaşam olayları belirtmektedir. Bunlar; şımartılma, yetişkinleştirme, okutulmama, çocuğa karşı yüksek beklenti içinde olma, duyarsızlık gibi ebeveynin yetiştirme tarzından kaynaklı durumlardır (Öztürk'den akt. Yalçın, 2022). Çeşitli nedenlere bağlı olarak ortaya çıkan çocukluk çağı travması, çocuğun ruhsal olarak sarsılmasına, kısa ve uzun dönemde birtakım olumsuz duygusal ve davranışsal belirtiler göstermesine neden olabilen bir süreci ifade etmektedir (Anda vd., 2008).

Şiddet ve sağlık hakkındaki dünya raporunda çocuğa kötü muamele fiziksel istismar, cinsel istismar, duygusal-psikolojik istismar ve ihmal olarak dört türe ayrılmıştır (WHO, 2006, s.10). Bu çalışmada, bahsedilen dört türe ilave olarak çocuk için gelişimsel açıdan travmatize edici olduğu öne sürülen aşırı koruma ve kontrol türü (Parker'den akt. Şar vd., 2021) de ele alınmaktadır.

2.2.1 Çocukluk Çağı Travma Türleri

Fiziksel İstismar: Çocuğa yönelik kötü muamelenin yaygın biçimlerinden biri olan fiziksel istismar, ebeveynin veya bakım verenin çocuğun kesikler, morarmalar, yaralar, kırık kemikler gibi fiziksel yaralanmasına neden olan eylemlerde bulunmasıdır (NCTSN, 2024). Fiziksel istismar, çocuğun sağlığına, gelişimine veya onuruna zarar verecek veya zarar verme olasılığı yüksek olan kasıtlı fiziksel güç kullanımını içermektedir. Fiziksel istismarın içinde vurma, dövme, tekmeleme, sarsma, yakma, ısırma, boğma ve zehirlenme gibi davranışlar da yer almaktadır (WHO, 2006).

Cinsel istismar: Çocuğun tam olarak anlayamadığı, rıza göstermediği, gelişimsel olarak hazır olmadığı veya toplum normlarını ve yasalarını ihlal eden cinsel bir aktiviteye dâhil edilmesidir (WHO, 2006). Çocuk, cinsel bir obje olarak kullanılarak kendi güçsüzlüğünü ve ihtiyaçlarını tatmin eden bir yetişkin veya ergen tarafından cinsel istismara maruz

kalabilir (Polat, 2007, s.46). Çocuğun herhangi bir cinsel aktiviteye davet edilmesi, zorlanması, kendi ihtiyaçlarının tatmini için çocuğa cinsel organın gösterilmesi veya çocuğun pornografik amaçlarla kullanılması veya korkutulması cinsel istismar içerisindeki davranışlardır (Carr vd., 2013). Cinsel istismar hem temas içeren hem de temas içermeyen davranışları kapsamaktadır (NCTSN, 2024). Çocuğun çıplak vücuduna bakılması, teşhircilik, cinsellik içeren konuşmalar veya çocuğun pornografiye maruz bırakılması gibi davranışlar temas içermeyen davranışlardır (Polat, 2007, s. 95).

Duygusal ve psikolojik istismar: Ebeveynin veya bakım verenin çocuk için gelişimsel açıdan uygun ve destekleyici bir ortamı sağlayamamasıdır. Ebeveynin bu doğrultudaki davranışlarının çocuğun fiziksel, zihinsel sağlığına veya fiziksel, ruhsal, zihinsel, ahlaki veya sosyal gelişimine zarar verme ihtimali yüksektir. Duygusal ve psikolojik istismar, küçümseme, hareketin kısıtlanması, suçlama, tehdit etme, korkutma, ayrımcılık yapma, alay etme veya fiziksel olmayan reddedici veya düşmanca davranış tarzlarını kapsamaktadır (WHO, 2006).

Polat (2007), duygusal istismarın tanımlanması en zor olan ancak en sık rastlanan istismar türü olduğunu belirtmiştir. Duygusal istismar, fiziksel ve cinsel istismarda olduğu gibi somut fiziksel bulguların bulunmayışı ve tek başına var olduğu gibi fiziksel ve cinsel istismar ile birlikte bulunması açılarından diğer istismar türlerinden ayrılmaktadır (s. 46).

Duygusal ve Fiziksel İhmal: İhmal, ebeveynin veya başka bir aile üyesinin çocuğun gelişimi ve refahı için sağlık, beslenme, eğitim, barınma alanlarında ve güvenli yaşam koşullarını sağlamada ihtiyaç duyulan gerekliliklerini yerine getirmemesidir (WHO, 2006). İhmalde tek bir yoksunluk söz konusu değildir; yetersiz bir fiziksel bakım ile birlikte zihinsel uyarım ve duygusal ihtiyaçların karşılanmaması da bulunmaktadır (Polat, 2007, s. 249). İhmal, fiziksel ve duygusal ihmal olmak üzere iki başlık altında ele alınabilir. Duygusal ihmal, bakım verenin sevgi, ilgi, motivasyon, duygusal destek gibi temel psikolojik ve duygusal ihtiyaçları kasıtlı olarak veya olmayarak karşılamamasıdır. Fiziksel ihmal ise, çocuğun barınma, güvenlik, yiyecek ve sağlık gibi ihtiyaçlarının karşılanmamasıdır (Carr vd., 2013).

Aşırı Koruma ve Kontrol: Ludwig'e göre birçok ebeveyn tutumu istismar olarak tanımlanabilir. Ludwig, çoğunlukla fiziksel zarar veren, temel gereksinimlerini

karşılamayan ve çocuğu aşırı derecede sınırlandıran ebeveyn davranışları için kullanılan istismar kelimesinin çocuğu ile ilgilenmeyen veya çocuğa belirli değerler kazandırmaya çalışırken kontrolsüz davranan ebeveyn davranışlarını da içerdiğini belirtmektedir (Polat, 2007 s.37).

Ebeveyn davranış biçimlerinden biri olan aşırı koruma ve kontrol, çocuğun rutin ve aktivitelerinin aşırı düzenlenmesini, otoriter ebeveyn kararlarını, aşırı koruma veya çocuğun nasıl hissetmesine veya düşünmesine müdahale edilmesini içermektedir (Barber, 1996). Ebeveyn kontrolü, çocukların ebeveynlerine olan bağımlılıklarını sürdürmelerine neden olduğu için bu durum çocukların çevrelerine yönelik hâkimiyet algılarını etkilemektedir. Hakimiyet eksikliği kişinin, olayları kontrolü dışında algılamasına ve bunun sonucunda yüksek kaygılı bir kişi olmasına neden olmaktadır (Chorpita & Barlow, 1998). Ayrıca aşırı korumacılığın, öz yeterlik gelişimini engellediği ve çocuğun tehditlere karşı olan kırılganlığını arttırdığı varsayılmaktadır (Wood vd., 2003).

2.2.2 Çocukluk Çağı Travmaları Yaygınlığı

Çocuk ihmal ve istismarı ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde ihmal ve istismara maruz kalma oranının azımsanmayacak düzeyde olduğu görülmektedir. UNICEF (2024a) tarafından yapılan araştırmalara göre 5 yaşın altındaki her 10 çocuktan 6'sı düzenli olarak ebeveynleri ve bakıcıları tarafından fiziksel cezaya ve/veya psikolojik şiddete maruz kalmaktadır. Türkiye'de Sofuoğlu vd. (2014) tarafından İzmir, Zonguldak ve Denizli illerini kapsayacak şekilde çocukların son bir yılda ve yaşamları boyunca maruz kaldıkları olumsuz yaşantıları saptamak amacıyla bir çalışma yürütülmüştür. Katılımcılarını 11, 13 ve 16 yaş gruplarındaki 7540 çocuk oluşturmuştur. Çalışma sonuçları 11, 13 ve 16 yaş gruplarındaki çocukların son bir yılda maruz kaldığı olumsuz yaşantıların sıklığını sırasıyla %62,7; %46,0; %37,5 olarak göstermiştir. Çocukların yaşamları boyunca maruz kaldıkları olumsuz yaşantıların sıklığı ise yaş gruplarında sırasıyla %70,5; %58,3; %42,6'dır.

Yetişkinler üzerinde yapılan çalışmalarda, çalışmalara katılan her 5 kadından 1'i ve her 7 erkekten 1'i çocukluğunda cinsel istismara uğradığını bildirmiştir (UNICEF, 2024b). Türkiye'de yapılan 626 üniversite öğrencisinin örneklem alındığı bir çalışmada %40,3 duygusal istismar, %31,8 fiziksel istismar, %30,4 cinsel istismar, %30,0 duygusal ihmal ve

%44,7 fiziksel ihmal bulgularına ulaşılmıştır (Üstüner Top & Cam, 2020). Felitti vd. (2019) yaptıkları çalışmada olumsuz çocukluk deneyimleri için 7 kategori (psikolojik istismar, fiziksel veya cinsel istismar, aile içinde madde bağımlısı olan biriyle yaşamak, aile içinde akıl hastalığına sahip birinin olması, anneye uygulanan şiddet ve ailede suç davranışı) belirlemişlerdir. 8.506 yetişkinden toplanan veriler %52'sinin en az 1 çocukluk çağı travmasına maruz kaldığını; %6,2'sinin ise 4 ve üzeri çocukluk çağı travmasına maruz kaldığını göstermiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan başka bir çalışmada çalışmaya katılan 501 öğrencinin 260'ı (%51,8) çocuklukta kötü muameleye maruz kaldığını belirtmiştir. Bu katılımcılardan %24,9'u fiziksel istismara, %13,7'si cinsel istismara, %38,7'si duygusal istismara ve 12,6'sı ihmale maruz kaldığı; ayrıca kötü muameleye maruz kaldığını belirten katılımcılardan 124'ünün (%48) birden fazla türden kötü muameleye maruz kaldığı belirtilmiştir (Mohr & Rosén, 2017).

Bellis vd. (2014), Arnavutluk, Letonya, Litvanya, Karadağ, Romanya, Rusya Federasyonu, Kuzey Makedonya ve Türkiye'den oluşan 8 Doğu Avrupa ülkesindeki 18-25 yaş aralığındaki 10696 yetişkin ile çalışmalarını yürütmüşlerdir. Çalışmada olumsuz çocukluk çağı deneyimleri istismar (fiziksel, cinsel, duygusal), duygusal ihmal, ev içinde problemli alkol kullanımı olan biriyle yaşamak, ev içinde anneye uygulanan şiddet, ev içinde ruhsal rahatsızlığı olan biriyle yaşamak, uyuşturucu bağımlısı olan biriyle yaşamak ve ev içinden birinin hapse girmesi türlerinden oluşmaktadır. Çalışma bulguları, katılımcıların yarısından fazlasının en az 1, %14,6'sının en az 3 çocukluk çağı olumsuz yaşantısına maruz kaldığını göstermiştir.

Alanyazın incelendiğinde çocukluk çağı travmalarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğine yönelik yapılan çalışmalarda farklı sonuçlara ulaşıldığı gözlemlenmektedir. Kalı Soyer, Şenol ve Tümerdem (2021) tarafından yapılan çalışmada duygusal ve cinsel istismar açısından cinsiyete göre farklılaşma olmazken erkek katılımcıların kadın katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha fazla fiziksel ihmal/istismara maruz kaldıkları sonucu bildirilmiştir. Bozgün ve Pekdoğan (2018)'in çalışmasında erkeklerin kadınlara göre anlamlı bir düzeyde daha fazla fiziksel ve duygusal ihmal ve istismara maruz kaldığı bulgulanmıştır. Bir başka çalışmada da erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla çocukluk dönemlerinde daha fazla istismara maruz kaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Kaya, 2010). Yapılan bazı çalışmalarda ise kadınların erkeklere oranla çocukluk çağında daha fazla cinsel istismara maruz kaldığı bulgularına ulaşılmıştır (Örn., Yenidünya, 2017). Bu

Çalışmaların yanında literatürde çocukluk ağı travmalarının cinsiyetler açısından farklılaşma göstermediğini belirten araştırmalar (Donat, 2018; Bostancı, Albayrak, Bakoğlu & oban, 2006; Kanak & Arslan, 2018;) da bulunmaktadır.

2.2.3 Çocukluk ağı Travmalarının Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkisi

Çocukluk ağı travmalarının bireyler üzerinde uzun süreli olumsuz etkileri bulunmaktadır. Bellis vd. (2014) ocukluk ağı olumsuz yaşantıları ile sağlığa zarar veren davranışlar arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada 4 veya daha fazla türde çocukluk ağı olumsuz yaşantılarına maruz kalan bireylerin sigara içme, fiziksel hareketsizlik, 5 veya daha fazla cinsel partner, 16 yaşından önce cinsel ilişki, uyuşturucu bağımlılığı, problemli alkol kullanımı ve intihara teşebbüs oranları herhangi bir olumsuz çocukluk yaşantısı bildirmeyenlere göre daha fazla bulunmuştur. Felitti vd. (2019) de yaptıkları çalışmada benzer sonuçlar belirtmişlerdir. Çocuklukta dört veya daha fazla türde olumsuz yaşantıya maruz kalanların olumsuz çocukluk yaşantısı olmayanlara göre alkolizm, uyuşturucu kullanımı, depresyon, intihar girişimi, sigara kullanımı, kötü sağlık durumu, daha fazla cinsel ilişki partneri ve cinsel yolla bulaşan hastalık, fiziksel hareketsizlik, şiddetli obezite yaşama risklerinin daha fazla olduğu belirtilmiştir. Ayrıca bu çalışmada olumsuz çocukluk deneyim türlerinin sayısı, kanser, iskemik kalp hastalığı, iskelet kırıkları, karaciğer hastalıklarının içinde bulunduğu yetişkin hastalıkların varlığı ile kademeli bir ilişki gösterdiği belirtilmiştir.

Çocukluk ağı istismarı ile yetişkin psikolojik işlevselliği arasındaki ilişkide mevcut aile ilişkilerinin rolünü inceleyen başka bir çalışma, çocuklukta sözel ve fiziksel istismarın yetişkinlikte aile ilişkilerinin çeşitli yönlerini olumsuz etkilediğini ve bunun da yetişkin psikolojik işlevselliği üzerinde olumsuz bir etki doğurabileceğini göstermiştir (Kong, Moorman, Martire & Almeida, 2019). Üstüner Top ve Cam (2020) da yaptıkları çalışmada çocuklukta kötü muamelenin yetişkinlikteki aile ilişkilerini olumsuz etkileyebileceği sonuçlarına ulaşmışlar ve bununla birlikte çocuklukta kötü muameleye maruz kalanların fiziksel sağlık, genel sağlık, algılanan sağlık ve benlik saygısı puanlarının da düşük olduğu belirtilmiştir. Bunların yanında çocukluk ağı travmalarının yetişkinlikteki anksiyete (Novais vd., 2021; Üstüner Top & Cam, 2020), antisosyal davranışlar (Afifi vd., 2019), kendine zarar verme davranışı, intihar girişimi, dissosiyatif belirtiler (Yanık & Özmen,

2002), travma sonrası stres belirtileri (Alpay vd., 2017), obsesif kompulsif belirtiler (Demirci, 2016; Lochner vd., 2002) ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır.

Çocukluk çağı travmalarının ruh sağlığı üzerindeki uzun süreli olumsuz etkilerinin yanında olumlu sonuçlar da doğurabileceğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin çocukluk çağında cinsel istismara maruz kalmış 10 kadın ile yapılan bir çalışmada, katılımcıların travmalarıyla mücadelelerinin anlamını ve yararını fark ederek çocukluk çağı cinsel istismarı mücadelelerinde başarılı sonuçlar elde edip önceki başa çıkma ve işlevsellik seviyelerinin üstünde bir gelişim gösterdikleri belirtilmiştir (Walker Williams vd., 2013). Woodward ve Joseph (2003), çocukluk dönemi istismar yaşantılarına sahip yetişkinlerle yürüttükleri çalışmada katılımcılar bu deneyimlerine ilişkin olumlu değişimlerden bahsetmişlerdir. Bunlar benlik ile ilgili olumlu değişiklikler (artan öz farkındalık, içsel güçlerin tanınması, kişinin yaşamında ihtiyaç duyduğu diğer değişikliklerin farkına varması, duygularını ifade edebilmesi), yaşama ilişkin yeni bir bakış açısı ve güçlü kişilerarası ilişkilerdir. 501 üniversite öğrencisiyle yapılan başka bir çalışmada çocuklukta ihmal ve istismar yaşantısına maruz kaldığını bildiren 250 öğrencinin %91'i ilişkileri geliştirme, yaşam için minnettar hissetme, daha fazla güç ve kontrol duygusuna sahip olma, daha özgür hissetme ve yeni ilgi alanları keşfetme gibi olumlu değişimler bildirdikleri belirtilmiştir (Mohr & Rosén, 2017).

2.2.4 TSB ile ÇÇT İle İlgili Araştırmalar

Alanyazına bakıldığında çocukluk çağı travmalarının yetişkinlikte yol açtığı olumsuz sonuçlara ilişkin birçok araştırma vardır (Bellis vd., 2014; Felitti vd., 2019; Kong vd., 2019; Üstüner Top & Cam, 2020). Bununla birlikte çocukluk çağı travmalarının yetişkinlikteki ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler oluşturabileceğini ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır (Hartley, Johnco, Hofmeyr & Berry, 2016; Walker-Williams vd., 2013; Woodward & Joseph, 2003). Bu kısımda ÇÇT ile TSB değişkenlerini inceleyen daha önce bahsedilmiş olan çalışmalara ek olacak çalışmalara yer verilmektedir.

Çocuklukta cinsel istismara maruz kalmış 6 kadın ile yapılan görüşmeleri temel alan bir çalışmada, çocuklukta olumsuz deneyime rağmen yetişkinlikte büyüme gösterdikleri

belirtilmiştir. Bu büyüme üzerinde yaşadıkları istismardan kendilerini sorumlu tutmamaları, olanları kabullenmeleri ve geçmiş davranışları için kendilerini affetmelerinin etkili olduğu vurgulanmaktadır (Hartley vd., 2016).

Sheridan ve Carr (2020), çocuklukta kurumsal istismara maruz kalan yetişkinlerdeki travma sonrası büyümeyi inceledikleri ve 41-75 yaş aralığındaki kurumsal istismara maruz kalmış 9 birey ile yürüttükleri çalışmada bireylerin içsel ve kişilerarası alanda yaşadıkları olumlu gelişimleri diğerleriyle kurulan ilişkinin kalitesi, algılanan kişisel güç ve olumlu karakter özelliklerinin artmasıyla ilişkilendirmişlerdir.

Günay (2024), 18-45 yaş arasındaki 317 yetişkin ile yaptığı çalışmada ÇÇT ile TSB arasındaki ilişkide şefkat korkusunun ve psikolojik esnekliğin rolünü incelemiştir. Çalışmada çocukluk travmalarının TSB üzerinde doğrudan bir etkisi olmadığı belirtilmiştir. ÇÇT'nin TSB üzerindeki dolaylı etkisinde şefkat korkusunun alt boyutları olan başkalarına şefkat gösterme korkusu ve başkalarından gelen şefkate karşılık verme üzerinden anlamlı bulunmayıp öz şefkat korkusu aracılığı ile anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca ÇÇT'nin TSB üzerindeki dolaylı etkisinde psikolojik esnekliğin düzenleyici bir rolü olmadığı belirtilmiştir. ÇÇT ile TSB arasında affetmenin aracı rolünün incelendiği başka bir çalışmada, 18-65 yaş aralığındaki 634 yetişkin örneklem olarak belirlenmiştir. Araştırma bulguları ÇÇT ile TSB arasında pozitif yönde güçlü bir ilişkinin varlığını ve bu ilişki üzerinde affetmenin etkili olduğunu göstermiştir (Yiğit, 2024). ÇÇT ile Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ve TSB arasındaki ilişkide güvensiz bağlanma, kendini açma ve ilişki doyumunun aracı rolünün incelendiği bir başka araştırma romantik ilişkisi bulunan 366 yetişkin ile yürütülmüştür. Çalışma sonuçları ÇÇT'nin kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma, TSSB semptomları ve TSB üzerinde doğrudan pozitif bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Yani çocukluk travmasına maruz kalmış bireyler yetişkinlik döneminde TSB geliştirmektedir. Ayrıca ÇÇT ile TSB arasındaki ilişkide kaçınan bağlanma, kendini açma ve ilişki doyumunun aracı rolü olduğu belirtilmiştir. ÇÇT şiddeti arttıkça kaçınan bağlanma artmakta, ilişki doyumu ve kendini açma azalmakta ve böylelikle TSB azalmaktadır (Özdemir, 2023).

Doğrudan TSB olmasa da TSB ile ilişkili olabileceği düşünülen başka bir çalışmada, ÇÇT ile iyileşme arasındaki ilişkide kolektivist başa çıkma stillerinin rolü incelenmiştir ve 18-45 yaş arasındaki 348 bireyden veri toplanmıştır (Kocadayı & Erbiçer, 2021). Çalışma

bulguları ÇÇT ile iyileşme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkiyi; bu ilişkide kolektivist başa çıkma stillerinin alt boyutlarından olan din ve maneviyat, aile desteği ve özel duygusal paylaşımların kısmi aracı rolü olduğunu göstermiştir.

2.3 Öz Şefkat

Şefkat, başkalarının acılarından etkilenmek, onların acılarını fark etmek ve onlardan kaçmadan başkalarına karşı nezaket duygularının ve acılarını hafifletme isteğinin oluşmasıdır (Wisper'den aktaran Neff, 2003a). Şefkat, insanların başarısız olmalarına veya yanlış bir eylemde bulunmalarına yargılayıcı olmadan yaklaşmayı ve bu davranışlarının her insanın yaşayabileceği yanlışlar olarak görmeyi içermektedir. Buradan hareketle öz şefkat, kişinin kendi acısından etkilenmesi, ona karşı açık olması, ondan kaçmaması, acısını hafifletme isteği duyması ve kendisine nezaket duygularıyla yaklaşmasıdır. Ayrıca bireyin kendi deneyimlerini ortak insanlık deneyimi açısından görmesini, acı çekmenin, başarısızlığın ve yetersizliklerin insan olmanın bir parçası olduğunu ve kendisi de dâhil olmak üzere her insanın şefkate layık olduğunu kabul etmeyi gerektirmektedir (Neff, 2003a). Dolayısıyla öz şefkat, bireyin en çok ihtiyaç duyduğu anlarda ulaşabildiği bir dostluk ve destek kaynağıdır (Neff & Dahm, 2015).

Literatürde “self-compassion” kavramıyla yer alan ve Türkçe’de “öz şefkat” (Tekcan, 2018), “öz duyarlılık” (Arıcı Özcan, 2019), “öz anlayış”(Aslantürk, 2022) şeklindeki kullanımlarıyla karşımıza çıkan kavram bu çalışmada “öz şefkat” olarak ele alınmaktadır.

Neff (2003a) öz şefkati, benmerkezcilikten, eylemsizlikten ve kendine acıaktan ayırmaktadır. Öz şefkatin başkalarına karşı duyulan şefkat ve endişe duygularını artırma eğiliminde olduğunu, bireyin acı, yetersizlik ve başarısızlıkları tüm insanların yaşayabileceğini ve kendisi de dahil olmak üzere tüm insanların şefkate layık olduğunu kabul etmesini gerektirdiğini belirtmektedir. Bireyin öz şefkatli olmasının pasifliğe yol açmayacağını da vurgulamaktadır. Öz şefkat bireyin ideal standartları karşılayamadığında kendisine sert eleştiriler yöneltmesinde bir engel olsa da, başarısızlıklarını fark etmesinde veya düzeltilmesinde bir engel oluşturmamaktadır. Aksine şefkatin özünde bulunan özenin büyüme ve değişim için güçlü bir motivasyon sağlaması gerektiğini; bireyin sahip olduğu öz şefkat duygusunun bireyin zararlı davranışlarından uzaklaşmasını ve iyilik halini

sürdürmesi için zor olan eylemleri dahi gerçekleştirmesinde teşvik edici olduğunu belirtmektedir. Son olarak Neff (2003a), kendine acıma ile öz şefkati de ayırmaktadır. Kendine acımada birey yalnızca kendi deneyim ve duygularına odaklanarak başkalarının aynı durumu deneyimleyebileceğini unutmakta ve kişisel acının düzeyini abartma eğiliminde olabilmektedir. Öz şefkat ise bireyin kendisi ve diğerleriyle ilgili deneyimlerini bu tür bir çarpıtma olmaksızın görmesini sağlamaktadır.

Öz şefkate sahip bireyler, her şeyin kontrol edilemeyeceğini, yaşamda olumsuzluklarla karşılaşılabilirliğini ve bu yaşantılar sebebiyle kendilerini suçlamamayı ve cezalandırmamayı bilen kişilerdir. Bu bireyler yaşadıkları olumsuz duygu ve deneyimleri bastırmadan, inkâr etmeden ve geçici olduğunu bilerek yaşamlarına devam ederler (Neff, 2003a; Neff, 2003b).

2.3.1 Öz Şefkat Bileşenleri

Neff (2003a), öz şefkatin birbirlerini karşılıklı olarak etkileyecek ve besleyecek şekilde bir etkileşim içerisinde olan üç temel bileşeni olduğunu belirtmektedir. Bu bileşenler; öz yargılamaya karşı öz nezaket, izolasyona karşı ortak paylaşım ve aşırı özdeşleşmeye karşı farkındalıktır.

Öz Nezaket (Self-Kindness): Bireyin kendisini sert bir şekilde yargılaması ve eleştirmesi yerine kendisine nezaket ve anlayış göstermesidir (Neff, 2003a). Öz nezakete sahip olan kişi yaşamı ideallerinin gerisinde kaldığında öfkelenmek yerine bununla yüzleşirken kendisini sakinleştirir. İç konuşması sert ve küçümseyici değil yumuşak ve cesaret vericidir. Böylece bu kişiler sorunlarını ve eksikliklerini açık bir şekilde ve yargılamaksızın kabul ederek kendilerine yardımcı olacak davranışlar sergileyebilirler (Germer & Neff, 2013). Yani birey hataları karşısında pişmanlık veya suçluluk duyguları yerine kendine karşı affedici olur ve hatalarının sorumluluğunu alır (Reyes, 2012).

Ortak Paylaşım (Common Humanity): Bireyin insan olmanın bir sonucu olarak kusurlu olabileceğini ve yaşadığı zorlu durumlarda yalnız olmadığını kabul etmesidir. İnsanlar yaşamlarındaki başarısızlıkları ve mücadeleleriyle ilgili, tüm bunların yalnızca kendilerinin başına geldiğini düşünebilir ve kendilerini diğerlerinden ayrı ve izole edilmiş hissedebilirler. Ortak paylaşım bileşeni ile birey yaşamına daha geniş bir açıdan bakarak,

bunların diğ er insanlarla paylaşılan durumlar olduğunu bilir ve acı çektiğinde kendilerini daha az yalnız hissederler. Ayrıca ortak paylaşım duygusu öz ş fkat ile kendine acıma duygusu arasındaki farklılığı ortaya koymaktadır. Kendine acıma durumunda insanlar kendi acılarına odaklanır ve başkalarının da benzer sorunlar yaşadığını unutmaktadır; öz ş fkat ise herkesin acı çektiğini kabul etmektedir (Germer & Neff, 2013).

Farkındalık (Mindfulness): Bireyin acı verici duygu ve düşünceleriyle aşırı özdeşleşmesi yerine onlarla dengeli bir ilişki kurabilmesidir (Neff, 2003a). Denge sürecinde aşırı özdeşleşme ve kaçınma davranışları süreci olumsuz etkileyebilmektedir; aşırı özdeşleşme yapan birey hatalarına çok fazla anlam yüklerken kaçınmada ise acı veren duygu ve düşüncelerinden kısa süreliğine uzaklaşmaktadırlar. Zamanla ise bu olumsuz duygu ve düşüncelerine daha fazla odaklanmaktadırlar (Barnard & Curry, 2011). Bu zor duygulara bilinçli bir açıdan yaklaşılmaması daha fazla netlik, bakış açısı ve sakinlik sağlamaktadır (Baer'den aktaran Germer & Neff, 2013). Farkındalık acı veren düşünce ve duygulara yönelmeyi ve onlardan kaçınmadan veya baskılamadan görebilmeyi de içermektedir (Neff, 2003b). Zor durumlarla karşılaşıldığında sorunu çözmeye çalışmadan önce acı çektiğini veya kendini teselli etme ihtiyacı duyduğunu fark etmeyi gerektirmektedir (Germer & Neff, 2013). Dolayısıyla birey farkındalık sayesinde duygularıyla arasına gerekli mesafeyi koyabilmekte, aşırı  zdeşleşmeden duygu ve düşüncelerini fark edebilmekte ve onlarla bağ kurabilmektedir (Neff, 2004).

2.3.2  z Ş fkat ile Travma Sonrası Büyüme İle İlgili Araştırmalar

Literatür incelendiğinde çeşitli araştırmalarda TSB,  z ş fkat ve travma sonrası stres arasındaki ilişkilerin ele alındığı görülmektedir. Travmaya maruz kalmış yetişkinlerde travma sonrası semptomlar ile TSB arasındaki ilişkide öz ş fkatin düzenleyici rolünün incelendiği çalışmanın katılımcılarını 18-81 taş aralığındaki 413 kişi oluşturmuştur. Araştırma sonuçları kadınların erkeklere oranla daha yüksek travma sonrası semptomlar bildirdiğini ve daha düşük öz ş fkate sahip olduğunu göstermiştir. Çalışmada TSB ile travma sonrası semptomlar arasında anlamlı pozitif bir ilişkinin olduğu, öz ş fkat ile travma sonrası semptomlar arasında ise anlamlı negatif bir ilişkinin bulunduğu sonucuna ulaşılmış; travma sonrası semptomlar ile TSB arasındaki ilişkide öz ş fkatin düzenleyici bir rolü olduğu vurgulanmıştır (Adonis, Loucaides, Sullman, & Lajunen, 2025). Başka bir

çalışmada Harvey Kasırgası'ndan etkilenen 309 üniversite öğrencisi örneklem olarak seçilmiştir ve çalışma bulguları öz şefkat ile TSB arasında pozitif güçlü bir ilişkinin olduğunu; öz şefkatin TSSB belirtileri ile TSB arasında aracılık rolünün olduğunu göstermiştir (Yuhan, Wang, Canada & Schwartz, 2021). TSSB ve TSB arasında öz şefkatin aracı rolünün incelendiği başka bir çalışmanın örneklemini Kahramanmaraş depremlerinden etkilenmiş 18-52 yaş arasındaki 317 kişi oluşturmuştur (Çağış & Akçe, 2025). Araştırma sonuçları TSB ile öz şefkatin pozitif yönde ilişkili olduğunu ve TSSB ile TSB ilişkisinde öz şefkatin aracı bir rolü olduğunu ortaya koymuştur. Arıcı Özcan (2019) tarafından 561 yetişkin bireyle gerçekleştirilen araştırma sonuçları travma sonrası stres ve öz şefkatin TSB üzerinde yordayıcı bir rolü olduğunu ve TSB ile öz şefkat arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde başka bir araştırmada TSB ile travma sonrası stres belirtileri ve öz şefkat arasında pozitif yönde; travma sonrası stres belirtileri ile öz şefkat arasında ise negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca TSB ile travma sonrası stres belirtileri arasında öz şefkatin düzenleyici bir rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tekcan, 2018). Irak ve Afganistan savaş gazileriyle yürütülen bir çalışmada farkındalık, öz şefkat ve travma sonrası stres belirtileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulguları yüksek düzeydeki öz şefkatin daha az travma sonrası stres belirtileri ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Dahm vd., 2015).

Meme veya jinekolojik kanser teşhisi alan hastalara bakım veren bireylerin öz şefkat ve temel inançlarının TSB ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada öz şefkat ile temel inançlar arasında negatif yönlü güçlü bir ilişki; öz şefkat ile TSB arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişkinin bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır (Çinçin, 2023). Hemodiyaliz hastalarındaki TSB ile öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği başka bir çalışmada 83 hemodiyaliz hastasından veriler toplanmış ve katılımcıların öz şefkat düzeyleri yüksek, TSB düzeyleri ise orta düzeyde bulunmuştur. Araştırma bulguları TSB ile öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığını ortaya koymuştur (Arpacı & Tanrıverdi, 2023). Covid-19 pandemisinde kanser hastalarındaki öz şefkat, psikolojik esneklik ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmanın örneklemini 18 yaş üzeri olan 253 kanser tanısı alan bireyler oluşturmuştur. Araştırma sonuçları, öz şefkat ve psikolojik esneklik düzeyleri yüksek olan bireylerin TSB puanlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir; ayrıca psikolojik esnekliğin öz şefkat ile TSB arasındaki ilişkide aracı bir role sahip olduğu da araştırma bulgularındandır (Özönder Ünal, Ünal, Duymaz & Ordu, 2023).

Öz şefkat, TSSB belirtileri ve genel psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla travma deneyimine sahip 453 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada TSSB ile öz şefkat arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken genel psikolojik sağlık ile öz şefkat arasında anlamlı bir ilişkinin varlığına ulaşılmıştır (Seligowski, Miron & Orcutt, 2015). MacBeth ve Gumley (2012) tarafından yapılan bir meta-analiz çalışmasında şefkat ve ruh sağlığı arasındaki ilişki ele alınmış ve incelenen çalışmalarda Neff'in geliştirdiği Öz Şefkat Ölçeği kullanılmıştır. İncelemeler sonucunda, şefkatin ruh sağlığını ve dayanıklılığı anlamada önemli bir açıklayıcı değişken olduğunu ve yüksek öz şefkat düzeylerinin daha düşük psikopatoloji düzeyleriyle ilişkilendirildiğini belirtmişlerdir.

Aslantürk (2022), yas yaşantısı olan bireylerin duygusal şemalarının ve öz anlayış düzeylerinin TSB düzeylerine olan etkisini incelediği çalışmasını daha önce bir yakını kaybetmiş olan 307 kişi ile gerçekleştirmiştir. Araştırma sonuçları bireylerin sahip olduğu duyguları kabul, duygulardan kaçınma, anlaşılabilirlik şemaları ile öz anlayış arasında pozitif yönlü anlamlı; kontrol edilemezlik, ruminasyon, farklılık, duygulara karşı zayıflık, duyguları zararlı olarak görme ve suçluluk şemaları ile öz anlayış arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca araştırma sonuçları bireylerin öz anlayış düzeylerinin TSB'yi anlamlı bir şekilde yordadığını ve öz anlayışın TSB'ye ait varyansın %1'ini açıkladığını göstermiştir. Wong ve Yeung (2017), TSB ile öz şefkat arasındaki ilişkiyi ve bilişsel süreçlerin bu ilişkideki aracı rolünü inceledikleri çalışmayı 601 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonuçları TSB ile öz şefkat düzeylerinin birbirleriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir.

2.4 Mizah Tarzları

2.4.1 Mizah

Genel bir terim olan mizah eğlendirmeyi amaçlayan bir şeyi ya da bir şeyi eğlenceli kılan her türlü özelliği ifade etmektedir (Bardon, 2005). Kuiper ve Martin (1998) mizahı, temelde içerisinde sevgi ve hoşgörü olan, kişilerin kusurlarıyla ve zayıflıklarıyla alay edilerek eğlenmeyi hedeflemeyen, yarar gözetmeksizin yapılan eğlenme şekli olarak tanımlarlar.

Mizah kavramı tarihsel süreç içerisinde farklı biçimlerde açıklanmış ve farklı içeriklere sahip olmuştur (Martin vd., 2003). Günümüzde nispeten daha geniş bir içeriğe kavuşmuş ve mizah her türlü gülmeyi, komediyi, TV komedilerini, politik yergiyi, dalga geçmeyi ve şakayı kapsamaktadır. Mizah uygulamadaki farklılıklarına bağlı olarak hiciv, satir, ironi, nükte, espri ve şaka olarak sınıflandırılabilir (Sevindik, 2017). Benzer şekilde başka bir çalışmada da eğlence mizahı, yardımsever mizah, anlamsız mizah, iğneleme, sinizm, nüktedanlık, hiciv ve ironi olarak sınıflanmaktadır (Ruch, Heintz, Platt, Wagner & Prayer, 2018).

Temelleri eğlence ve hoşgörüye dayanan mizaha farklı anlamlar yüklenerek olumsuz durumlar da belirtilmektedir. Dolayısıyla mizahın kullanım amacı önemlidir ve mizah bireyin kendisine katkı sağlamak ve başkalarıyla olan ilişkisine katkı sağlamak amacıyla kullanılabilir. Mizah bir savunma mekanizması ya da problemli bir durumla başa çıkma stratejisi olarak kullanıldığında kendine katkı sağlama işlevine; sosyal ilişkileri daha az problemlerle gerçekleştirmede ve bu ilişkileri devam ettirmede üstlendiği rol ile kişilerarası ilişkilerin gerçekleşmesine katkı sağlamaktadır. Mizahın bu iki işlevi arasında; hem kendine hem başkalarına karşı hoşgörülü ve kabullenici olan mizah ile kişinin kendine veya başkalarıyla olan ilişkilerine zarar verici mizah arasında bir ayrım vardır (Martin vd., 2003).

Çalışmalarda daha çok mizahın olumlu - uyumlu boyutu ile ele alındığı uyumsuz boyutunun geri planda kaldığı görülmektedir. Oysaki mizah, stresle başa çıkmanın etkili bir yolu olmanın, benlik saygısını geliştirmenin ve kişilerarası ilişkilerdeki yakınlığı arttırmanın yanında sorunlardan kaçınma ve başkalarını küçümsemenin bir yolu olarak da kullanılabilir (Yerlikaya, 2003, s.3).

Mizaha ilişkin kuramlara bakıldığında birbirinden farklı yaklaşımlara sahip oldukları ve bu farklılıkların temel noktalarından birinin mizahın olumlu veya zararlı öğeler içerip içermediği ile alakalı olduğu görülmektedir (Yerlikaya, 2003).

2.4.2 Mizaha İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

Mizahın doğası ile ilgili farklı düşünceler uyumsuzluk, üstünlük ve rahatlama kuramlarını ortaya çıkarmıştır.

2.4.2.1 Üstünlük Kuramları

Platon, Aristoteles ve Hobbes'in fikirlerinden temel bulmuş olan üstünlük kuramına göre diğer insanların aptalca hareketleri ile dalga geçmek, alay etmek ve onlara gülmek mizahın temelini oluşturmaktadır (Keith Spiegel'den aktaran Yerlikaya, 2003, s.4). Mizaha bakışları olumsuz olan bu filozoflar mizahın, eğlence nesnesini aşağı veya bireyin kendisini üstün gördüğü bir alaydan ortaya çıktığını ifade etmektedirler (Bardon, 2005). Gülmek, insanların diğerleriyle karşılaştırıldığında kendilerini daha az çirkin, daha az aptal ve daha az şanssız bularak diğerlerini küçümsemekten kaynaklanan saldırgan bir tutumdan gelmektedir (Yerlikaya, 2003). Dolayısıyla bu teoriye göre bireyleri güldüren başkalarına karşı duyulan üstünlük duygusudur, başkalarını küçük düşürme eğilimi kişilerin kendilerini daha iyi hissetmeleri için başvurdukları yoldur (Critchley, 2020). Bu yüzden Platon, Aristoteles ve Hobbes eğlence deneyiminin basit olduğunu, toplumsal birliği destekleme olasılığının düşük olduğunu, başkalarının hatalarından alaycı bir şekilde zevk almanın ruhtaki olumsuzluğun bir göstergesi olduğunu ve davranışlar üzerindeki rasyonel kontrolün kaybedilebileceğini belirtmişlerdir (Bardon, 2005).

Üstünlük Teorisi'ne yanıt olarak bazı filozoflar mizahın çelişen fikirler veya deneyimlerdeki absürt uyumsuzlukların fark edilmesinden ortaya çıktığını ileri sürerler ve bu fikir Uyuşmazlık Teorisi'nin temelini oluşturmaktadır (Bardon, 2005).

2.4.2.2 Uyuşmazlık Kuramları

Hutcheson, Kant, Arthur Schopenhauer, Soren Kierkegaard ve Luigi Pirandello tarafından farklı biçimlerde benimsenen Uyuşmazlık Teorisi 20. yüzyılda mizahın en yaygın kabul gören teorisi olmuştur ve mizahın temelinde beklenti ile gerçek arasındaki beklenmedik çelişkinin bulunduğunu ileri sürer (Morreal, 2009). Kurama göre mizah, uyumsuz, tutarsız

düşünce ve durumların birlikteliğinden veya alışlagelmiş kurallardan farklı olan durumların varlığından oluşmaktadır (Yerlikaya, 2003).

Bu kuramın temsilcilerinden biri olan Kant'a göre gülme, gergin bir beklentinin aniden hiçliğe dönüşmesiyle meydana gelmektedir. Yani haz duygusu, başlangıçta ciddi görünen bir şeye farklı bir açıdan bakılmasıyla hiç beklenilen gibi olmadığının anlaşılması sonucunda yaşanmaktadır (McCreddie ve Wiggins'den aktaran Savruk, 2023, s.48). Kant buna ek olarak fizyolojik bir teori de öne sürer; çözülemez bir saçmalıklarla karşılaşıldığında zihinsel karmaşıklığın bir yansıması olarak gülme gerçekleşir ve bu fiziksel tepki eğlence duygusunun oluşmasını sağlar. Dolayısıyla onun için yaşanan beklenti ile gerçek arasındaki uyumsuzluk da haz yoktur, Schopenhauer ise bu deneyimin kendisinde haz bulur. Ona göre aklın beklentileri gerçeklik tarafından boşa çıkarıldığında birey, aklının cezasını çektiğini görmekten zevk alır (Bardon, 2005). Suls (1972), gülme tepkisinin gerçekleşmesi için iki evre bulunduğundan bahsetmektedir. İlk evrede mizahın alıcısı konumunda bulunan kişi uyumsuzluğu yakalamaktadır; mizah ile karşılaşan birey duruma ilişkin beklentisini bulur ve algıladığı gerçeklikle karşılaştırarak aradaki farkı ortaya çıkarır. İkinci evrede bu anlamsız farkın giderilmesi için birey problem çözme mekanizmalarını kullanarak uyumsuz durumları bir araya getirmektedir. Bunun sonucunda iki durum arasında oluşturulan yeni bilişsel kural esprinin gizemini çözebilirse gülme oluşur çözemezse de o espriden mizahi bir keyif alınamaz.

Kierkegaard'a göre "yaşamın her aşamasında mizah vardır, çünkü yaşamın olduğu yerde karşıtlık, karşıtlığın olduğu yerde ise eğlence vardır". (Aktaran Yerlikaya, 2007, s.12).

2.4.2.3 Rahatlama Kuramları

Mizah ile ilgili diğer bir kuram ise Freud ve Spencer'in görüşlerine dayanan rahatlama kuramıdır. Bu kurama göre mizahın temelini bireyin zihninde toplanan gerilimi azaltma isteği oluşturmaktadır (Critchley, 2020). Spencer, kahkahanın genellikle başkalarının aşağılanması içeren ortamlarda veya bazı absürt uyumsuzlukların yaşanması üzerine ortaya çıktığını kabul etmekle birlikte kahkahayı ortaya çıkaran tüm durumların ortak yönünün bazı gerginlik veya duyguların serbest bırakılması olduğunu ileri sürer. Mizahı duygusal gerilimin boşalmasının bir sonucu olarak görmektedir. Ona göre sinirsel enerjinin

açığa çıkması hem kahkahanın hem de eğlence duygusunun nedenini oluşturmaktadır (Bardon, 2005).

Freud'da benzer bir durumdan bahsetmektedir, absürt bir duruma gülündüğünde durumun bazı bilişsel işlemlerini gerçekleştirmek için toplanan bastırılmış enerjinin serbest bırakıldığını belirtmiştir. Ona göre saçmalığın farkına varıldığında durumu anlamak için toplanan enerjinin gereksiz olduğu anlaşılır ve bu enerji kahkaha ile serbest bırakılır. Kahkaha ile serbest bırakılan enerji öfke veya arzunun bastırılması için kullanılan enerjidir. Örneğin toplumsal kurallar gereğince fiziksel olarak tepkide bulunulmayacak kişilere karşı yapılan sert şakalar bastırılan düşmanlığın enerjisinin serbest bırakılmasını ve rahatlamayı sağlamaktadır (Morreal, 2009). Freud mizahi tutumun nedeniyle ilgilenmiş ve ona göre insanlar hayatın sert gerçekliğinden kaynaklanan olumsuz duygulardan kaçınmak veya onları yönlendirmek için şakalar yapmaktadır. Bilinçdışı kuramına göre mizah yaratma dürtüsü haz ilkesinden kaynaklanmaktadır; bireyleri olumsuz duygulardan kaçınmaya veya bunları bastırmaya ve haz peşinde koşmaya yönlendiren ilkel bir savunma mekanizmasıdır (Bardon, 2005).

2.4.3 Mizah Tarzları

Mizahtaki bireysel farklılıklar ile ilgili olarak, olumlu/yararlı ve olumsuz/zararlı nitelikler taşıyıp taşımadığına, kendini geliştirme ve diğerleriyle ilişkileri geliştirme noktalarından hangisine daha çok odaklanıldığına göre katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah olmak üzere dört mizah tarzı belirlenmiştir (Martin vd., 2003). Sözü edilen mizah tarzlarından katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah bireyin psikolojik sağlığı için faydalı olan uyumlu mizah tarzlarıdır. Saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah ise psikolojik sağlık açısından olumsuz etkilere sahip olan uyumsuz mizah tarzlarıdır (Erickson ve Feldstein, 2007). Martin vd. (2003), mizahın potansiyel olarak zararlı ve zararsız kullanımları arasındaki ayrımın ikilemden ziyade dereceyle ilgili olduğunu belirtmişlerdir. Örneğin katılımcı mizahın zararsız biçimlerinin bir dereceye kadar aşığılama içerebileceği belirtilmiştir.

Katılımcı Mizah: Olumlu mizah tarzlarından ilki olan katılımcı mizah, bireyin kendi ihtiyaçlarını göz ardı etmeden başkalarına odaklandığı mizahtır. Bu mizah tarzı mizahın,

bireyin kendisine ve başkalarına saygılı olacak, kişilerarası ilişkileri destekleyecek şekilde kullanılmasını ifade etmektedir (Yerlikaya, 2003). Bu mizah tarzı yüksek olan kişiler başkalarını eğlendirmek, ilişkileri kolaylaştırmak ve kişilerarası gerilimi azaltmak için komik şeyler söyleme ve şakalar yapma eğilimindedir (Lefcourt'tan aktaran Martin vd., 2003). Bu kişiler başkalarını rahatlatmak için kendileriyle alay etme, kendileri hakkında komik şeyler söyleme ve kendilerini fazla ciddiye almama yönünde davranışlar sergilerken kendilerini kabul etme duygusunu da sürdürmektedirler (Vaillant'tan akt. Martin vd., 2003). Dolayısıyla katılımcı mizah, düşmanca olmayan, kendisini ve başkalarını onaylayan, kişilerarası bağlılığı ve çekiciliği arttıran mizah kullanımını içermektedir (Martin vd., 2003).

Kendini Geliştirici Mizah: Olumlu mizah tarzlarından ikincisi olan kendini geliştirici mizah, hayata genel olarak mizahi bir bakış açısıyla bakmayı, hayattaki uyumsuzluklarla eğlenmeyi, stres veya sıkıntı karşısında dahi mizahi bakış açısını sürdürmeyi içermektedir (Kuiper, Martin & Olinger, 1993). Bu boyut kişilerarası bir odaktan ziyade daha kişisel bir odağa sahiptir, bununla birlikte başkalarını da dikkate alarak stresle başa çıkmada, problemlere farklı bir bakış açısı geliştirmede veya olumsuz duyguların azaltılmasında kullanılmaktadır. Dolayısıyla Freud'un bir savunma mekanizması olarak ileri sürdüğü mizah tanımıyla da tutarlıdır (Martin vd., 2003).

Saldırgan Mizah: Mizahın olumsuz kullanımları içerisinde yer alan saldırgan mizah tarzı, başkaları üzerindeki etkisi dikkate alınmadan yapılan mizahtır ve kişinin komik şeyler söylemekten kendini alı koyamadığı dürtüsel mizah ifadelerini içermektedir. Başkalarını incitme ve yabancılaştırma olasılığı yüksek olan mizah tarzıdır (Martin vd., 2003). Bu boyuttaki kişiler mizahı alay etme, küçümseme ve dalga geçme şeklinde kullanırlar (Zillman'dan akt. Martin vd., 2003).

Kendini Yıkıcı Mizah: Mizahın olumsuz kullanımları içerisinde yer alır. Aşırı derecede kendini aşağılayan mizahı, kendini beğendirme veya onay alma aracı olarak kendi pahasına komiklikler yaparak başkalarını eğlendirmeyi, diğerlerinin aşağılandığı durumlarda da eğlenmeyi içermektedir. Kubie, bu boyutun bir inkar biçimi olarak mizah kullanımını içerdiğini, bireyin temeldeki olumsuz duygularını gizlemek veya problemlerle başa çıkmaktan kaçınmak için mizahı kullandığını ileri sürmektedir (Martin vd., 2003). Bu mizah tarzına sahip kişiler aşırı eğlenceli görünmelerine karşın aslında mizah

kullanımlarının altında duygusal muhtaçlık, kaçınma ve düşük öz saygı bulunmaktadır (Fabrizi & Pollio, 1987).

2.4.4 Mizah Tarzları ile İlgili Araştırmalar

Mizah tarzları ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında mizah tarzları ve TSB değişkenleri birlikte ele alan sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Literatürde mizahın çeşitli değişkenlerle ele alındığı görülmüştür. Burada mizahın travma ve travma sonrası büyüme ile ilişkisini ortaya koyabilecek ilgili çalışmalara yer verilmektedir.

Martin vd (2003) tarafından mizahın olumlu kullanımlarının olumlu sonuçlarla olumsuz kullanımlarının ise olumsuz sonuçlarla ilişkili olabileceği düşünülerek yapılan çalışmada kendini geliştirici ve katılımcı mizahın iyi oluş ve benlik saygısı ile pozitif, kaygı ve depresyon ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Kendini yıkıcı mizahın iyi oluş ve benlik saygısı ile negatif, kaygı ve depresyon ile pozitif bir ilişkisi bulunduğunu; saldırgan mizahın ise bu değişkenlerle anlamlı ilişkiler göstermediği bulunmuştur. Yapılan başka bir çalışmada mizah tarzlarının anksiyete ve depresyon için koruyucu rolü ve iyimserlikle ilişkisi araştırılmıştır. Araştırma bulguları mizahın katılımcı ve kendini geliştirici tarzlarının iyimserlikle pozitif, anksiyete ve depresyon ile negatif ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca mizahın olumlu kullanımlarının depresyon ve anksiyete semptomlarının ortaya çıkmasına karşı koruyucu faktörler; olumsuz kullanımlarının ise risk faktörleri olarak işlev gördüğü belirtilmiştir (Menéndez Aller vd., 2020). Çetin (2023), mizah tarzları ve mizah yoluyla başa çıkmanın TSB ile ilişkisini incelemek amacıyla 18-25 yaş aralığındaki 585 kişi üzerinde çalışmasını yürütmüştür. Araştırma bulguları mizah yoluyla başa çıkmanın TSB ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Kendini geliştirici mizah tarzının kullanımı arttıkça benlik algısında, yaşam felsefesinde ve başkalarıyla ilişkilerdeki değişimin arttığı; kendini yıkıcı mizah kullanımı arttıkça yaşam felsefesindeki değişimin düştüğü belirtilmiştir.

Terör saldırıları sırasında yaralanan asker ve eşlerinden oluşan bir örneklem üzerinde yürütülen çalışmada mizah ve travmaya bağlı psikopatoloji arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları olumlu/yararlı mizah tarzlarının, hayatta kalanların travma ile ilgili semptomlarının daha düşük seviyeleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir (Besser, Weinberg,

Zeigler Hill, Ataria & Neria, 2015). Başka bir çalışmada 12-15 yaş arasındaki 93 ergen örneklem olarak seçilmiş ve mizah tarzları ile başa çıkma stratejileri, savunma mekanizmaları, psikolojik refah ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiler incelenmiştir (Erickson & Feldstein, 2007). Araştırma sonuçları katılımcı mizahın olgun savunma mekanizmaları ve kişisel uyum ile pozitif, olgun olmayan savunma mekanizmaları ve depresif belirtiler ile negatif; kendini geliştirici mizahın yaklaşmacı başa çıkma becerileri, kişisel uyum ve olgun savunma mekanizmaları ile pozitif, depresif belirtiler ile negatif ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. Saldırgan mizah tarzının olgun olmayan savunma mekanizmaları ve depresif belirtiler ile pozitif, yaklaşmacı başa çıkma becerisi, olgun savunma mekanizmaları ve kişisel uyum ile negatif; kendini yıkıcı mizah tarzı ise depresif belirtiler, kaçınmacı başa çıkma becerileri ve olgun olmayan savunma mekanizmalarıyla pozitif, kişisel uyum ile negatif yönde ilişkiler göstermiştir. Schroevers ve Teo (2008) tarafından yapılan çalışmada örneklem grubunu 113 kanser teşhisi almış bireyler oluşturmuş ve TSB ile psikolojik sıkıntı ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçları başa çıkma stratejilerinden araçsal destek, olumlu yeniden çerçeveleme ve mizah ile TSB arasında pozitif yönlü bir ilişkinin bulunduğunu ve bu stratejilerin TSB'nin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerde psikolojik esneklik ve mizah tarzları ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin ele alındığı bir çalışmada psikolojik esneklik ve olumlu mizah kullanımlarının duygu düzenleme becerileriyle pozitif yönde ilişkili olduğu ve değişkenlerin duygu düzenleme becerilerini anlamlı yordadığı bulunmuştur (Savruk, 2023). Mizahın olumsuz kullanımları ile duygu düzenleme becerileri arasında ise negatif yönlü ilişki bulgulanmıştır.

Mizah bir müdahale programı olarak psikiyatri hastalarına uygulandığında hastaların bazı alanlarda olumlu değişimler yaşadığı görülmüştür. Örneğin Cai, Yu, Rong ve Zhong (2014), şizofreni tanısı olan 15 hastaya uyguladıkları mizah müdahale programı sonucunda hastaların depresyon ve anksiyete düzeylerinde azalma, baş etme becerilerinde ise artma olduğu bulgularına ulaşmışlardır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, araştırma grubu, verilerin toplanması, veri toplama araçları, verilerin analiz ve yorumlanmasına ilişkin bilgiler yer almaktadır.

3.1 Araştırma Modeli

Bu araştırmada nicel araştırma türlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla sayıdaki değişken arasındaki ilişkinin varlığını ve ilişki olması durumunda derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2014).

Bu çalışmanın bağımsız değişkenini çocukluk çağı travmaları, mizah tarzları ve öz şefkat; bağımlı değişkenini ise travma sonrası büyüme oluşturmaktadır. Bununla birlikte cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve sosyoekonomik düzey demografik değişkenler olarak belirlenmiştir.

3.2 Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu 18-65 yaş aralığında (Ort=26,02, Ss=6,72) bulunan 282 kadın ve 95 erkek olmak üzere toplam 377 yetişkinden oluşmaktadır. Araştırma grubunun belirlenmesinde seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun (erişilebilene) örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme, “yakın çevrede bulunan ve ulaşılması kolay, elde mevcut ve araştırmaya katılmak isteyen (gönüllü) bireyler üzerinde yapılan örneklemedir” (Erkuş, 2021, s.161). Çalışma grubunu, araştırmaya katılmaya gönüllü

bireyler oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1 *Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Özellikleri*

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	282	74.8
	Erkek	95	25.2
Eğitim Durumu	Lise ve öncesi	64	17.0
	Üniversite	255	67.6
	Lisansüstü	58	15.4
Sosyoekonomik düzey	Düşük	36	9.5
	Orta ve üzeri	341	90.5
Yaş	18-65	377	100

Tablo 1’de görüldüğü üzere çalışmaya katılanların %74,8’i kadın, %25,2’i erkektir. Katılımcıların yaş ortalaması 26,03’tür. Katılımcıların %17,0’ı lise ve öncesi, %67,6’sı üniversite ve %15,4’ü ise lisansüstü mezuniyetine sahiptir. Katılımcıların %9,5’i düşük, %90,5’i ise orta ve üstü olacak şekilde sosyoekonomik düzeylerini belirtmişlerdir.

3.3 Verilerin Toplanması

Araştırmada araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ve Travma Sonrası Büyüme Ölçeği, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve Mizah Tarzları Ölçeği olmak üzere dört farklı ölçme aracı kullanılmıştır. İlgili ölçekler 18-65 yaş aralığında bulunan yetişkinlere uygulanmıştır. Araştırmanın yürütülebilmesi için Gazi Üniversitesi Etik Kurul Onayı alınmıştır.

Veriler çevrimiçi kanalları aracılığıyla toplanmıştır. Online form ile katılımcılara gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır. Bu bilgilendirmelerde araştırmanın amacının yüksek lisans tezi kapsamında bilimsel veri elde etmek olduğu, araştırmaya katılımda gönüllüğün esas olduğu, rahatsız hissetmeleri durumunda formu doldurmayı bırakabilecekleri ve ölçekleri nasıl cevaplayabilecekleri ile ilgili genel açıklamalar yer almış, cevapların içten ve samimi olmasının önemi üzerinde durularak gizlilik ilkesine bağlı kalınacağından herhangi bir kişi ya da kurum ismi yazmalarına gerek olmadığı belirtilmiştir. Bu bilgilendirmelerden sonra katılımcıların onamları alınmıştır.

3.4 Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için Kişisel Bilgi Formu, çocukluk çağı travmalarını ölçmek için Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, öz şefkati ölçmek için Öz Anlayış Ölçeği, mizah tarzlarını ölçmek için Mizah Tarzları Ölçeği ve travma sonrası büyümeyi ölçmek için Travma Sonrası Büyüme Ölçeği, kullanılmıştır.

3.4.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan formda katılımcılara cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve sosyoekonomik düzeyi ile ilgili sorular yöneltilmiştir. (Ek 1)

3.4.2 Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (ÇÇTÖ-33)

Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (ÇÇTÖ) Bernstein ve diğerleri (1994) tarafından bireylerin çocuklukta yaşanan ihmal ve istismar yaşantılarını geçmişe dönük ve niceliksel olarak değerlendiren 70 maddelik bir araç olarak geliştirilmiştir. Bu ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları 286 uyuşturucu veya alkol bağımlısı 286 hasta birey üzerinde değerlendirilmiştir. Ölçek beşli likert tipinde (1= Hiçbir zaman, 5= Çok sık) kişisel yanıtı dayalıdır. Ölçeğin bu ilk versiyonu fiziksel istismar, duygusal istismar, duygusal ihmal, fiziksel ihmal ve cinsel istismar olmak üzere beş faktörü içermektedir. Daha sonra Bernstein ve diğerleri (2003) tarafından ölçeğin 28 maddelik kısa bir formu geliştirilmiştir. Araştırmada dört farklı katılımcı grubu kullanılmıştır ve her bir alt ölçek 5 madde ile temsil edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizlerinin sonuçları, ÇÇTÖ Kısa Formu'ndaki (ÇÇTÖ-KF) maddelerin, farklı istismar geçmişlerine sahip dört farklı grupta eşdeğer performans gösterdiğini ve ölçeğin ölçüm değişmezliğini desteklediğini göstermektedir (Bernstein vd., 2003).

Ölçeğin 28 maddelik kısa formunun Türkçeye uyarlaması Şar vd. (2012) tarafından yapılmıştır ve Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı tüm ölçek için .93, alt boyutlar için .80'in üzerinde bulunmuştur. Türkçe versiyonu daha sonra gözden geçirilmiş ve aşırı koruma-aşırı kontrolü değerlendiren bir boyut ölçeğe dâhil edilmiştir (Şar vd., 2021). Revize edilmiş ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları 18-65 yaş aralığında bulunan 783 katılımcı üzerinde yapılmıştır. Geçerlilik çalışmaları ÇÇTÖ-33 ile Bernstein ve diğerleri (1994) tarafından geliştirilen ve Şar vd. (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan ÇÇTÖ-KF;

Bernstein ve Putnam (1986) tarafından geliştirilen ve Yargıç, Tutkun ve Şar (1995) tarafından Türkçeye uyarlanan Dissosiyatif Deneyimler Ölçeği; Beck, Ward, Mendelson, Mock ve Erbaugh (1961) tarafından geliştirilen ve Hisli (1989) tarafından Türkçeye uyarlanan Beck Depresyon Envanteri; Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilen ve Sümer ve Güngör (1999) tarafından Türkçeye uyarlanan İlişki Ölçeği Anketi arasındaki ilişkinin incelenmesiyle değerlendirilmiştir. Bu çalışmada Şar vd. (2021) tarafından revize edilen 33 madde (üçü reddi ölçen) ve 6 boyuttan oluşan formu kullanılmaktadır. Duygusal istismar (5 madde), fiziksel istismar (5 madde), fiziksel ihmal (5 madde), duygusal ihmal (5 madde), cinsel istismar (5 madde) ve aşırı koruma-kontrol (5 madde) bölüm puanları ilgili maddelerin toplamı ile elde edilmektedir. Ölçekte alınan toplam puan 25-150 arasındadır ve ölçekten alınan yüksek puanlar çocukluk çağı travmalarının sıklığının arttığını göstermektedir. Ölçekte yer alan 11 madde ters kodlanmaktadır. ÇÇTÖ-33'ün Cronbach alfa skoru 0.87 bulunduğundan ölçeğin genişletilmiş versiyonunun iyi bir iç tutarlılığa sahip olduğu belirtilmiştir (Şar vd., 2021). Bu araştırmada ölçeğin toplam puanı üzerinden analizler yapılmıştır ve güvenirlik katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler ölçeğin bu araştırmada yer alan çalışma grubu için güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. (Ek 2)

3.4.3 Öz Anlayış Ölçeği

Ölçeğin orijinali Neff (2003b) tarafından öz şefkatin alt boyutlarıyla ilişkili özellikleri değerlendiren bir öz bildirim ölçeği olarak geliştirilmiştir. Beşli likert tipinde (1= Neredeyse hiç, 5= Neredeyse her zaman) ve 26 maddeden oluşan ölçeğin “öz nezaket karşısında öz yargılama”, “ortak paylaşım karşısında yabancılaşma” ve “farkındalık karşısında aşırı özdeşleşme” olmak üzere 6 boyutu tanımlanmıştır. Cronbach alfa katsayısı tüm ölçek için .92 ve alt ölçekler için sırasıyla .78, .77, .80, .79, .75, .81 olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenirlik katsayısı tüm ölçek için .93 ve alt ölçekler için sırasıyla .88, .88, .80, .85, .85, .88 olarak bulunmuştur (Neff, 2003b).

Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orijinal formu ve Türkçe formu ölçeğin dil eşdeğerliliğini kontrol etmek için 66 İngilizce öğretmenine iki kez uygulanmış ve alınan puanlar pozitif anlamlı bir ilişki göstermiştir ($r = .96, p < .001$). Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları 341 üniversite öğrencisiyle yürütülmüştür. Altı alt boyutun faktör geçerliliği için doğrulayıcı faktör

analizi (DFA) ve açıklayıcı faktör analizi (AFA) yapılmıştır. DFA'nın uyum indeksleri $\chi^2 = 1523,02$ ($df = 299$, $p < .01$), $(\chi^2/df) = 5.09$, $RMSEA = 0.123$, $RMS = 0.128$, standardize edilmiş $RMS = 0.255$, $GFI = 0.692$ ve $AGFI = 0.638$ şeklindedir. Ayırıcı geçerlilik çalışmaları için 189 üniversite öğrencisinin bulunduğu bir katılımcı grubu oluşturulmuştur. Geçerlilik çalışmaları Öz Anlayış Ölçeği ile Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ve Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Akt. Deniz vd., 2008); Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeği ve Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından geliştirilen ve Gençöz (2000) tarafından Türkçeye uyarlanan Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği arasındaki ilişkinin incelenmesiyle değerlendirilmiştir. Analiz sonuçları Öz Anlayış Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği puanları ($r = .20$, $p < .01$); Öz Anlayış Ölçeği ve Pozitif Duygu puanları ($r = .24$, $p < .01$) ve Öz Anlayış Ölçeği ve Negatif Duygu puanları ($r = -.37$, $p < .001$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Deniz vd., 2008). Ölçeğin orijinalinden farklı olarak tek faktörlü bir yapı gösterdiği ve madde-toplam korelasyonunda 0.30'un altında kalan 2 madde ölçekten çıkarılarak 24 maddeden oluştuğu belirtilmiştir. Ölçeğin 11 maddesi ters kodlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe versiyonu için Cronbach alfa katsayısı .89 ve test-tekrar test güvenilirliği .83 olarak hesaplanmıştır (Deniz vd., 2008). Bu çalışmada ölçeğin güvenirlik katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır ve bu değerler ölçeğin bu çalışmada yer alan çalışma grubu için güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. (Ek 3)

3.4.4 Mizah Tarzları Ölçeği

Ölçeğin orijinali Martin vd. (2003) tarafından dört farklı mizah tarzını (katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah) ölçmek için geliştirilmiş kendini değerlendirme ölçeğidir. 7'li likert tipinde (1=Kesinlikle katılmıyorum, 7=Tamamıyla katılıyorum) derecelendirilmiş bir ölçektir. Ölçek 32 maddeden oluşmaktadır ve her alt boyut 8 maddeyi içermektedir. Her bir alt ölçekte yer alan ifadeler bireyin sahip olduğu mizah duygusunun belirtilen boyutlar açısından nasıl farklılaştığını ölçmeye yöneliktir (Yerlikaya, 2003). Geniş bir katılımcı grubundan ($N=1195$) elde edilen veriler üzerinde doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve uyum indekslerinin ($CMIN/DF=3.37$, $GFI=.91$, $AGFI=.90$, $RMSEA=.048$) dört alt boyuta uygun olduğu belirtilmiştir. Test tekrar test güvenirlikleri birer hafta arayla iki kez Mizah Tarzları Ölçeği

uygulanan 179 katılımcıdan oluşan bir örneklemden elde edilen veriler kullanılarak hesaplanmış ve katılımcı, kendini geliştirici, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah alt ölçekleri için güvenirlik katsayıları sırasıyla .85, .81, .80 ve .82 olarak bulunmuştur (Martin vd., 2003).

Türkçeye uyarlaması ise Yerlikaya (2003) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları için beş farklı örneklem grubu oluşturulmuş ve katılımcıların yaşları 17-30 arasında belirlenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğinin sınamak amacıyla faktör analizi yapılmıştır, analiz sonucunda örnekleme yeterliliği .82 olarak bulunmuş ve orijinalinde olduğu gibi tüm maddelerin dört boyutta toplandığı saptanmıştır. Alt ölçeklerle ilişkili olduğu düşünülen depresyon, olumlu ve olumsuz duygular, fonksiyonel olmayan tutumlar ve benlik saygısı gibi değişkenlerle arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ölçeğin güvenirliğini hesaplamak için test tekrar test yönteminden faydalanılmıştır. Ölçek orijinalinde olduğu gibi 32 madde ve dört boyuttan oluşmaktadır. 11 madde ters yönde puanlanmaktadır. 7'li likert tipinde olan ölçeğin Cronbach alfa katsayılarının kendini geliştirici mizah için .78, katılımcı mizah için .74, saldırgan mizah için .69 ve kendini yıkıcı mizah için .67, toplam puan için ise .81 olarak hesaplanmıştır (Yerlikaya, 2003). Bu araştırmada ölçeğin güvenirlik katsayısı .81, katılımcı mizah alt ölçeği için .80, kendini geliştirici mizah alt ölçeği için .81, saldırgan mizah alt ölçeği için .78 ve kendini yıkıcı mizah alt ölçeği için .78 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler ölçeğin bu araştırmada yer alan çalışma grubu için güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. (Ek 4)

3.4.5 Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (TSBÖ)

Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından travmatik yaşantıların pozitif sonuçlarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş 6'lı likert (0: Başımdan geçen olayın bir sonucu olarak bu değişikliği yaşamadım, 5: Başımdan geçen olayın bir sonucu olarak bu değişikliği çok fazla yaşadım) tipinde olan ve 21 maddeden oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçekten alınan yüksek puan, kişinin travmatik deneyim sonrasında yüksek düzeyde bir büyüme yaşadığını göstermektedir. Ölçek başkalarıyla ilişkiler (7 madde), yeni fırsatlar (5 madde), manevi değişim (2 madde), kişisel güç (4 madde) ve yaşamın değerini anlama (3 madde) olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılığı .90 olarak bulunmuş ve alt ölçeklerin iç tutarlılığı da .67 ve .85 arasında değişmektedir. Test tekrar test güvenirliği .71 olarak hesaplanmıştır (Tedeschi & Calhoun, 1996).

Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Işıklı ve Dürü (2006) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği için Temel Eksenler Faktörlemesi ve Varimax Rotasyonu yöntemleri kullanılmıştır. TSBÖ ile Travma Sonrası Dissosiyatif Ölçeği, Olay Etkisi Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Alt Ölçeği arasındaki korelasyonlar incelenmiştir. 5 faktörlü ve 21 maddeden oluşan ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır (Dürü, 2006). Bu çalışmada ölçeğin güvenirlik katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin hesaplanan güvenirlik katsayıları ise, başkalarıyla ilişkiler boyutu için .82, yeni fırsatlar boyutu için .76, manevi değişim boyutu için .45, kişisel güç boyutu için .77 ve yaşamın değerini anlama boyutu için .68 olarak hesaplanmıştır. Manevi değişim boyutunun güvenirlik katsayısı düşük olduğundan araştırma bulgularının yorumlanması sırasında dikkat edilmesi gerekmektedir. Bu değerler ölçeğin bu çalışmada yer alan çalışma grubu için güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. (Ek 5)

3.5 Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizi SPSS 27.01 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Analize başlanılmadan önce 391 katılımcıdan oluşan veri seti için yapılması planlanan analizlerin ön koşullarını sağlama durumları kontrol edilmiştir. Bu bağlamda çoklu bağlantı probleminin olup olmadığı korelasyon analizi ile incelenmiş ve değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi olmadığı görülmüştür. Normallik ve doğrusallığın sağlanması için de Mahalanobis uzaklık değerleri ($p=.01$) hesaplanmış ve uç değer olarak görülen 14 katılımcı analizden çıkarılmıştır. Böylece veri analizi 377 kişilik veri seti üzerinden yapılmıştır. Ayrıca verilerin frekans, ortalama, standart sapma, yüzde değerleri hesaplanmış, basıklık ve çarpıklık katsayılarına bakılarak verilerin normal dağıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Değişkenlerin betimsel istatistiklerine ilişkin analizler bulgular kısmında Tablo 2’de verilmiştir.

Çocukluk çağı travmaları, öz şefkat ve mizah tarzları ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Çocukluk çağı travmaları, öz şefkat ve mizah tarzlarının travma sonrası büyümeyi yordayıp yordamadığını hesaplamak için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Çalışmada çoklu doğrusal regresyon analizinde enter yöntemi kullanılmıştır. Enter yöntemi, tüm bağımsız değişkenlerin aynı anda modele dahil edildiği bir yöntemdir.

Yöntemde değişkenler arasındaki öncelik sırasına bakılmaksızın belirlenen tüm bağımsız değişkenler eş zamanlı olarak analize katılır, böylece her bir bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki yordama gücü diğer değişkenler kontrol altında tutularak değerlendirilir (Büyüköztürk, 2022). TSB toplam ve alt ölçek puanlarının cinsiyet ve sosyoekonomik düzeye (düşük, ortalama ve üstü) göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için bağımsız örneklem t-testi; eğitim düzeyindeki (lise ve altı, üniversite, lisansüstü) farklılaşmaları belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA sonucunda anlamlı fark tespit edilen değişkenler için Post hoc testi ile ikili karşılaştırmalar yapılmıştır.



BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin betimsel istatistikler, çocukluk çağı travmaları, travma sonrası büyüme, mizah tarzları ve öz şefkat arasındaki ilişkilere ilişkin bulgulara, travma sonrası büyümenin yordanmasına ilişkin bulgulara ve travma sonrası büyümenin grup karşılaştırmalarına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.1 Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçlarına İlişkin İstatistiksel Analizler

Araştırma kapsamında kullanılan Travma Sonrası Büyüme Ölçeği, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Mizah Tarzları Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği'nden elde edilen puanlara ilişkin istatistiklere Tablo 2'de yer verilmiştir.

Tablo 2

Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Travma Sonrası Büyüme Ölçeği ve Travma Sonrası Büyüme Alt Ölçekleri, Öz Anlayış Ölçeği ve Mizah Tarzları Alt Ölçeklerinden Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler

Ölçek/Alt Ölçek	N	En Düşük Puan	En Yüksek Puan	Ort	Ss	ÇK	BK
TSBÖ-T	377	15,00	105,00	70,83	16,46	-,326	,142
TSBÖ-Bİ	377	,00	35,00	19,85	7,06	-,095	-,329
TSBÖ-YF	377	1,00	25,00	17,14	4,70	-,479	,061
TSBÖ-MD	377	,00	10,00	7,53	2,06	-,739	,160
TSBÖ-KG	377	4,00	20,00	15,48	3,56	-,730	,101
TSBÖ-YDA	377	,00	15,00	10,81	2,94	-,702	,361
ÇÇTÖ	377	42,00	125,00	63,57	17,64	1,265	1,084
Katılımcı Mizah	377	8,00	56,00	30,40	6,01	,896	2,388
Kendini Geliştirici Mizah	377	8,00	56,00	35,27	8,99	-,009	-,075
Saldırgan Mizah	377	8,00	56,00	30,66	5,86	,487	3,236
Kendini Yıkıcı Mizah	377	8,00	56,00	28,13	8,44	,515	,116
Öz Anlayış Ölçeği	377	24,00	116,00	75,36	16,10	-,164	,238

Not: ÇÇTÖ=Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği; TSBÖ-T=Travma Sonrası Büyüme Toplam Puanı; Bİ=Başkalarıyla İlişkiler; YF=Yeni Fırsatlar; MD=Manevi Değişim; KG=Kişisel Güç; YDA=Yaşamın Değerini Anlama; Ort=Aritmetik Ortalama; Ss=Standart Sapma; ÇK=Çarpıklık Katsayısı; BK=Basıklık Katsayısı

Tablo 2’de görüldüğü üzere katılımcıların çocukluk çağı travmaları ölçeği puan ortalamaları $x=63,57$, standart sapma değeri $Ss=17,64$; öz anlayış ölçeği puan ortalamaları $x=75,36$, standart sapma değeri $Ss=16,10$; katılımcı mizah ölçeği puan ortalaması $x=30,40$, standart sapma değeri $Ss=6,01$; kendini geliştirici mizah ölçeği puan ortalaması $x=35,27$, standart sapma değeri $Ss=8,99$; saldırgan mizah ölçeği puan ortalaması $x=30,66$, standart sapma değeri $Ss=5,86$; kendini yıkıcı mizah ölçeği puan ortalaması $x=28,13$, standart sapma değeri $Ss=8,44$; olarak bulunmuştur. Travma sonrası büyüme toplam puan ortalamaları $x=70,83$, standart sapma değeri $Ss=16,46$; başkalarıyla ilişkiler alt ölçek puan ortalaması $x=19,85$, standart sapma değeri $Ss=7,06$; yeni fırsatlar alt ölçek puan ortalaması $x=17,14$, standart sapma değeri $Ss=4,70$; manevi değişim alt ölçek puan ortalaması $x=7,53$, standart sapma değeri $Ss=2,06$; kişisel güç alt ölçek puan ortalaması $x=15,48$, standart

sapma değeri $S_s=3,56$; yaşamın değeri anlamı alt ölçek puan ortalaması $x=10,81$, standart sapma değeri $S_s=2,94$ olarak bulunmuştur.

Dağılımın normalliğini göstermek üzere basıklık ve çarpıklık katsayıları ile ilgili literatürde belirli kesme noktaları belirlenmiştir; mutlak çarpıklık değeri 2'den büyük veya 7'den büyük bir mutlak basıklık değeri durumunda verilerin normal dağılmadığı belirtilmiştir (Hair, Black, Babin, & Anderson, 2010). Kline (2010) ise çarpıklık değerinin ± 3 arasında, basıklık değerinin ise ± 10 aralığında olmasının verilerin normal dağılımını gösterdiğini belirtmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın verilerinin basıklık ve çarpıklık katsayılarına bakıldığında belirtilen aralıklar içinde olduğu için verilerin normal dağıldığı söylenebilir.

4.2 Çocukluk Çağı Travmaları, Öz Şefkat, Mizah Tarzları ve Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Katılımcıların çocukluk çağı travmaları, öz şefkat, mizah tarzları ve travma sonrası büyüme ve alt ölçek puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Korelasyon Analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3

Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Travma Sonrası Büyüme Ölçeği ve Travma Sonrası Büyüme Alt Ölçekleri, Öz Anlayış Ölçeği ve Mizah Tarzları Alt Ölçeklerinden Elde Edilen Puanlara İlişkin Ortalamalar, Standart Sapma ve Değişkenler Arası Korelasyonlar

Değişken	Ort	Ss	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.TSBÖ	70,83	16,46	1											
2.Bİ	19,85	7,06	,810**	1										
3.YF	17,14	4,70	,883**	,577*	1									
4.MD	7,53	2,06	,690**	,407*	,537*	1								
5.KG	15,48	3,56	,812**	,429*	,742*	,611*	1							
6.YDA	10,81	2,94	,769**	,405*	,681*	,583*	,688*	1						
7.ÇÇTÖ	63,57	17,64	-,159**	-,095	-,058	-,221*	-,191*	-,179*	1					
8.ÖAÖ	75,36	16,10	,358**	,219*	,317*	,292*	,394*	,288*	-,286*	1				
9.KM	30,40	6,01	,044	,021	,045	,014	,058	,044	,178*	-,043	1			
10.KGM	35,27	8,99	,371**	,279*	,334*	,174*	,353*	,320*	,026	,340*	,233*	1		
11.SM	30,66	5,86	,162**	,141*	,142*	,035	,133*	,153*	,174**	,067	,533*	,427*	1	
12.KYM	28,13	8,44	,060	,114*	,051	-,035	-,005	,012	,291*	-,164*	,417*	,421*	,497*	1

Not: **p<.01, *p<.05; TSBÖ=Travma Sonrası Büyüme Ölçeği; ÇÇTÖ=Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği; Bİ=Başkalarıyla ilişkiler; YF=Yeni fırsatlar; MD=Manevi değişim; KG=Kişisel güç; YDA=Yaşamın değerini anlama; ÖAÖ=ÖZ Anlayış Ölçeği; KM=Katılımcı mizah; KGM=Kendini geliştirici mizah; SM=Saldırgan mizah; KYM=Kendini yıkıcı mizah

Tablo 3 incelendiğinde travma sonrası büyüme toplam puanı ile çocukluk çağı travmaları toplam puanı arasındaki korelasyon $r = -,159$ ($p < .01$) olarak bulunmuştur. Bu korelasyon iki değişken arasındaki negatif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı ilişkiyi göstermektedir. TSB alt boyut puanları ile ÇÇT toplam puanı arasındaki korelasyon başkalarıyla ilişkiler boyutu için $r = -,095$; yeni fırsatlar boyutu için $r = -,058$; manevi değişim boyutu için $r = -,221$ ($p < .01$); kişisel güç boyutu için $r = -,191$ ($p < .01$) ve yaşamın değerini anlama boyutu için $r = -,179$ ($p < .01$) olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar manevi değişim, kişisel güç ve yaşamın değerini anlama alt boyutları ile ÇÇT toplam puanı arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişkinin olduğunu; başkalarıyla ilişkiler ve yeni fırsatlar alt boyutu ile ÇÇT toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkinin bulunmadığını göstermektedir.

TSB toplam puanı ile öz şefkat puanı arasındaki korelasyon $r = ,358$ ($p < .01$) olarak bulunmuştur. Bu korelasyon sonucu değişkenler arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişkinin bulunduğunu göstermektedir. TSB alt boyut puanları ile öz şefkat puanı arasındaki korelasyonlar başkalarıyla ilişkiler, yeni fırsatlar, manevi değişim, kişisel güç ve yaşamın değerini anlama alt boyutları için sırasıyla $r = ,219$ ($p < .01$); $r = ,317$ ($p < .01$); $r = ,292$ ($p < .01$); $r = ,394$ ($p < .01$); $r = ,288$ ($p < .01$) olarak bulunmuştur. Sonuçlar başkalarıyla ilişkiler, manevi değişim ve yaşamın değerini anlama alt boyutları ile öz şefkat puanı arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişkiler; yeni fırsatlar ve kişisel güç alt boyutları ile öz şefkat puanı arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymaktadır.

TSB toplam puanı ile mizah tarzları arasındaki korelasyonlar katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah tarzları için sırasıyla $r = ,044$; $r = ,371$ ($p < .01$); $r = ,162$ ($p < .01$); $r = ,060$ olarak bulunmuştur. Bu sonuç TSB toplam puanı ile kendini geliştirici mizah arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü anlamlı ilişkiyi; TSB toplam puanı ile saldırgan mizah arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişkiyi göstermektedir. TSB toplam puanı ile katılımcı mizah ve kendini yıkıcı mizah tarzları arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. TSB başkalarıyla ilişkiler alt boyut puanı ile mizah tarzları arasındaki korelasyonlar katılımcı mizah ile $r = ,021$; kendini geliştirici mizah ile $r = ,279$ ($p < .01$); saldırgan mizah ile $r = ,141$ ($p < .01$); kendini yıkıcı mizah ile $r = ,114$ ($p < .05$) olarak bulunmuştur. Başkalarıyla ilişkiler alt boyut puanının kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah ile pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişkisi bulunmaktadır. TSB yeni fırsatlar alt boyut puanı ile mizah tarzları arasındaki korelasyonlar katılımcı mizah ile $r = ,045$; kendini geliştirici mizah ile $r = ,334$ ($p < .01$); saldırgan mizah ile $r = ,142$ ($p < .01$); kendini yıkıcı mizah ile $r = ,051$ olarak bulunmuştur. Yeni fırsatlar alt boyut puanının kendini geliştirici mizah ile orta düzeyde ve pozitif yönlü, saldırgan mizah ile düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişkisi bulunmaktadır; katılımcı mizah ve kendini yıkıcı mizah arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamaktadır TSB manevi değişim alt boyut puanı ile mizah tarzları arasındaki korelasyonlar katılımcı mizah ile $r = ,014$; kendini geliştirici mizah ile $r = ,174$ ($p < .01$); saldırgan mizah ile $r = ,035$; kendini yıkıcı mizah ile $r = -,035$ olarak bulunmuştur. Manevi değişim alt boyut puanı ile katılımcı mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah puanları arasında anlamlı ilişkiler bulunmazken kendini geliştirici mizah ile arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. TSB kişisel güç alt boyut

puanı ile mizah tarzları arasındaki korelasyonlar katılımcı mizah ile $r = ,058$; kendini geliştirici mizah ile $r = ,353$ ($p < .01$); saldırgan mizah ile $r = ,133$ ($p < .01$); kendini yıkıcı mizah ile $r = -,005$ olarak bulunmuştur. Kişisel güç alt boyut puanı ile kendini geliştirici mizah puanı arasında orta düzeyde, saldırgan mizah puanı ile arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Katılımcı mizah ve kendini yıkıcı mizah ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. TSB yaşamın değerini anlama alt boyut puanı ile mizah tarzları arasındaki korelasyonlar katılımcı mizah ile $r = ,044$; kendini geliştirici mizah ile $r = ,320$ ($p < .01$); saldırgan mizah ile $r = ,153$ ($p < .01$); kendini yıkıcı mizah ile $r = ,012$ olarak bulunmuştur. Yaşamın değerini anlama alt boyut puanı ile katılımcı mizah ve kendini yıkıcı mizah puanları arasında anlamlı ilişki bulunmazken saldırgan mizah ile arasında düşük düzeyde pozitif yönde, kendini geliştirici mizah ile orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Travma sonrası büyüme ölçeği toplam puanı ile alt boyut puanları arasındaki korelasyonlar başkalarıyla ilişkiler için $r = .810$ ($p < .01$), yaşamın değerini anlama için $r = .769$ ($p < .01$) , yeni fırsatlar için $r = .883$ ($p < .01$), manevi değişim için $r = .690$ ($p < .01$) ve kişisel güç için $r = .812$ ($p < .01$) olarak bulunmuştur. Bu sonuç TSB toplam puanı ile alt boyut puanları arasında yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkilerin bulunduğunu ve böylelikle travma sonrası büyüme ölçeğinin alt boyutlarının ölçekle yapısal açıdan tutarlı olduğunu ve her bir boyutun TSB düzeyine önemli katkılar sunduğunu göstermektedir.

4.3 Çocukluk Çağı Travmaları, Mizah Tarzları ve Öz Şefkatin Travma Sonrası Büyüme Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Bulgular

Çocukluk çağı travmaları, öz şefkat ve katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah ölçeğinden alınan toplam puanların travma sonrası büyüme ölçeği toplam puanlarını yordama gücünü belirlemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4

Travma Sonrası Büyüme Ölçeği Toplam Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SH	B	T	P
Sabit	38,599	6,519		5,921	<,001
ÇÇTÖ	-,098	,047	-,105	-2,087	,038
Öz anlayış ölçeği	,231	,055	,226	4,163	<,001
Katılımcı Mizah	-,057	,153	-,021	-,372	,710
Kendini Geliştirici Mizah	,513	,108	,280	4,763	<,001
Saldırgan Mizah	,174	,171	,062	1,018	,309
Kendini Yıkıcı Mizah	-,024	,119	-,012	-,201	,840

Not: R=.458, R²= .210, F(6,370)=16,359, p<.05; B=Regresyon Katsayısı; SH=Standart Hata; β=Standartlaştırılmış katsayı; p=Anlamlılık değeri; ÇÇTÖ=Çocukluk çağı travmaları ölçeği

Tablo 4'te görüldüğü üzere çoklu doğrusal regresyon analizi sonucu, çocukluk çağı travmaları, öz şefkat ve mizah tarzları değişkenlerinin birlikte travma sonrası büyüme üzerindeki yordayıcı etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir (F(6,370)=16,359, p<.001). Elde edilen sonuca göre çocukluk çağı travmaları, öz şefkat ve mizah tarzları birlikte travma sonrası büyümedeki toplam varyansın %21'ini açıklamaktadır (R²= .210). Standardize edilmiş beta katsayılarına (β) göre yordayıcı değişkenlerin travma sonrası büyüme üzerindeki yordama gücü sırasıyla çocukluk çağı travmaları için β= -.105 (p<.05), öz şefkat için β=.226 (p<.001), katılımcı mizah için β= -,021 (p=,710), kendini geliştirici mizah için β=.280 (p<.001), saldırgan mizah için β=.062 (p=,309) ve kendini yıkıcı mizah için β= -,012 (p=,840) olarak bulunmuştur. Öz şefkat ve kendini geliştirici mizahın TSB'yi pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı; çocukluk çağı travmalarının TSB'yi negatif yönde anlamlı yordadığı; katılımcı, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah türlerinin ise TSB üzerindeki yordayıcılığının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Kendini geliştirici mizah, TSB toplam puanının en güçlü yordayıcısı (β=.280) olmuştur.

4.4 Travma Sonrası Büyüme Toplam ve Alt Ölçek Puanlarının Demografik Değişkenlerle İlişkisine İlişkin Bulgular

Bu bölümde travma sonrası büyüme toplam ve alt ölçek puanlarının cinsiyet, eğitim durumu ve sosyoekonomik düzeye göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin analiz bulguları yer almaktadır.

Travma sonrası büyüme ölçeğinden ve başkalarıyla ilişkiler, yaşamın değerini anlama, manevi değişim, yeni fırsatlar ve kişisel güç alt boyutlarından alınan toplam puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 10'da gösterilmiştir.

Tablo 5

Travma Sonrası Büyüme Toplam ve Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Ortalamaları, Standart Sapmaları ve T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort	Ss	T	p
TSBÖ	Kadın	282	70,57	16,61	-,512	.609
	Erkek	95	71,57	16,09		
YDA	Kadın	282	10,87	2,97	,768	.443
	Erkek	95	10,61	2,87		
Bİ	Kadın	282	19,74	6,94	-,513	.608
	Erkek	95	20,17	7,46		
YF	Kadın	282	16,96	4,81	-1,278	.202
	Erkek	95	17,67	4,35		
KG	Kadın	282	15,44	3,59	-,362	.717
	Erkek	95	15,60	3,48		
MD	Kadın	282	7,54	2,07	,109	.913
	Erkek	95	7,51	2,04		

Not: N=kişi sayısı; ort=aritmetik ortalama; Ss=standart sapma; p=anlamlılık değeri; TSBÖ=Travma Sonrası Büyüme Ölçeği; YDA=Yaşamın değerini anlama; Bİ=Başkalarıyla ilişkiler; YF=Yeni fırsatlar; KG=Kişisel güç; MD=Manevi değişim

Tablo 5 incelendiğinde erkek katılımcıların TSB toplam puan ortalamalarının (ort= 71,57, Ss= 16,09) kadın katılımcıların TSB puan ortalamalarından (ort= 70,57, Ss= 16,61) daha yüksek olduğu görülmektedir. Kadın ve erkek katılımcıların TSB toplam puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek için yapılan t testi sonucuna ($t(375)=-.512$, $p=.609>.05$) göre cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır. Benzer şekilde t testi sonucuna göre yaşamın değerini anlama ($t(375)=.768$, $p=.443>.05$), başkalarıyla ilişkiler

($t(375)=-.513$, $p=.608>.05$), yeni fırsatlar ($t(375)=-1,278$, $p=.202>.05$), kişisel güç ($t(375)=-.362$, $p=.717>.05$) ve manevi değişim ($t(375)=.109$, $p=.913>.05$) alt boyut puan ortalamaları arasındaki farklılaşma cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Tablo 6

Travma Sonrası Büyüme Toplam ve Alt Ölçek Puanlarının Sosyoekonomik Düzeye Göre Ortalamaları, Standart Sapmaları, Cohen's d ve T-Testi Sonuçları

	Yaş	N	Ort	Ss	T	p	d
TSBÖ	Düşük	36	65,16	15,66	-2,181	.030	.38
	Orta ve üstü	341	71,42	16,45			
YDA	Düşük	36	10,25	3,12	-1,202	.230	-----
	Orta ve üstü	341	10,87	2,92			
Bİ	Düşük	36	16,83	6,71	-2,722	.007	.47
	Orta ve üstü	341	20,17	7,03			
YF	Düşük	36	16,77	4,17	-,486	.627	-----
	Orta ve üstü	341	17,17	4,75			
KG	Düşük	36	14,72	3,54	-1,354	.177	-----
	Orta ve üstü	341	15,56	3,55			
MD	Düşük	36	6,58	2,34	-2,939	.003	.51
	Orta ve üstü	341	7,63	2,01			

Not: N=kişi sayısı; ort=aritmetik ortalama; Ss=standart sapma; TSBÖ=Travma Sonrası Büyüme Ölçeği; YDA=Yaşamın değerini anlama; Bİ=Başkalarıyla ilişkiler; YF=Yeni fırsatlar; KG=Kişisel güç; MD=Manevi değişim

Tablo 6'dan anlaşılabacağı üzere sosyoekonomik düzeye göre TSB toplam puan ($t(375)=-2,181$, $p<.05$), başkalarıyla ilişkiler ($t(375)=-2,722$, $p<.05$) ve manevi değişim ($t(375)=-2,939$, $p<.05$) alt ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma bulunmaktadır. Orta ve üstü sosyoekonomik düzeye sahip bireylerin, toplam TSB puanlarında ve başkalarıyla ilişkiler ile manevi değişim alt boyutlarında, düşük sosyoekonomik düzeydekilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldığı saptanmıştır. Cohen'd değerlerine bakıldığında sosyoekonomik düzeyin TSB toplam puanı üzerindeki etki büyüklüğü düşük ($d=.38$), başkalarıyla ilişkiler alt boyutu üzerindeki etki büyüklüğü orta düzeye yakın ($d=.47$) ve manevi değişim alt boyutu üzerindeki etki büyüklüğü ise orta düzeyde ($d=.51$) bulunmuştur.

Travma sonrası büyüme ölçeğinden ve başkalarıyla ilişkiler, yaşamın değerini anlama, manevi değişim, yeni fırsatlar ve kişisel güç alt boyutlarından alınan toplam puanların

eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7

Travma Sonrası Büyüme Toplam ve Alt Ölçek Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	η^2	Fark
TSBÖ	Gruplar arası	384,422	2	192,211	,708	,493	,004	-----
	Gruplar içi	101562,713	374	271,558				
	Toplam	101947,135	376					
YDA	Gruplar arası	60,152	2	30,076	3,505	,031	,018	1-3
	Gruplar içi	3209,476	374	8,581				
	Toplam	3269,629	376					
YF	Gruplar arası	82,447	2	41,224	1,872	,155	,010	-----
	Gruplar içi	8235,102	374	22,019				
	Toplam	8317,549	376					
Bİ	Gruplar arası	33,417	2	16,708	,333	,717	,002	-----
	Gruplar içi	18748,848	374	50,131				
	Toplam	18782,265	376					
KG	Gruplar arası	12,696	2	6,348	,499	,607	,003	-----
	Gruplar içi	4755,474	374	12,715				
	Toplam	4768,170	376					
MD	Gruplar arası	15,990	2	7,995	1,883	,154	,010	-----
	Gruplar içi	1587,777	374	4,245				
	Toplam	1603,767	376					

Not: KT=Kareler toplamı; KO=kareler ortalaması; Sd=serbestlik derecesi; F=test istatistiği; p=anlamlılık değeri; η^2 = eta kare değeri; lise ve öncesi=1; lisansüstü=3; TSBÖ=Travma Sonrası Büyüme Ölçeği; Bİ=Başkalarıyla ilişkiler; YDA=Yaşamın değerini anlama; YF=Yeni fırsatlar; KG=Kişisel güç; MD=Manevi değişim

Eğitim durumları lise ve öncesi, üniversite ve lisansüstü olacak şekilde gruplandırılmış ve analizler bu gruplar üzerinden yürütülmüştür. Tablo 7’den anlaşılabileceği üzere katılımcıların

TSBÖ ve alt boyutlarından aldıkları puanın eğitim durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan ANOVA sonuçlarına göre F değerleri yaşamın değerini anlama alt boyutu ($F(2,374)=3,505, p<.05$) dışındaki hiçbir boyutta anlamlı bulunmamıştır. Toplam TSB ($F(2,374)=,708, p>.05$), başkalarıyla ilişkiler ($F(2,374)=,333, p>.05$), yeni fırsatlar ($F(2,374)=1,872, p>.05$), kişisel güç ($F(2,374)=,499, p>.05$) ve manevi değişim ($F(2,374)=1,883, p>.05$). Yaşamın değerini anlama alt boyutu için gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ve bu farkın hangi gruplar arasında oluştuğunu belirlemek için Post-hoc analizler yapılmıştır. Analiz sonuçları farkın lisansüstü grubunun lise ve öncesi grubundan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar almasıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Etki büyüklüğü ise düşük düzeyde bulunmuştur ($\eta^2 = 0,018$).

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırmada ÇÇT'nin, öz şefkatin ve mizah tarzlarının TSB üzerindeki yordayıcı etkisi; TSB'nin toplam ve alt ölçek puanlarının cinsiyet, eğitim durumu ve sosyoekonomik düzeye göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmıştır ve bu doğrultuda sonuçlar belirtilmiş ve öneriler sunulmuştur.

5.1 Çocukluk Çağı Travmaları, Öz şefkat ve Mizah Tarzlarının Travma Sonrası Büyüme Üzerindeki Yordayıcılığına İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu çalışmada ÇÇT, öz şefkat ve mizah tarzlarının TSB'yi yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre; ÇÇT, öz şefkat ve mizah tarzları (katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah) birlikte travma sonrası büyüme toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamıştır. Kendini geliştirici mizah tarzı TSB'nin en güçlü yordayıcısı olmuştur, onu sırasıyla öz şefkat ve ÇÇT takip etmiştir; katılımcı mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizahın ise etkisi anlamlı bulunmamıştır.

Araştırma sonuçları ÇÇT toplam puanının TSB toplam puanı üzerindeki etkisinin negatif yönde anlamlı olduğunu göstermektedir. Literatür incelendiğinde bu araştırmada elde edilen bulguları destekleyen çalışmaların bulunduğu görülmektedir (Örn., Karadağ Şahan, 2022; Özcan, 2022; Quan, Lü, Sun, Zhao & Sang, 2022). Yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları, olumlu yeniden değerlendirme stratejisi, kabul stratejisi ve TSB arasındaki ilişki incelenmiştir ve çocukluk çağı travmaları toplam

puanının TSB'yi negatif yönde ve anlamlı yordadığı bulunmuştur (Quan vd., 2022). Araştırmacılar bu bulgunun olası nedeni olarak, bireylerin olumlu başa çıkma stratejileri benimsemeden veya sürece aktif bir şekilde müdahalede bulunulmadan, TSB'nin kendiliğinden gelişmeyeceğini göstermişlerdir. Özcan (2022) ise yaptığı çalışmada çocukluk çağı travma öyküsüne sahip yetişkin bireylerde, kolektivist başa çıkma stillerinin TSB ile olan ilişkisini incelemiştir ve çalışma örneklemini 18-65 yaş aralığındaki 756 katılımcı oluşturmuştur. Araştırma sonuçları ÇÇT ile TSB arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin bulunduğunu ortaya koymuştur. Başka bir çalışmada kasten öldürme ve cinsel suçlar sebebiyle ceza infaz kurumunda bulunan erkek hükümlülerde ÇÇT, TSB ve dissosiyatif yaşantılar arasındaki ilişkiler incelenmiştir (Karadağ Şahan, 2022). Araştırma sonuçları ÇÇT toplam puanı ile TSB toplam puanı, benlik algısındaki değişim, yaşam felsefesindeki değişim ve başkalarıyla ilişkilerdeki değişim alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunduğunu ve ÇÇT toplam ve duygusal ihmal alt boyutunun TSB için anlamlı bir yordayıcı olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmacı elde edilen bu bulguyu katılımcıların eğitim düzeyi, suça karışmış olmaları ve hüküm giymiş olmaları ve bu nedenle ailelerinden ve sosyal çevrelerinden uzak kalmalarıyla açıklamıştır. Yücel (2020) tarafından yapılan başka bir çalışmada evli çiftlerde ÇÇT ile eş desteği ve TSB arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırma sonuçları ÇÇT alt boyutlarından duygusal ihmal ve duygusal istismar ile travma sonrası büyüme toplam puanları arasında; fiziksel istismar ile TSB alt boyutlarından başkalarıyla ilişkiler arasında düşük düzeyde negatif bir ilişkinin varlığını göstermiştir. Ayrıca çalışmada eş desteğinin travma sonrası büyümedeki değişime pozitif yönde katkıda bulunabileceği belirtilmektedir. Ancak bununla birlikte bu araştırmanın bulgusuyla örtüşmeyen çalışmalar da bulunmaktadır (Örn., Hartley vd., 2016; Özdemir, 2023; Sheridan & Carr, 2020; Walker-Williams vd., 2013; Woodward & Joseph, 2003; Yiğit, 2024). Örneğin Özdemir (2023), ÇÇT ile TSSB semptomları ve TSB arasındaki ilişkide güvensiz bağlanma, ilişki doyumu ve kendini açmanın aracı rolünü incelediği çalışmada ÇÇT'nin TSSB semptomları ve TSB üzerinde doğrudan pozitif bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Üniversite öğrencilerinin örneklem olarak seçildiği başka bir çalışmada, çocuklukta ihmal ve istismar yaşantısına maruz kaldığını bildiren 250 öğrencinin %91'i ilişkileri geliştirme, yaşam için minnettar hissetme, daha fazla güç ve kontrol duygusuna sahip olma, daha özgür hissetme ve yeni ilgi alanları keşfetme gibi olumlu değişimler bildirdikleri belirtilmiştir (Mohr & Rosén, 2017). Walker Williams vd. (2013) tarafından yapılan başka bir çalışmada çocukluk çağında cinsel istismara maruz

kalmış 10 kadın örneklem olarak belirlenmiş, katılımcıların travmalarıyla mücadelelerinin anlamını ve yararını fark ederek çocukluk çağı cinsel istismarı mücadelelerinde başarılı sonuçlar elde edip önceki başa çıkma ve işlevsellik seviyelerinin üstünde bir gelişim gösterdikleri belirtilmiştir. Benzer bir sonuca ulaşılan bir çalışmada çocukluk dönemi istismar yaşantısı bulunan bireyler bu deneyimlerine ilişkin olumlu değişimlerden bahsetmişlerdir. Bunlar benlik ile ilgili olumlu değişiklikler (artan öz farkındalık, içsel güçlerin tanınması, kişinin yaşamında ihtiyaç duyduğu diğer değişikliklerin farkına varması, duygularını ifade edebilmesi), yaşama ilişkin yeni bir bakış açısı ve güçlü kişilerarası ilişkilerdir (Woodward ve Joseph, 2003). Anlamlı ilişkilerin varlığını gösteren bu çalışmalar ile birlikte 18-45 yaş arasındaki bireylerin örneklem olarak belirlendiği başka bir çalışmada, ÇÇT ile TSB arasındaki ilişkide şefkat korkusu ve psikolojik esnekliğin rolü incelenmiştir. Araştırma bulguları ÇÇT'nin TSB üzerinde doğrudan anlamlı bir etkisi olmadığını ortaya koymuştur (Günay, 2024).

Literatürde çocukluk çağı travmaları ile travma sonrası büyüme ile ilgili bulguların tutarlı olmadığı görülmektedir. Bu araştırmanın bulgusu, çocukluk döneminde travmatik yaşantıya maruz kalmanın bireylerin yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde, travmatik yaşantılar karşısında olumlu psikolojik değişimler yaşama ihtimalini düşürebileceğini göstermektedir. Nitekim literatürde de çocukluk çağındaki travmaların, bireyin stresle başa çıkma becerilerini olumsuz etkilediği ve psikolojik sağlamlığı üzerinde zayıflatıcı bir etkide bulunduğu (Anda vd., 2006; Felitti vd., 1998), psikolojik işlevselliğini olumsuz etkilediği (Kong vd., 2019) belirtilmektedir. TSB'nin geliştirilmesi için deneyimlenen travmadan ziyade bu travmayla baş etme sürecinin önemi dikkate alındığında; erken dönemlerde maruz kalınan travmatik yaşantıların zayıflattığı psikolojik kaynaklar ve baş etme becerileri bireyin yetişkinlikte yaşadığı olumsuz olaylar karşısında etkisiz kalabilir. TSB sürecinde sosyal destek önemlidir (Tedeschi ve Calhoun, 2004b), oysa ÇÇT bireysel psikopatolojilere neden olmak ile birlikte bireyin sosyal yaşam ve rollerini (Caffo, Forresi ve Lievers, 2005), aile ilişkilerini olumsuz etkilemektedir (Kong vd., 2019). Dolayısıyla ÇÇT'nin olumsuz sonuçlarından biri olarak destekleyici sosyal sistemin zarar görmesi, bireyin zorlu bir yaşantıdan sonraki mücadele sürecini baltalayabilir. Benzer şekilde Mohr ve Rosen (2017) çocukluk döneminde istismara maruz kalmış bireylerin sosyal ve duygusal kaynaklara daha fazla erişimleri ve aile üyeleri dışında da kendilerine yardımcı yetişkinlerin varlığının TSB'yi desteklediğini belirtmektedir. Ayrıca kabul, olumlu yeniden çerçeveleme (Mohr ve Rosen, 2017), bireyin yaşanan istismardan kendisini sorumlu

tutmaması ve geçmiş davranışları için kendisini affetmesi (Hartley vd., 2016) travma sonrası büyüme üzerinde etkili olabilmektedir. Tüm bu durumlar dikkate alındığında çocukluk çağı travma deneyimi bulunan bireylerin travma sonrası büyüme göstermeleri destekleyici sosyal sisteme sahip olmalarına, işlevsel başa çıkma becerilerine ve bilişsel süreçlere aktif katılımlarına bağlanabilir.

Bu araştırmada elde edilen sonuçlar öz şefkatin TSB toplam puanını pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordadığını ortaya koymuştur. Elde edilen bu bulgu, öz şefkatin bireyin olumlu değişimler yaşamasında etkili olabileceğini dolayısıyla travma sonrası büyümeye katkıda bulunabileceğini akla getirmektedir. Alanyazında araştırmanın bu bulgusunu destekler nitelikte çalışmalar bulunmaktadır (Örn., Arıcı Özcan, 2019; Çağış & Akçe, 2025; Çinçin, 2023; Göksu, 2025; Munroe, Al-Refae, Chan & Ferrari, 2022; Özönder Ünal vd., 2023; Tekcan, 2018; Wong & Yeung, 2017; Yuhan vd., 2021). Örneğin meme veya jinekolojik kanser teşhisi alan hastalara bakım veren bireylerin öz şefkat ve temel inançlarının TSB ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada öz şefkat ile TSB arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişkinin bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır (Çinçin, 2023). Yuhan vd. (2021), yaptıkları çalışmada travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) semptomları, TSB ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Harvey Kasırgası'ndan etkilenen 309 üniversite öğrencisinin örneklem seçildiği çalışmanın bulguları öz şefkat ile TSB arasında pozitif güçlü bir ilişkinin olduğunu göstermiştir. Çağış ve Akçe (2025) tarafından Kahramanmaraş depremlerinden etkilenmiş 18-52 yaş arasındaki 317 kişi ile yapılan araştırma sonuçları da TSB ile öz şefkatin pozitif yönde ilişkili olduğunu ve TSSB ile TSB ilişkisinde öz şefkatin aracı bir rolü olduğunu ortaya koymuştur. Bir başka çalışmada travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü incelenmiştir ve 18-59 yaş aralığındaki 304 yetişkin araştırma grubu olarak belirlenmiştir. Araştırmada TSB ile travma sonrası stres belirtileri ve öz şefkat arasında pozitif yönde; travma sonrası stres belirtileri ile öz şefkat arasında ise negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Tekcan, 2018). Munroe vd. (2022) tarafından yapılan çalışmada 18-29 yaş arasındaki yetişkinlerde öz şefkat, duygu ve problem odaklı başa çıkma stratejileri ve TSB arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları öz şefkatin aktif başa çıkma, pozitif yeniden çerçeveleme ve destek arama gibi stratejiler aracılığıyla TSB'yi güçlendirdiğini ortaya koymuştur. Örneklemini kalp krizi geçirmiş bireylerin oluşturduğu bir çalışmada da TSB ile öz şefkat arasındaki ilişki incelenmiş; öz şefkat alt boyutları ile TSB alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuştur

(Çolakoğlu, 2013). Tekin (2022), tarafından yapılan çalışmada TSB’de öz şefkat temelli çalışmaların incelenmesi amacıyla literatür incelenmiş ve bu iki değişkenin incelendiği pek çok çalışma sonucunun değişkenler arasındaki pozitif ilişkiyi ortaya koyduğu belirtilmiştir. Bir başka çalışmada ise bu araştırmanın bulgusundan farklı bir sonuca ulaşılmıştır; hemodiyaliz hastalarındaki TSB ile öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmanın bulguları TSB ile öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığını ortaya koymuştur (Arpacı & Tanrıverdi, 2023).

Öz şefkatin TSB üzerindeki yordayıcı etkisine ilişkin çalışmalara bakıldığında bu araştırmanın bulgusuyla tutarlı çalışmaların mevcut olduğu görülmektedir. Katılımcılarını 15-67 yaş arasındaki 561 bireyin oluşturduğu çalışmada travma sonrası stres ve öz şefkatin TSB üzerindeki etkisi incelenmiş ve araştırma sonuçları travma sonrası stres ve öz şefkatin TSB’yi pozitif yönde anlamlı yordadığını göstermiştir (Arıcı Özcan, 2019). Başka bir çalışmada yas yaşantısına sahip bireylerde öz şefkat ve duygusal şemaların TSB üzerindeki etkisi incelenmiştir. Öz şefkat ve TSB arasında pozitif yönde bir ilişki ve öz şefkatin TSB’yi anlamlı düzeyde yordadığı bulgulanmıştır (Aslantürk, 2022). Gökmen ve Deniz (2020) tarafından yapılan çalışmada öz şefkat ve affetme düzeylerinin TSB ile ilişkisi incelenmiş; araştırma bulguları TSB ile öz şefkat arasında orta düzeyde bir ilişkiyi ve öz şefkatin TSB’nin pozitif yönde ve anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Başka bir çalışmada öz şefkat ve bilişsel esnekliğin TSB üzerindeki etkisinde deprem sonrası travmatik stresin aracılık etkisinin incelenmiştir ve örneklemini 15-20 yaş aralığındaki 662 lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonuçları öz şefkat ve bilişsel esnekliğin TSB üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı bir etkisinin olduğunu ortaya koymuştur (Göksu, 2025). Bu çalışmaların yanında araştırmanın bulgusuyla uyumlu olmayan çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin; romantik ilişki kaybı yaşayan 18-35 yaş arasındaki bireylerle yürütülen bir çalışmada TSB ile yas, affetme ve öz şefkat arasındaki ilişkiler incelenmiştir (Yüce, 2023). Araştırma sonuçları bu değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin bulunduğunu; yas ve affetme düzeylerinin TSB’yi anlamlı yordadığını, öz şefkatin ise TSB’yi anlamlı yordamadığını göstermiştir. Tosun (2022), yaptığı çalışmada Covid-19 salgınının psikolojik boyutlarını incelemek için üç ay aralıklarla bireylerin TSB düzeylerini araştırmıştır. Araştırma sonuçları iki ölçüm arasında TSB düzeylerinde farklılaşma olmadığını, anksiyete, öz şefkat ve duygu odaklı başa çıkma stratejisinin kullanımında artış olduğunu göstermiştir. TSB’nin ilgili değişkenler tarafından yordanıp yordanmadığına

ilişkin yapılan analiz sonuçları öz şefkatin TSB'yi anlamlı bir şekilde yordamadığını ortaya koymuştur.

Öz şefkat, bireyin kendi acısını fark etmesini, bundan kaçınmamasını, bunun yerine acı verici deneyimlerine nezaket, anlayış ve ortak insanlık duygusuyla yaklaşmasını içermesi açısından olumlu bir başa çıkma stratejisi olarak görülebilir. Böylece olumsuz duygular daha olumlu duygulara dönüşerek bireyin içinde bulunduğu durumu daha iyi anlamasını ve kendisini ve çevresini bu doğrultuda değiştirecek etkili davranışlar benimsemesini sağlayacaktır (Neff, 2003a). Öz şefkat bilişsel değerlendirme ve duygu düzenleme sürecini düzenlediğinden travmatik stresin etkilerine karşı önleyici bir etkiye sahip olabilmektedir (Barlow, Turow & Gerhart, 2017). Bununla birlikte öz şefkatin travmatik deneyimin sağlıklı bir şekilde ele alınmasında etkili olduğu ve travma sonrası stres ile negatif yönde bir ilişkisinin bulunduğu literatürde yer almaktadır (Germer & Neff, 2015; Neff, 2003a). Ayrıca öz şefkati yüksek bireyler travmatik deneyimlerle ilişkili hayal kırıklığı ve acıya karşı daha toleranslı olduklarından travmatik olaylara daha uyumlu tepkiler vermektedirler (Barnard & Curry, 2011). Sahip olduğu bu özelliklerden dolayı öz şefkat, bireyin yaşadığı travmayı daha olumlu kavramasında etkili olabilmektedir (Munroe vd., 2022). Tüm bu durumlar göz önünde bulundurulduğunda travmatik deneyimler karşısında acısıyla aşırı özdeşleşmeyen, kendisine ve bu olumsuz deneyimine anlayışla yaklaşan ve bu deneyimlerin hayatın bir getirisi olduğunu bilen birey olumsuz yaşantılara esneklikle yaklaşabilir. Bireyin bu yaklaşım tarzı travmatik deneyimler karşısında destekleyici bir rol üstlenerek bireyin baş etme becerilerini geliştirip daha olumlu olana yönelmesini, duygularını daha rahat kabul edebilmesini ve travmatik deneyimine karşı olan duygularını düzenlemesini sağlayabilir. Bu nedenle artan öz şefkat düzeyi travma sonrasındaki büyümeyi arttırabilir.

Araştırma sonuçlarına göre kendini geliştirici mizah TSB toplam puanını pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamış ve en güçlü yordayıcısı olmuştur. Yani bireyin hayata mizahi bir açıdan baktıkça, sıkıntı veren durumlara dahi mizah ile yaklaşımı arttıkça travmatik deneyimler sonrasında olumlu değişimler yaşama düzeyi artmaktadır. Kendini geliştirici mizahın stresle başa çıkmada, problemlere farklı şekillerde yaklaşılmasında veya olumsuz duyguların azaltılmasında kullanıldığı (Martin vd., 2003) düşünüldüğünde bu beklenen bir sonuçtur. Bir diğer mizahın olumlu kullanımını içeren katılımcı mizah tarzının ise beklenenin aksine TSB üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Bu durum farklı mizah

tarzlarının bireylerin travmatik deneyimlerle baş etmede farklı işlevlere sahip olabileceğini göstermektedir. Katılımcı mizah, kişilerarası bağlılığı ve çekiciliği arttıran mizah kullanımını içermektedir (Martin vd., 2003), dolayısıyla daha çok sosyal ortamlardaki mizah kullanımını ifade etmektedir. Diğer yandan travmatik deneyimlerin ardından bireyler daha çok içe dönük bir baş etme becerisi geliştirip iç dünyalarında bir yeniden yapılanma süreci yaşayabilmektedir (Tedeschi & Calhoun, 2004b). Bu nedenle sosyal etkileşime dayalı olan katılımcı mizah tarzı, bireyin travmatik olaylar sonrasındaki psikolojik gelişim süreçlerinde etkili olmayabilir. Benzer şekilde mizahın olumsuz kullanımları içinde yer alan saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizahın da travma sonrası büyüme üzerinde anlamlı bir etkisi saptanmamıştır. Kendini yıkıcı mizah tarzında birey, kendini mizah malzemesi yaparak küçültmekte, kendi ihtiyaçlarını ve duygularını bastırmaktadır. Dolayısıyla kendini yıkıcı mizah bireyin travmatik deneyimini yapıcı biçimde anlamlandırmasına değil, acıyı bastırmasına neden olabilir. Saldırgan mizah ise başkalarıyla alay etme ve diğerlerine karşı düşmanca ifadeler kullanmayı içermektedir. Bu durum bireyin kişilerarası ilişkilerinde problem yaratabilir ve sosyal destek kaynaklarını zayıflatabilir. TSB sürecinde destekleyici sosyal sistemin önemli olduğu (Tedeschi & Calhoun, 2004b) düşünüldüğünde saldırgan mizah TSB üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmamış olabilir. Saldırgan mizahın TSB üzerinde anlamlı bir etkisi olmamasına karşın iki değişken arasında beklenenin aksine düşük düzeyde pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Literatürde mizahın olumsuz kullanımının bireye olumlu yönde bir etkisinin olabileceği ile ilgili çalışmalar mevcuttur. Henman (2001) tarafından yapılan bir çalışmada savaş esirleri, bu mizah tarzının çok stresli ve tehditkâr durumlarla başa çıkmada yararlı olduğunu belirtmişlerdir. Esirler, gardiyanlar ve yaşadıkları zorluklar hakkında espriler yaparak gerçekte kontrol edemedikleri bir durumda üstünlük ve yenilmezlik hissi kazanabilmişlerdir (Ford & Spaulding, 1973; Henman, 2001). Dolayısıyla mizahın olumsuz kullanımının bazı durumlarla baş etmede yararlı olabileceği görülmektedir, bu açıdan saldırgan mizah TSB ile pozitif yönde ilişkili olmuş olabilir.

Literatür incelendiğinde mizah tarzları ve TSB ilişkisini ele alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Dolayısıyla araştırma bulgusunu literatürle uyumlu olup olmadığını değerlendirmek zordur.

Çetin (2023), mizah tarzları ve mizah yoluyla başa çıkmanın TSB ile ilişkisini incelemek amacıyla 18-25 yaş aralığındaki 585 kişi üzerinde çalışmasını yürütmüştür. Araştırma

bulguları mizah yoluyla başa çıkmanın TSB ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Kendini geliştirici mizah tarzı eğilimi arttıkça benlik algısında, yaşam felsefesinde ve başkalarıyla ilişkilerdeki değişimin arttığı; kendini yıkıcı mizah tarzı eğilimi arttıkça yaşam felsefesindeki değişimin azaldığı belirtilmiştir. Aynı çalışmada katılımcı mizah ve saldırgan mizah ile TSB arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu sonuçlar bu araştırmanın bulgularıyla tutarlıdır. Boerner, Joseph ve Murphy'nin (2017) iki aşamalı olarak tasarladıkları çalışmanın ilk aşaması 73 katılımcıyla yürütülmüş ve mizah tarzları ile TSB ve travmatik olaylar sonrasında yaşanan olumsuz değişimler arasındaki ilişki incelenmiş; ikinci aşamasında ise 132 katılımcı örneklem olarak seçilmiş ve mizah tarzları ile travma sonrası stres ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişki ele alınmıştır. İlk aşamasında mizah tarzlarının TSB ile anlamlı bir ilişkisinin bulunmadığı ancak aynı çalışmada kullanılan farklı bir ölçme aracındaki travma sonrasındaki olumsuz değişimlerle kendini geliştirici mizah arasında negatif, olumsuz değişimlerle kendini yıkıcı mizah arasında ise pozitif yönde ilişkiler saptanmıştır. İkinci aşamasında olumlu mizah tarzları ile duygu düzenleme güçlükleri arasında negatif yönde; kendini yıkıcı mizah tarzı ile kaçınma ve duygu düzenleme güçlüğü arasında ise pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Başka bir çalışmada terör saldırıları sırasında yaralanan asker ve teröre maruz kalmayan eşlerinden oluşan bir örneklem üzerinde yürütülen çalışmada mizah ve travmaya bağlı psikopatoloji arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları askerlerin ve eşlerinin benzer semptomlar gösterdiğini ortaya koymuş; olumlu/yararlı mizah tarzlarının, hayatta kalanların travma ile ilgili semptomlarını azaltmada etkili olduğunu göstermiştir (Besser, vd., 2015). Çalışmada kendini geliştirici mizah tarzını kullanan bireylerin travma ile ilişkili stres ve depresyon belirtme düzeylerinin daha düşük olduğu belirtilmiş; katılımcı mizahın bu yöndeki etkisine dair tutarlı bilgiler elde edilmemiştir.

5.2 Travma Sonrası Büyüme Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması

TSB toplam ve alt boyut puanlarının demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin araştırma bulguları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığını göstermiştir. Eğitim durumu açısından yalnızca yaşamın değerini anlama alt boyut puanında; sosyoekonomik düzey açısından ise TSB toplam, manevi değişim ve başkalarıyla ilişkiler alt boyut puanlarında farkın olduğu görülmektedir.

Bu araştırmada TSB toplam ve alt boyut puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Bireylerin cinsiyetlerinin TSB  zerindeki etkisini inceleyen çalışmalar incelendiğinde bu çalışma ile benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Yakınlarının intihar geçmişi bulunan 348  niversite öğrencisinin örneklem olarak seçildiği bir araştırmada TSB puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılaşmadığı bulgulanmıştır (K sk n, 2019). Günay (2024) tarafından 18-45 yaş aralığındaki 317 yetişkinle yapılan çalışmada katılımcıların TSB düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılığın olmadığı bulunmuştur. Başka bir çalışmada çocuğunu kaybetmiş 30 yaşlı ebeveyn örneklem olarak belirlenmiştir ve araştırmanın sonuçları katılımcıların TSB düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını göstermiştir (Bogensperger & Lueger Schuster, 2014). Benzer şekilde ebeveynini veya büyükannesini ve b y kbabasını kaybeden ergen bireylerin örneklem olarak belirlendiği bir çalışmada TSB puanlarında cinsiyete göre farklılaşma olmadığı bulunmuştur (Hirooka, Fukahori, Ozawa & Akita, 2017). Bir başka çalışmada travmatik yaşantıya sahip 18-59 yaş arasındaki yetişkinlerin TSB düzeyleri incelenmiş ve cinsiyete göre farklılaşma olmadığı belirtilmiştir (Tekcan, 2018).  nal (2024) tarafından 18-65 yaş arasındaki 600 yetişkinle yürütülen çalışma bulguları TSB puanları üzerinde cinsiyetin anlamlı bir etkisi olmadığını ortaya koymuştur. Literatürde bu bulguyu desteklemeyen çalışmalar da bulunmaktadır ( rn.,  ayan, 2021; Demir, 2024). Mevcut çalışmaların pek çoğu ( rn., Bilge & Bilge, 2021;  ayan, 2021; Helgeson vd., 2006; Koçak, 2025) kadınların erkeklere oranla daha fazla travma sonrası büyüme puanlarına sahip olduğunu göstermektedir. Örneğin 18-30 yaş aralığındaki 368 katılımcının örneklem olarak seçildiği bir çalışmada kadınların TSB puanlara göre anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır (Demir, 2024). Vishnevsky ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan bir meta analiz çalışmasında travma sonrası gelişimin büyülüğü ve yönünü incelemek amacıyla 70 araştırma ele alınmış ve kadınların erkeklerden daha fazla TSB geliştirdikleri bulgusuna ulaşılmıştır. Söz edilen araştırmalar incelendiğinde cinsiyet değişkeninin TSB  zerindeki etkisine ilişkin çelişkili bulgular söz konusudur. Bu araştırmada cinsiyete göre farklılaşmanın olmaması kadın ve erkeklerin travma sonrası büyümelerini destekleyecek benzer kaynaklara (sosyal destek, dini inanç, bilişsel beceriler vs.) sahip olmalarıyla açıklanabilir. Ayrıca TSB'nin kişinin travmayı nasıl algıladığı, anlamlandırdığı ve başa çıkma tarzlarıyla ilişkili olan öznel bir süreç olduğu (Tedeschi & Calhoun, 2004a) düşünüldüğünde cinsiyet tek başına belirleyici olmayabilir.

Araştırmanın başka bir bulgusu da lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireyler lise ve öncesi eğitim düzeyine sahip bireylerden daha yüksek puanlar almıştır. TSB toplam ve diğer alt ölçek puanları açısından anlamlı bir farklılık bulunmazken yaşamın değerini anlama alt boyutu açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu bulgu, eğitim düzeyinin TSB'nin tüm yönlerini değil, yaşamın değerine ilişkin algıdaki değişimi etkileyebileceğini göstermektedir. Yüksek eğitim düzeyi, bireylerin soyut düşünme ve eleştirel düşünme gibi üst düzey düşünme becerilerini attırabilir. Deneyimlediği zorlu yaşantıdan sonra birey hem bu deneyime hem de yaşama dair değerlendirmeler yapabilir ve bu durum yaşamın geçiciliğini fark etmesine, hayatını daha anlamlı kılacak ve zamanını daha bilinçli değerlendirecek psikolojik ve davranışsal tepkilere yönlendirebilir. Dolayısıyla eğitim seviyesi yüksek bireylerin, yaşamın değerini sorgulama ve bu sorgulama sonucunda gelişim gösterme eğiliminde olmaları beklenebilir. Araştırmalarda genellikle demografik değişkenlerin TSB toplam puanı üzerinden incelendiği görülmektedir. Bu araştırmanın bulgusunu destekler nitelikte olan, 18-45 yaş aralığındaki 317 yetişkinle yapılan bir çalışmada katılımcıların TSB puanlarında eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılığın olmadığı bulunmuştur (Günay, 2024). Bu araştırma bulgusundan farklı olarak bazı çalışmalarda artan eğitim seviyesi ile birlikte TSB düzeyinin de arttığı bulgulanmıştır. Örneğin yas yaşantısı bulunan 18 yaş üstü 475 katılımcı ile yapılan bir çalışmada lisansüstü mezunu olan katılımcıların lise ve altı okullardan mezun olan katılımcılara göre anlamlı olarak daha yüksek TSB puanlarına sahip olduğu bulunmuştur (Gün, 2021). Gökmen ve Deniz (2020) yaşları 18-60 arasında değişen 204 katılımcı ile yaptıkları çalışmada eğitim düzeylerini üniversite mezunu olan ve olmayan şeklinde belirlemiş ve üniversite mezunu olanların olmayanlara göre daha yüksek TSB puanlarına sahip olduğu bulunmuştur. Bazı çalışmalarda ise eğitim düzeyi ile TSB puanları ters yönde bir ilişki göstermiştir. Örneğin Tekcan (2018) tarafından yapılan çalışmada eğitim seviyesi düşük kişilerin TSB puanları daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde meme kanseri olan hastalarla yapılan başka bir çalışmada da eğitim düzeyi düşük olan hastaların TSB puanları eğitim düzeyi yüksek olanlara göre daha fazla bulunmuştur (Belizzi & Blank, 2006).

TSB toplam ve alt boyut puanları sosyoekonomik düzeye göre karşılaştırıldığında TSB toplam puanı, manevi değişim ve başkalarıyla ilişkiler alt boyutlarında ekonomik düzeylerini orta ve üstü olarak belirten katılımcıların puanları düşük olarak belirtenlere göre anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır. Bu bulgu, bireyin sahip olduğu ekonomik koşulların travma sonrası büyüme üzerinde etkisi olabileceğini göstermektedir ve literatür

ile uyumludur. Cerit ve Kaplan (2022) 402 hemşirelik öğrencisini örneklem olarak belirledikleri çalışmada ekonomik durumlarını iyi olarak belirten öğrencilerin daha fazla TSB yaşadıkları belirtilmiştir. Katılımcılarını 18-25 yaş arasındaki 585 kişinin oluşturduğu bir çalışmada TSB alt boyutlarından yaşamın değerini anlama boyutunda sosyoekonomik düzey açısından anlamlı farklılık bulunduğu; yüksek sosyoekonomik düzeye sahip katılımcıların düşük sosyoekonomik düzeydeki bireylere göre daha yüksek puanlar aldıkları saptanmıştır (Çetin, 2023). Başka bir çalışmada 18-30 yaş aralığındaki 368 katılımcının örneklem olarak seçilmiş ve benzer bir sonuç göstermiştir; gelir durumu düşük olan bireylerin TSB puanlarının gelir durumu yüksek olan bireylerden anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada da ekonomik durumunu çok iyi belirten katılımcıların ekonomik durumu kötü olanlara göre yaşam felsefesindeki değişim alt boyutunda daha yüksek puanlar aldığı bulunmuştur (Altan, 2013). Bu araştırmanın bulgusundan farklı olarak TSB düzeyinin sosyoekonomik düzeye göre farklılık göstermediğini belirten çalışmalar da bulunmaktadır (Günay, 2024; Helgeson, Reynolds & Tomich, 2006; Koçak, 2025). Örneğin depremzedelerle yapılan bir çalışmada 276 katılımcıdan veri toplanmış ve araştırma sonuçları gelir algısına göre TSB toplam ve alt ölçek puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur (Kaygas & Bulut, 2025). Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde farklı bulguların bulunduğu görülmektedir. Orta ve üstü sosyoekonomik düzeye sahip bireylerin düşük olanlara göre TSB düzeylerinin yüksek olması sosyoekonomik düzeyi yüksek olan bireylerin psikoterapi ve danışmanlık hizmetleri gibi psikolojik ve akran desteği, sosyal etkileşimler gibi sosyal destek kaynaklarına daha kolaylıkla ulaşabilmesi olabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuçlar

Araştırmadan elde edilen bulgular aşağıda maddeler halinde sunulmaktadır.

1. Çocukluk çağı travmaları, öz şefkat ve mizah tarzları (katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah) birlikte travma sonrası büyümeyi istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamıştır.
2. Travma sonrası büyüme ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarından alınan puanların cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş ve cinsiyete göre anlamlı bir şekilde fark olmadığı tespit edilmiştir.
3. Travma sonrası büyüme toplam ve alt ölçek puanlarının eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Yalnızca “yaşamın değerini anlama” alt boyutu açısından istatistiksel bir fark olduğu görülmüştür. Lisansüstü eğitim düzeyine sahip grubun lise ve öncesi eğitim düzeyine sahip gruba göre daha yüksek puanlar aldıkları tespit edilmiştir.
4. Sosyoekonomik düzey dikkate alındığında orta ve üstü sosyoekonomik düzeye sahip bireylerin, travma sonrası büyüme toplam puanlarında, başkalarıyla ilişkiler ve manevi değişim alt boyutlarında, düşük sosyoekonomik düzeydekilere göre anlamlı düzeyde fark bulunmuştur.

Öneriler

Bu araştırmanın yukarıda belirtilen sonuçlarından yola çıkılarak uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik öneriler sunulmuştur.

Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Araştırma sonucunda öz şefkat ile travma sonrası büyüme arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgu doğrultusunda, bireylerin travmatik deneyimlerle baş etmesinde öz şefkati arttırmaya yönelik psikoeğitim programları geliştirilebilir ve psikolojik danışma içerikleri bu yönde geliştirilebilir.
2. TSB'nin yordanmasında öz şefkat önemli yordayıcılardan biri olduğundan okullarda travma öyküsü olabilecek bireyler için öz şefkat farkındalığı kazandıracak sosyal duygusal öğrenme programlarına yer verilmesi faydalı olabilir. Böylece dolaylı yoldan TSB güçlendirilebilir.
3. Kendini geliştirici mizah tarzının TSB'nin en güçlü yordayıcısı olduğu sonucundan yola çıkılarak psikolojik danışmanlık süreçlerinde bireylerin bu doğrultuda mizah stratejileri geliştirmelerine destek olunması faydalı olabilir.
4. Araştırma sonucunda ÇÇT'nin TSB üzerindeki etkisi negatif yönlü ve anlamlıdır. Dolayısıyla çocuklukta yaşanan travmaların uzun vadeli olumsuz etkilerinden korunmak amacıyla, çocuklara yönelik koruyucu ve önleyici psikoeğitim programları geliştirilebilir. Psikoeğitim programları; travma hakkında bilgi vermeyi, duygularını tanıma ve ifade etmeyi, işlevsel problem çözme becerilerini vs. içerebilir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Bu çalışmada TSB'nin yordayıcıları incelendiğinden neden sonuç ilişkisine ilişkin çıkarımda bulunmak güçtür. Bu nedenle sonraki araştırmalarda benzer bir grupta ÇÇT ile TSB arasındaki ilişkilerde öz şefkat ve mizah tarzları değişkenlerinin aracı rolü incelenebilir.
2. Araştırmada çocukluk çağı travmaları genel bir ölçümle ele alınmıştır. Fiziksel ihmal-istismar, duygusal ihmal-istismar ve cinsel istismar gibi alt türlerin travma sonrası büyüme üzerindeki etkileri ileriki araştırmalarda incelenebilir.
3. Bu araştırmada nicel yöntemler aracılığıyla elde edilen bulgular bireylerin travma sonrası büyüme süreçlerinin daha iyi anlaşılması için nitel veri toplama yöntemleriyle derinlemesine araştırılabilir. Böylece nicel değişkenlere ek olarak TSB'de nelerin rol oynadığı anlaşılabilir.

4. Araştırmada travma sonrası büyüme toplam ve alt boyut puanlarının çeşitli demografik değişkenlerle ilişkisi araştırılmış ve manevi değişim boyutunda sosyoekonomik farklılıkların görölmesi, TSB sürecinde kültürel ve inanç temelli faktörlerin etkili olabileceğini düşündürmektedir. Dolayısıyla sonraki çalışmalarda kültürel bağlam, dini inanç düzeyi ve aile yapısı gibi etkenler ele alınabilir.



KAYNAKLAR

- Adonis, M., Loucaides, M., Sullman, M. J. M. & Lajunen, T. (2025). The protective role of self compassion in trauma recovery and its moderating impact on post traumatic symptoms and post traumatic growth. *Sci Rep*, 15(1), 8145. doi: 10.1038/s41598-025-91819-x
- Affleck, G. & Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: adaptational significance and dispositional underpinnings. *J Pers*, 64(4), 899-922. doi: 10.1111/j.1467-6494.1996.tb00948.x.
- Afifi, T. O., Fortier, J. Sareen, J. & Taillieu, T. (2019). Associations of harsh physical punishment and child maltreatment in childhood with antisocial behaviors in adulthood. *JAMA Network Open*, 2(1). <http://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2018.7374>
- Alpay, E. H., Aydın, A. & Bellur, Z. (2017). Çocukluk çağı travmalarının depresyon ve travma sonrası stres belirtileri ile ilişkisinde duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü (Tur). *Klinik Psikiyatri*, 20(3), 218-226. <https://dx.doi.org/10.5505/kpd.2017.98852>
- Altan, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde travma sonrası gelişimi etkileyen faktörlerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/sayfasından erişilmiştir>.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), *Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan* (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

- Anda, R. F., Brown, D. W., Felitti, V. J., Dube, S. R., & Giles, W. H. (2008). Adverse childhood experiences and prescription drug use in a cohort study of adult HMO patients. *BMC public health*, 8(1), 198. DOI: 10.1186/1471-2458-8-198
- Anda, R. F., Felitti, V. J., Bremner, J. D., Walker, J. D., Whitfield, C., Perry, B. D., ... & Giles, W. H. (2006). The enduring effects of abuse and related adverse experiences in childhood. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 256(3), 174–186. 10.1007/s00406-005-0624-4
- Arıcı Özcan, N. (2019). Yetişkinlerde travma sonrası stres ve öz duyarlılığın travma sonrası büyüme üzerindeki yordayıcı rolü. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14(20), 621-642. DOI: 10.26466/opus.594006
- Arpacı, R., & Tanriverdi, D. (2023). Post-Traumatic Growth and Self-Compassion Level in Hemodialysis Patients. *Illness, Crisis & Loss*, 33(1), 198-214. <https://doi.org/10.1177/10541373231203362>
- Aslantürk, A. (2022). *Yas yaşantısında travma sonrası büyümenin yordayıcıları olarak duygusal şemalar ve öz anlayış*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/sayfasından> erişilmiştir.
- Barber, B. (1996). Parental psychological control: Revisiting a neglected construct. *Child Development*, 67(6), 3296–3319. <https://doi.org/10.2307/1131780>
- Bardon, A. (2005). The philosophy of humor. M. Charney (Ed.), *Comedy: A geographic and historical guide* içinde (Vol.2, s.462-476). Greenwood Press.
- Barlow, M. R., Turow, R. E. G., & Gerhart, J. (2017). Trauma apprais als, emotion regulation difficulties, and self-compassion predict posttraumatic stress symptoms following childhood abuse. *Child Abuse & Neglect*, 65, 37–47. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.01.006>
- Barnard, L. K. & Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>

- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4(6), 561–571. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1961.01710120031004>
- Bellis, M. A., Hughes, K., Leckenby, N., Jones, L., Baban, A., Kachaeva, M., ... Terzic, N. (2014). Adverse childhood experiences and associations with health-harming behaviours in young adults: surveys in eight eastern European countries. *Bulletin of the World Health Organization*, 92, 641-655. <http://dx.doi.org/10.2471/BLT.13.129247>
- Bellizzi, K. M. & Blank, T.O. (2006). Predicting posttraumatic growth in breast cancer survivors. *Health Psychology*, 25(1), 47-56. 10.1037/0278-6133.25.1.47
- Besser, A., Weinberg, M., Zeigler-Hill, V., Ataria, Y. & Neria, Y. (2015). Humor and Trauma-Related Psychopathology Among Survivors of Terror Attacks and Their Spouses, *Psychiatry*, 78(4), 341-353. DOI: 10.1080/00332747.2015.1061312
- Bernstein, D. P., Fink, L., Handelsman, L., Foote, J., Lovejoy, M., Wenzel, K., ... & Ruggiero, J. (1994). Initial reliability and validity of a new retrospective measure of child abuse and neglect. *The American journal of psychiatry*, 151(8), 1132-1136. <https://doi.org/10.1176/ajp.151.8.1132>
- Bernstein, E. M., & Putnam, P. W. (1986). Development, reliability and validity of a dissociation scale. *Journal of Nervous and Mental Diseases*, 74(12), 727–735. <https://doi.org/10.1097/00005053-198612000-00004>
- Bilge, Y. & Bilge, Y. (2021). Travma sonrası büyüme açısından bir risk faktörü olarak psikolojik sağlık: Koronavirüs salgını örneği. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2), 312-325. <https://doi.org/10.31067/acusaglik.852182>
- Boerner, M., Joseph, S. & Murphy, D. (2017). The association between sense of humor and trauma-related mental health outcomes: Two exploratory studies, *Journal of Loss and Trauma*, 22(5), 440-452. DOI: 10.1080/15325024.2017.1310504

- Bogensperger, J. ve Lueger-Schuster, B. (2014). Losing a child: Finding meaning in bereavement. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 22910. 10.3402/ejpt.v5.22910
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bostancı, N., Albayrak, B., Bakoğlu, İ. & Çoban, Ş. (2006). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının depresif belirtileri üzerine etkisi. *New Symposium Journal*, 44(2), 100-106. <https://neuropsychiatricinvestigation.org/Content/files/sayilar/pdf/EN-YeniSempozyum-759d6a7b.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Bozgün, K. & Pekdoğan, S. (2018). Öğretmenlerin Çocuk İhmali ve İstismarı Hakkındaki Görüşlerinin İncelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(2), 433-443. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/578391> adresinden erişilmiştir.
- Braehler, C. & Neff, K. (2020). Self-compassion in PTSD. In: Emotion in posttraumatic stress Disorder. *Academic Press*, pp 567–596. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-816022-0.00020-X>
- Büyüköztürk, Ş. (2022). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı (29. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. & Köklü, N. (2014). Korelasyon: İki değişken arasındaki ilişki ve ilişkinin ölçülmesi (15. baskı). *Sosyal bilimler için istatistik içinde* (s.79-109). Ankara: Pegem Akademi
- Caffo, E., Forresi, B. & Strik Lievers, L. (2005). Impact, psychological sequelae and management of trauma affecting children and adolescents. *Curr Opin Psychiatry*, 18(4), 422-428. doi: 10.1097/01.yco.0000172062.01520

- Cai, C., Yu, L., Rong, L. & Zhong, H. (2014). Effectiveness of humor intervention for patients with schizophrenia: A randomized controlled trial. *Journal of Psychiatric Research*, 59, 174 -178. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2014.09.010
- Calhoun, L. G. ve Tedeschi, R. G. (Eds.). (1999). Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide. Routledge.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). The foundations of posttraumatic growth: an expanded framework. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice* (pp. 3-23). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Calhoun, L.G., Tedeschi, R.G., Cann, A. & Hanks, E.A. (2010). Positive outcomes following bereavement: paths to posttraumatic growth. *Psychologica Belgica*, 50(1-2), 125–143. <https://doi.org/10.5334/pb-50-1-2-125>
- Cann, A., Stilwell, K. & Taku, K. (2010). Humor styles, positive personality and health. *Europe's Journal of Psychology*, 6(3), 213-235. <https://doi.org/10.5964/ejop.v6i3.214>
- Carr, C.P., Martins, C.M., Stingel, A.M., Lemgruber, V.B. & Juruena, M.F. (2013). The role of early life stress in adult psychiatric disorders: a systematic review according to childhood trauma subtypes. *J Nerv Ment Dis*, 201(12), 1007-1020. doi: 10.1097/NMD.0000000000000049
- Costa, R. V. ve Pakenham, K. I. (2012). Association between benefit finding and adjustment outcomes in thyroid cancer. *Psycho-Oncology*, 21, 734–744. doi: 10.1002/pon.1960
- Çağış, Z.G. & Akçe, İ. (2025). The role of self-compassion in the relationship of posttraumatic stress disorder with posttraumatic growth in Kahramanmaraş earthquakes survivors: a year on. *Current Psychology*, 44, 5379–5387. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07556-x>

- Çayan, Ş. (2021). COVID-19 pandemi döneminde travma sonrası stres belirtileri, travma sonrası büyüme, kişilik özellikleri, bilişsel esneklik ve öz duyarlılık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden erişilmiştir.
- Cerit, E. & Kaplan, V. (2022). Post traumatic growth during COVID-19 outbreak and the affecting factors: Results of a cross-sectional study among Turkish nursing students. *Black Sea Journal of Health Science*, 5(2), 199-205. <https://doi.org/10.19127/bshealthscience.1002238>
- Çetin, E. S. (2023). *Mizah tarzları ve mizah yoluyla başa çıkmanın travma sonrası büyüme ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden erişilmiştir.
- Çimen, S. (2020). Öldürmeyen acı güçlendirir mi? Travma sonrası büyüme ve kolektivistik başa çıkma stillerinin ilişkisi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 3(5), 158-174. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bpd/issue/51787/673131> adresinden erişilmiştir.
- Çinçin, M. (2023). *Meme veya jinekolojik kanser tanısı olan hastalara bakım verenlerin öz-şefkat ve temel inançlarının travma sonrası büyüme ile ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden erişilmiştir.
- Çolakoğlu, T. (2013). *Kalp Krizi Geçirmiş oranda Travma Sonrası Gelişim ile Öz Duyarlılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden erişilmiştir.
- Chorpita, B. F. & Barlow, D. H. (1998). The development of anxiety: The role of control in the early environment. *Psychological Bulletin*, 124(1), 3–21. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.1.3>
- Critchley, S. (2020). *Mizah üzerine* (S. Sam, Çev.) Monokl Yayınları.

- Dahm, K.A., Meyer, E.C., Neff, K.D., Kimbrel, N.A., Gulliver, S.B. & Morissette, S.B. (2015). Mindfulness, Self-Compassion, Posttraumatic Stress Disorder Symptoms, and Functional Disability in U.S. Iraq and Afghanistan War Veterans. *J Trauma Stress*, 28(5), 460-464. doi: 10.1002/jts.22045
- Dartar, S. (2020). *25-40 yaş aralığındaki bireylerde çocukluk çağı travması, yaşamda anlam ve öz şefkat arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden erişilmiştir.
- Demirci, K. (2016). Çocukluk çağı travmaları ve obsesif kompulsif belirtilerin ilişkisinin incelenmesi. *Journal of Mood Disorders (JMOOD)*, 6(1), 7-13. <http://dx.doi.org/10.5455/jmood.20160303113111>
- Deniz, M.E., Kesici Ş. & Sümer A.S.(2008) The validity and reliability study of the Turkish version of Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36 (9), 1151–1160. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.9.1151>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Donat, R. (2018). *Erişkin bağlanma biçimi ve çocukluk çağı travması ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden erişilmiştir.
- Dursun, P. & Söylemez, İ. (2020). Travma sonrası büyüme: gözden geçirilmiş son model ile kapsamlı bir değerlendirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 31. <https://doi.org/10.5080/u23694>
- Dürü, Ç. (2006). *Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyümenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi ve Bir Model Önerisi*. (Doktora Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp> adresinden erişilmiştir.

- Erickson, S. J., & Feldstein, S. W. (2007). Adolescent humor and its relationship to coping, defense strategies, psychological distress, and well-being. *Child Psychiatry Human Devel*, 37(3), 255–271. doi:10.1007/s10578-006-0034-5
- Erkoyuncu, N. (2023). *Travma sonrası büyüme yordayıcı model: stresle başa çıkma ve benlik saygısı*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/adresinden-erişilmiştir>.
- Erkuş, A. (2021). Örneklem teknikleri. *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci* (7 bs., s.153-170) içinde. Ankara: Seçkin
- Fabrizi, M. S., & Pollio, H. R. (1987). A naturalistic study of humorous activity in a third, seventh, and eleventh grade classroom. *Merrill-Palmer Quarterly*, 33(1), 107–128. <http://www.jstor.org/stable/23086149>
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., ...Marks, J.S. (2019). Reprint of: relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: the Adverse Childhood Experiences (ACE) study. *American Journal of Preventive Medicine*, 56(6), 774-786. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2019.04.001>
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., ... & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245–258. 10.1016/s0749-3797(98)00017-8
- Ford, C. & Spaulding, R. (1973). The Pueblo incident. *Archives of General Psychiatry*, 29 (3), 340 343. 10.1001/archpsyc.1973.04200030038005
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26. <https://toad.halileksi.net/olcek/pozitif-ve-negatif-duygu-olcegi/> adresinden erişilmiştir.

- Germer, C. K & Neff, K. D. (2013). Self compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Gökmen, G. & Deniz, M. E. (2020). Travma sonrası büyümenin yordayıcıları olarak öz anlayış ve affetme. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 72-93. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1438065> adresinden erişilmiştir.
- Göksu, M. (2025). *Öz-şefkat ve bilişsel esnekliğin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinde deprem sonrası travmatik stresin aracılık etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden erişilmiştir.
- Griffin, D. W., & Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 430–445. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.3.430>
- Gün, M. (2021). Ölümüne bağlı kayıp yaşantısı olan kişilerde travma sonrası büyümeyi yordayan değişkenlerin incelenmesi: Temel inançlar, ruminasyonlar ve öz-şefkat. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden erişilmiştir.
- Günay, B. (2024). *Yetişkin bireylerde çocukluk çağı travmaları ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide şefkat korkusunun ve psikolojik esnekliğin rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden erişilmiştir.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). Multivariate data analysis (7th ed.). Prentice-Hall.
- Hartley, S., Johnco, C., Hofmeyr, M. & Berry, A. (2016). The nature of posttraumatic growth in adult survivors of child sexual abuse. *Journal of Child Sexual Abuse*, 25(2), 201-220, DOI: 10.1080/10538712.2015.1119773

- Heidarzadeh, M., Rassouli, M., Brant, J. M., Mohammadi-Shahbolaghi, F. & AlaviMajd, H. (2018). Dimensions of posttraumatic growth in patients with cancer: A mixed method study. *Cancer Nursing*, 41(6), 441-449. doi: 10.1097/NCC.0000000000000537. PMID: 28806305.
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., & Tomich, P. L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 797–816. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.797>
- Henman, L. (2001). Humor as a coping mechanism: Lessons from POWs. *Humor: International Journal of Humor Research*, 14 (1), 83–94. <https://doi.org/10.1515/humr.14.1.83>
- Hirooka, K., Fukahori, H., Ozawa, M., & Akita, Y. (2017). Differences in posttraumatic growth and grief reactions among adolescents by relationship with the deceased. *Journal of Advanced Nursing*, 73(4), 955-965. 10.1111/jan.13196
- Hisli, N. (1989). Readability and validity of Beck Depression Inventory among university students. *Turkish Journal of Psychology*, 7(23), 3–13. https://www.researchgate.net/publication/233791614_Use_of_the_Beck_Depression_Inventory_with_Turkish_University_Students_Reliability_validity_and_Factor_Analysis_adresinden_erisilmiştir.
- Jayawickreme, E., & Blackie, L. E. (2016). *Exploring the psychological benefits of hardship: A critical reassessment of posttraumatic growth*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-47989-7>
- Jones, E. & Wessely, S. (2007). A paradigm shift in the conceptualization of psychological trauma in the 20th century. *J Anxiety Disord*, 21(2) 164-175. doi: 10.1016/j.janxdis.2006.09.009.
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2006). Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*, 26(8), 1041–1053. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.12.006>

- Kalı Soyer, M., Şenol, A. & Çalık Tümerdem, K.B. (2021). Bir grup yetişkinde çocukluk dönemi örselenme yaşantılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 3 (2), 324-343. <https://doi.org/10.47793/hp.931931>
- Kanak, M. & Arslan, A. (2018). Sexual abusers in the eyes of preschool teachers: a qualitative study. *EKEV Akademi Dergisi*, 7, 345-366. https://dergipark.org.tr/tr/pub/sosekev/issue/71391/1148000#article_cite sayfasından erişilmiştir.
- Karadağ Şahan, M.C. (2022). *Kasten öldürme ve cinsel suçlar sebebiyle ceza infaz kurumunda bulunan erkek hükümlülerde çocukluk çağı travmaları ile dissosiyatif yaşantılar ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden erişilmiştir.
- Kaya, F. (2010). *Çocukluk döneminde yaşanan istismarın kişilerarası ilişki tarzları üzerindeki etkisi: Erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> sayfasından erişilmiştir.
- Kaygas, Y. & Bulut, M.B. (2025) Şubat 2023 Depremzedelerinde Travma Sonrası Büyüme: Sosyodemografik Özellikler ve Depremden Etkilenmenin İncelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 25(67), 254-279. DOI:10.21560/spcd.vi 1515529
- Kline, R.B. (2010). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. The Guilford Press, New York.
- Kocadayı, S., & Erbiçer, E. S. (2021). Çocukluk çağı travmaları ile iyileşme arasındaki ilişkide kolektivist başa çıkma stillerinin aracı rolü. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(3), 676-690. doi: 10.16986/HUJE.2020062741
- Koçak, E. (2025). *Yetişkin bireylerde travma sonrası büyüme ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> sayfasından erişilmiştir.

- Kong, J., Moorman, S. M., Martire, L. M., & Almeida, D. M. (2019). The role of current family relationships in associations between childhood abuse and adult psychological functioning. *The Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 74(5), 858–868. <https://doi.org/10.1093/geronb/gby076>
- Köskün, T. (2019). Yakınları intihar eden kişilerde travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası gelişim ile ilişkili değişkenler. (Doktora Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/sayfasından> erişilmiştir.
- Kuiper, N. A., & Martin, R. A. (1998). Laughter and stress in daily life: Relation to positive and negative affect. *Motivation and Emotion*, 22(2), 133–153. <https://doi.org/10.1023/A:1021392305352>
- Kuiper, N. A., Martin, R. A., & Olinger, L. J. (1993). Coping humour, stress, and cognitive appraisals. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 25(1), 81–96. <https://doi.org/10.1037/h0078791>
- Lochner, C., du Toit, P. L., Zungu-Dirwayi, N., Marais, A., van Kradenburg, J., Seedat, S., ... Stein, D. J. (2002). Childhood trauma in obsessive-compulsive disorder, trichotillomania, and controls. *Depression and anxiety*, 15(2), 66-68. <https://doi.org/10.1002/da.10028>
- Linley, P. A. & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: a review. *J Trauma Stress*, 17(1), 11-21. doi: 10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e.
- MacBeth, A. and Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
- 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. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.051>

- Malhotra, M. & Chebiyan, S. (2016). Posttraumatic Growth: Positive Changes Following Adversity An Overview. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 6(3), 109-118. DOI: 10.5923/j.ijpbs.20160603.03
- Martin, R. A. (1998). Approaches to the sense of humor: A historical review. In W. Ruch (Ed.), *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic* (pp. 15–60). Walter de Gruyter & Co. <https://doi.org/10.1515/9783110804607.15>
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37(1), 48-75. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00534-2](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00534-2)
- Menéndez-Aller, A., Postigo, A., Montes-Álvarez, P., González-Primo, F. J. ve García-Cueto, E. (2020). Humor as a protective factor against anxiety and depression. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(1), 38-45. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2019.12.002>
- Meyerson, D. A., Grant, K. E., Carter, J. S. & Kilmer, R. P. (2011). Posttraumatic growth among children and adolescents: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 949-964. doi: 10.1016/j.cpr.2011.06.003
- Mohr, D. & Rosén, L. A. (2017). The impact of protective factors on posttraumatic growth for college student survivors of childhood maltreatment. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 26(7), 756-771. <https://doi.org/10.1080/10926771.2017.1304478>
- Morreall, J. (2009). “Humor as cognitive play”. *Journal of Literary Theory*, 3(2), 241-260. <https://doi.org/10.1515/JLT.2009.014>
- Munroe M, Al-Refae M, Chan HW, Ferrari M. (2022). Using self-compassion to grow in the face of trauma: The role of positive reframing and problem-focused coping strategies. *Psychol Trauma*, 14(S1), S157-S164. doi: 10.1037/tra0001164.

- National Child Traumatic Stress Network [NCTSN]. (2024). About child trauma. About Child Trauma | The National Child Traumatic Stress Network (nctsn.org) adresinden 01.12.2024 tarihinde erişilmiştir.
- Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself, *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion, *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2004). Self compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9(2), 27-37.
- Neff, K. D. & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: what it is, what it does, and how it relates to mindfulness. *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*, 121-137. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10
- Novais, M., Henriques, T., Vidal-Alves, M. J. and Magalhaes, T. (2021). When problems only get bigger: The impact of advers childhood experience on adult health. *Original Research*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.693420>
- Özcan, N. A. (2019). Yetişkinlerde travma sonrası stres ve öz duyarlılığın travma sonrası büyüme üzerindeki yordayıcı rolü. *OPUS International Journal of Society Researches*, 14(20), 621-642.
- Özcan, C. (2022). *Çocukluk çağı travma öyküsüne sahip yetişkin bireylerde kolektivist başa çıkma stillerinin travma sonrası büyümeyle olan ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden erişilmiştir.
- Özdemir, M. (2023). *Çocukluk çağı travmaları ile travma sonrası stres bozukluğu ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide ilişkisel faktörlerin aracı rolü*. (Doktora Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden erişilmiştir.

- Özönder Ünal, I., Ünal, C., Duymaz, T. & Ordu, C. (2023). The relationship between psychological flexibility, self-compassion, and posttraumatic growth in cancer patients in the COVID-19 pandemic. *Support Care Cancer* 31(7), 428. <https://doi.org/10.1007/s00520-023-07891-4>
- Polat, O. (2007). *Tüm boyutlarıyla çocuk istismarı – tanımlar 1*. Ankara: Seçkin.
- Quan, L., Lü, B., Sun, J., Zhao, X. & Sang, Q. (2022) The relationship between childhood trauma and post-traumatic growth among college students: The role of acceptance and positive reappraisal. *Front. Psychol.* 13, 921362. doi: 10.3389/fpsyg.2022.921362
- Reyes, D. (2012). Self-Compassion: A concept analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 30(2), 81–89. <https://doi.org/10.1177/0898010111423421>
- Ruch, W., Heintz, S., Platt, T., Wagner, L., & Proyer, R. T. (2018). Broadening humor: Comic styles differentially tap into temperament, character, and ability. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00006>
- Savruk, G. (2023). *Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik esneklik ve mizah tarzları ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden erişilmiştir.
- Schaefer, J. A. and Moos, R. H. (1998). The context for post-traumatic growth: Life crises, individual and social resources, and coping. R. G. Tedeschi, C. L. Park, and L. G. Calhoun (Eds.), *Post-traumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* içinde (s. 99–125). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Schroevers, M. J., & Teo, I. (2008). The report of posttraumatic growth in Malaysian cancer patients: Relationships with psychological distress and coping strategies. *Psycho-Oncology*, 17(12), 1239–1246. doi:10.1002/pon.1366

- Scoglio, A.A.J., Rudat, D.A., Garvert, D., Jarmolowski, M., Jackson, C. & Herman, J.L. (2016). Self-Compassion and Responses to Trauma: The Role of Emotion Regulation. *J Interpers Violence*, 33(13), 2016-2036. doi: 10.1177/0886260515622296
- Seligowski, A. V., Miron, L. R. & Orcutt, H. K. (2015). Relations among self-compassion, PTSD symptoms, and psychological health in a trauma-exposed sample. *Mindfulness*, 6, 1033-1041. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0351-x>
- Sevindik, A. (2017). *Türk halk kültüründe mizah ekolojisi*. (Doktora Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden erişilmiştir.
- Sheridan, G. & Carr, A. (2020). Survivors' lived experiences of posttraumatic growth after institutional childhood abuse: An interpretative phenomenological analysis. *Child Abuse Negl*, 103. doi:10.1016/j.chiabu.2020.104430
- Sofuoğlu, Z., Oral, R., Aydın, F., Cankardeş, S., Kandemirci, B., Koç, F., ... Akşit, S. (2014). Türkiye'nin üç ilinde olumsuz çocukluk çağı deneyimleri epidemiyolojik çalışması. *Türk Pediatri Arşivi*, 49, 47-56. <https://doi.org/10.5152/tpa.2014.838>
- Suls, J. M. (1972). A two-stage model for the appreciation of jokes and cartoons: An information processing analysis. *The psychology of humor: Theoretical perspectives and empirical issues*, 1, 81-100. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-288950-9.50010-9>
- Sümer, N. & Güngör, D. (1999). Psychometric evaluation and cross-cultural comparison of attachment style questionnaires in a Turkish sample. *Turkish Journal of Psychology*, 14(43), 71-106. <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/iliskiler-olcegi-toad.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Şar, V., Necef, I., Mutluer, T., Fatih, P. & Türk-Kurtça, T. (2021). A revised and expanded version of the Turkish Childhood Trauma Questionnaire (CTQ-33): overprotection/overcontrol as additional factor. *Journal of Trauma and Dissociation*, 22(1), 35-51. <https://doi.org/10.1080/15299732.2020.1760171>

- Şar, V., Ozturk, E. & İkikardes, E. (2012). Validity and reliability of the Turkish version of childhood trauma questionnaire. *Turkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi*, 32(4), 1054-1063. <http://dx.doi.org/10.5336/medsci.2011-26947>
- Taner, Y. & Gökler, B. (2004). Çocuk istismarı ve ihmali: Psikiyatrik yönleri. *Acta Medica*, 35(2), 82-86. <https://actamedica.org/index.php/actamedica/article/view/188> sayfasından erişilmiştir.
- Tedeschi, R. G. (1999). Violence transformed: Posttraumatic growth in survivors and their societies. *Agression and Violent Behavior*, 4(3), 319-341. [https://doi.org/10.1016/S1359-1789\(98\)00005-6](https://doi.org/10.1016/S1359-1789(98)00005-6)
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma & transformation: Growing in the aftermath of suffering*. SAGE Publications, Inc., <https://doi.org/10.4135/9781483326931>
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress*, 9, 455-471. <https://doi.org/10.1007/BF02103658>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. (2004a). Posttraumatic growth: A new perspective on psychotraumatology. *Psychiatric times*, 21(4), 58-60. <https://www.patrickwanis.com/wp-content/uploads/2022/06/Posttraumatic-Growth-A-New-Perspective-Article-Tedeschi-and-Lawrence-Calhoun-Posttraumatic-Growth-2014.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004b). " Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence". *Psychological inquiry*, 15(1), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Tedeschi, R. G. & Moore, B. A. (2016). *The posttraumatic growth workbook : coming through trauma wiser, stronger, and more resilient*. New Harbinger Publications. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&scope=site&db=nlebk&db=nlabk&AN=1426888>

- Tekcan, E. E. (2018). *Yetişkinlerde travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide öz-şefkatin düzenleyici rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden erişilmiştir.
- Tekin, R. (2022). *Travma sonrası büyümede öz şefkat temelli çalışmaların incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden erişilmiştir.
- Tosun, D. (2022). *COVID-19 pandemisinde bireylerin travma sürecindeki değişimleri ve travma sonrası büyümenin, öz duyarlılık, başa çıkma yolları ve kontrol odağı ile ilişkisinin incelenmesi: boylamsal bir çalışma*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden erişilmiştir.
- Unicef. (2024a). “Nearly 400 million young children worldwide regularly experience violent discipline at home.” <https://www.unicef.org/press-releases/nearly-400-million-young-children-worldwide-regularly-experience-violent-discipline>
- Unicef. (2024b). *Sexual violence*. <https://data.unicef.org/topic/child-protection/violence/sexual-violence/#status> adresinden erişilmiştir.
- Ustuner Top and Cam (2021). Childhood maltreatment among university students in Turkey: prevalence, demographic factors, and health-related quality of life consequences, *Psychology, Health & Medicine*, 26(5), 543-554. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1768274>
- Vishnevsky, T., Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., & Demakis, G. J. (2010). Gender differences in self-reported posttraumatic growth: A meta analysis. *Psychology of Women Quarterly*, 34(1), 110-120. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2009.01546.x>
- Walker-Williams, H. J., Eeden, C. & Merwe, K. (2013). Coping behaviour, posttraumatic growth and psychological well-being in women with childhood sexual abuse, *Journal of Psychology in Africa*, 23(2), 259-268. <https://doi.org/10.1080/14330237.2013.10820622>

- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Werdel, M. B. & Wicks, R. J. (2012). *Primer on posttraumatic growth: an introduction and guide*. New York: John Wiley & Sons. http://www.123library.org/book_details/?id=54153
- Wong, C. C. Y. & Yeung, N. C. Y (2017). Self-compassion and posttraumatic growth: Cognitive processes as mediators. *Mindfulness*, 8, 1078-1087. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0683-4>
- Wood, J.J., McLeod, B.D., Sigman, M., Hwang, W.C., & Chu, B.C. (2003). Parenting and childhood anxiety: theory, empirical findings, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 44(1), p 134–151.
- Woodward, C., & Joseph, S. (2003). Positive change processes and post-traumatic growth in people who have experienced childhood abuse: understanding vehicles of change. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 76(3), 267-283. <https://doi.org/10.1348/147608303322362497>
- World Health Organization [WHO]. (2006). *Preventing child maltreatment: a guide to taking action and generating evidence*. World Health Organization. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43499/92?sequence=1> adresinden erişilmiştir.
- World Health Organization (2022). *Child maltreatment*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/child-maltreatment> adresinden erişilmiştir.
- Yalçın, Ç.P.S. (2022). *Üniversite öğrencilerinde internet ve sosyal medya bağımlılığı ile çocukluk çağı travmaları, siber dissosiyasyon ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. (Doktora Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden erişilmiştir.

- Yanık, M. & Özmen, M. (2002). Psikiyatri polikliniğine başvuran hastalarda çocukluk çağı kötüye kullanım/ihtimal yaşantıları ile intihar, kendine fiziksel zarar verme ve dissosiyatif belirtiler arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3, 140-146. <https://www.alpha-psychiatry.com/Content/files/sayilar/161/140-146.pdf>
- Yargıç, L. İ., Tutkun, H., & Şar, V. (1995). The reliability and validity of the Turkish version of Dissociative Experiences Scale. *Dissociation*, 8(1), 10–12. <http://hdl.handle.net/1794/1589> adresinden erişilmiştir.
- Yavuz, B.B. (2017). *Mediating effect of humour in relation to early maladaptive schemas and psychological wellbeing*. (Master Thesis). Retrieved from <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden erişilmiştir.
- Yenidünya, A. (2017). *Çocukluk çağı travmatik yaşantıları ile risk ve koruyucu faktörlerin, genç yetişkinlikteki yalnızlık stilleri ile ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> sayfasından erişilmiştir.
- Yerlikaya, E. E. (2003). *Mizah Tarzları Ölçeği'nin Uyarlama Çalışması*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden erişilmiştir.
- Yerlikaya, N. (2007). Lise öğrencilerinin mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden erişilmiştir.
- Yiğit, Z. (2024). *Çocukluk çağı travmaları ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolünün incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> sayfasından erişilmiştir.
- Yuhan, J., Wang, D. C., Canada, A., & Schwartz, J. (2021). Growth after Trauma: The Role of Self-Compassion following Hurricane Harvey. *Trauma Care*, 1(2), 119-129. <https://doi.org/10.3390/traumacare1020011>
- Yücel, D. (2020). *Evli çiftlerde çocukluk çağı ruhsal travmaları ile eş desteği ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> sayfasından erişilmiştir.

Zoellner, T. & Maercker, A. (2006). Posttraumatic Growth In Clinical Psychology A Critical Review And Introduction Of A Two Component Model. *Clinical Psychology Review*, 26(5), 626–653. doi: 10.1016/j.cpr.2006.01.008





Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()
Yaşınız:
Eğitim Durumu: • Okuryazar () • İlkokul () • Ortaokul () • Lise () • Üniversite () • Lisansüstü (Yüksek Lisans/Doktora) ()
Sosyoekonomik Düzeyiniz: • Düşük () • Orta () • Yüksek ()

Ek 2: Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği Örnek Maddeler ve Ölçek İzni

1)Yeterli yemeğim olurdu.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

10) Ailemde değiştirmek istediğim şeyler vardı.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

24) Birisi bana cinsel tacizde bulundu.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

32)Ailemdekiler rahat vermeyecek derecede peşimdeydiler.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

CTQ-33 izni

Gelen Kutusu x

29 Kasım Çar 14:21 (13 gün önce)

Merve Korkmaz

Alici: sarvedat

Hocam Merhabalar,
Ben Gazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans öğrencisi Merve Nur Korkmaz. Prof. Dr. Kemal Öztemel danışmanlığında yürüteceğim tez çalışmamda 2020 yılında revize ettiğiniz Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (CTQ-33)'ni izninizle kullanmak istiyorum.

Saygılarımla.

Kullanabilirsiniz.

7 Aralık Per 08:40 (5 gün önce)

Merve Korkmaz

Alici: sarvedat

Teşekkür ederim hocam.

7 Ara 2023 Per 08:40 tarihinde

şunu yazdı:

Ek 3: Öz Anlayış Ölçeği Örnek Maddeler ve Ölçek İzni

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?

Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.

	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.					
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.					
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					

Öz Anlayış Ölçeği İzni

Gelen Kutusu x

⌵ ⌵ ⌵

Merve Korkmaz

Alıcı:

29 Kasım Çar 14:27 (13 gün önce)

★ ↻ ⋮

Hocam merhabalar,

Ben Gazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans öğrencisi Merve Nur Korkmaz. Prof. Dr. Kemal Öztemel danışmanlığında yürüteceğim tez çalışmamda 2008 yılında Türkiye'ye uyarladığınız Öz Anlayış Ölçeği'ni izninizle kullanmak istiyorum.

Saygılarımla

Mehmet Engin DENİZ

Merve merhaba, ölçek ekli dosyada, iyi çalışmalar dilerim. Prof. Dr. M. Engin Deniz | Dean, Faculty of Education a: Yıldız Technical University | Davutpaşa Camp

29 Kasım Çar 19:27 (13 gün önce)

Merve Korkmaz

Alıcı: Mehmet

29 Kasım Çar 20:16 (13 gün önce)

★ ↻ ⋮

Teşekkür ederim hocam, iyi akşamlar

Ek 4: Mizah Tarzları Ölçeği Örnek Maddeler ve Ölçek İzni

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamıyla katılıyorum
1. Genellikle çok fazla gülmem ya da başkalarıyla şakalaşmam.							
9. Başımdan geçen komik şeyleri anlatarak insanları pek güldürmem.							
17. Genellikle fıkra anlatmaktan ve insanları eğlendirmekten hoşlanmam.							
30. Neşelenmek için başkalarıyla birlikte olmam gerekmez, genellikle tek başımayken bile gülecek şeyler bulabilirim.							
32. Başkalarının bana gülmesine izin vermek; benim, ailemi ve arkadaşlarımı neşelendirme tarzımdır.							

Fwd: Mizah Tarzları Ölçeği Gelen Kutusu x



Ercument Yerlikaya

29 Kasım Çar 15:23 (13 gün önce)

Selamlar, Mizah Tarzları Ölçeği'ni araştırmanızda kullanmaya karar vermenize sevindim. İhtiyaç duyabileceğiniz kimi bilgileri ekteki dosyalarda bulabilirsiniz.

Merve Korkmaz

29 Kasım Çar 17:58 (13 gün önce) ☆ ↶

Alıcı: Ercument ▼

Teşekkür ederim hocam, iyi akşamlar

29 Kas 2023 Çar 15:23 tarihinde Ercument Yerlikaya

şunu yazdı:

Ek 5: Travma Sonrası Büyüme Ölçeği Örnek Maddeler ve Ölçek İzni

1.Yaşamda neyin önemli olduğuna ilişkin önceliklerimi değiştirdim.					
0	1	2	3	4	5
10. Zorluklarla başa çıkabileceğimi artık daha iyi biliyorum.					
0	1	2	3	4	5
16. İlişkilerim için artık daha çok çaba harcıyorum.					
0	1	2	3	4	5
20. İnsanların ne kadar harika olduklarıyla ilgili çok şey öğrendim.					
0	1	2	3	4	5

TSB ölçek izni Gelen Kutusu x

Merve Korkmaz
Alıcı

8 Aralık Cum 20:22 (4 gün önce)

Hocam merhabalar,
Ben Gazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık Yüksek Lisans Öğrencisi Merve Nur
Korkmaz. Prof. Dr. Kemal Öztemel danışmanlığında
yürüteceğim tez çalışmamda 2006'da Türkçeye
uyarladığınız Travma Sonrası Büyüme Ölçeğini izninizle
kullanmak istiyorum.
Saygılarımla

Çağay Dürü
Alıcı ben ▼

8 Aralık Cum 22:10 (4 gün önce)

Merhaba,
Ölçeği araştırmanızda kullanabilirsiniz. Ölçeğe ve gerekli bilgilere YÖK veri tabanında erişime açık olan doktora tezimden ulaşabilirsiniz.

Kolaylıklar dilerim
Çağay Dürü

Ek 6: Etik Kurul İzin Formu

Evrak Tarih ve Sayısı: 22.02.2024-E.887134



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Komisyonu



Sayı : E-77082166-302.08.01-887134
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

22.02.2024

DAĞITIM YERLERİNE

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı **Yüksek Lisans Öğrencisi Merve Nur KORKMAZ'ın, Prof.Dr.Kemal ÖZTEMEL'in** danışmanlığında yürüttüğü **"Çocukluk Çağı Travmaları ile Travma Sonrası Büyüme İlişkisinde Öz Şefkat ve Mizah Tarzlarının Aracı Rolü "** adlı tez çalışması ile ilgili konu Komisyonumuzun **13.02.2024** tarih ve **03** sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

İlgilinin çalışmasının, yapılması planlanan yerlerden izin alınması koşuluyla yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş ve karara ilişkin imza listesi ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Araştırma Kod No: 2024 - 253

Prof. Dr. İsmail KARAKAYA
Komisyon Başkanı

Ek:1 Liste
DAĞITIM
Gereği:
Sayın Prof. Dr. Kemal ÖZTEMEL

Bilgi:
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..