

Bedensel Engelli Bireylerde Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Öz Şefkatin Travma Sonrası Gelişim ile İlişkisi

Zeynep Erbay¹, Hazal Ayas²

Erbay, Z. ve Ayas, H. (2025). Bedensel engelli bireylerde travma sonrası stres belirtileri ve öz şefkatin travma sonrası gelişim ile ilişkisi. *Nesne*, 13(35), 1-18. DOI: 10.7816/nesne-13-35-01

Anahtar kelimeler

Travma sonrası stres belirtileri, travma sonrası gelişim, öz şefkat, edinilmiş bedensel engel, travma sonrası stres bozukluğu

Keywords

Post-traumatic stress symptoms, post-traumatic growth, self-compassion, acquired physical disability, post-traumatic stress disorder

Öz

Travmatik bir yaşantı sonrası verilen tepkilerin, ortaya çıkan durumların sıkıntı verici, işlev bozucu, rahatsız edici olduğu gibi genellikle olumsuz tarafları üzerinde durulmaktadır. Fakat travma sonrası gelişim kavramı, kişide travma gibi ciddi şekilde sıkıntı meydana getiren olaylardan sonra dahi, kişilerin yaşamlarında olumlu değişiklikler yapabildiklerini ortaya koymaktadır. Öz şefkat kavramı travma sonrası gelişim ile benzer niteliklere sahip olmakla birlikte, travma sonrası stres belirtilerine karşı koruyucu bir işlev de göstermektedir. Bu üç kavramın ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda, bu çalışmada literatürde az ele alınan sonradan bedensel engeli oluşmuş kişiler üzerinde travma sonrası stres belirtileri, travma sonrası gelişim ve öz şefkatin ilişkisini araştırmak amaçlanmıştır. Araştırmaya sonradan bedensel engeli oluşmuş 154 kişi katılım göstermiştir. Yapılan korelasyon ve regresyon analizleri sonucunda; travma sonrası gelişim, hem travma sonrası stres belirtileri hem de öz şefkat ile ilişkili bulunmamıştır. Ancak, travma sonrası stres belirtileri ile öz şefkat arasında negatif yönde, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Alt boyutlar düzeyinde ise öz şefkatin öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutları ile travma sonrası stres belirtilerinin aşırı uyarılma alt boyutunun, travma sonrası gelişimin toplam puanındaki değişimin %16,1'ini açıkladığı belirlenmiştir. Bu bulgulara paralel olarak, travmanın yaşandığı dönem, kolektivist kültür ve psikolojik dayanıklılık gibi literatürde değinilen birçok aracı değişkenin süreçte önemli rol oynayabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla, travmaya ilişkin spesifik olguların aracı değişkenler ekseninde ve kültürel bağlam göz önünde bulundurularak incelenmesi gerektiği düşünülmektedir.

The Relationship of Post-Traumatic Stress Symptoms and Self-Compassion with Post-Traumatic Development in Physically Disabled Individuals

Abstract

Reactions to traumatic experiences are often focused on their negative aspects, such as being distressing, dysfunctional, and discomforting. However, the concept of post-traumatic growth reveals that individuals can make positive changes in their lives even after severely distressing traumatic events. The concept of self-compassion, while sharing similarities with post-traumatic growth, also functions as a protective factor against post-traumatic stress symptoms. Considering the relationship among these three concepts, this study aimed to investigate the relationship between post-traumatic stress symptoms, post-traumatic growth, and self-compassion in individuals who acquired a physical disability later in life, a topic less explored in the literature. A total of 154 individuals with acquired physical disabilities participated in the study. Correlation and regression analyses revealed that post-traumatic growth was not significantly related to either post-traumatic stress symptoms or self-compassion. However, a moderate, significant, and negative relationship was found between post-traumatic stress symptoms and self-compassion. At the sub-dimension level, it was determined that the self-kindness, awareness of shared humanity, and mindfulness sub-dimensions of self-compassion, along with the hyperarousal sub-dimension of post-traumatic stress symptoms, explained 16.1% of the variance in the total post-traumatic growth score. Parallel to these findings, the study concluded that many mediating variables discussed in the literature, such as the timing of the trauma, collectivist culture, and psychological resilience, may play significant roles in the process. Therefore, it is suggested that trauma-related phenomena should be examined within the framework of mediating variables and considering cultural context.

Makale Bilgisi

Geliş tarihi: 8 Ocak 2024

Düzeltilme tarihi: 17 Ocak 2025

Kabul tarihi: 5 Şubat 2025

Yazar Notu: Bu makale sorumlu yazar Zeynep Erbay'ın, Dr. Öğr. Üyesi Hazal Ayas'ın danışmanlığında hazırlanmış olduğu "Bedensel Engelli Bireylerde Travma Sonrası Gelişim İle Travma Sonrası Stres Düzeyleri Arasındaki İlişki ve Öz Şefkatin Düzenleyici Rolü" isimli yüksek lisans tez çalışması kapsamında elde edilen verilerden yararlanılarak hazırlanmıştır.

DOI: 10.7816/nesne-13-35-01

¹ Klinik Psk., psk.zeynepbay(at)gmail.com, ORCID: 0009-0007-7353-191X

² Dr. Öğr. Üyesi, Üsküdar Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, hazal.ayas(at)uskudar.edu.tr, ORCID: 0000-0001-9718-3445

İnsanlığın başladığı zamandan beri kişilerin başlarından olumlu ve olumsuz olarak nitelendirilebilecek birçok hadise geçmiştir. Bu hadiselerin bir kısmını da travmatik yaşantılar oluşturmaktadır (Cesur, 2012; Tekcan, 2018). İnsanların vücut bütünlüklerine zarar veren, insanlara hayatlarını kaybettirebilecek ya da kaybetme korkusu yaşatan, insanların başa çıkma becerilerini aşan; bedensel, psikolojik veya iki türlü şekilde zarar gördükleri, beklenmedik şekilde ortaya çıkan sıra dışı olaylara “travma” adı verilmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği [APA], 2013). Eskiden “travma” denildiğinde sadece ağır fiziksel yaralanmalar anlaşılrsa da artık bu kavram psikolojik travmaları da içinde barındırmaktadır (Jones, 2007; Tedeschi ve ark., 2022).

Travmatik yaşantılar savaş, tecavüz, kasten yaralama gibi insan eliyle oluşturulan ve depresyon, sel, ani ölüm gibi doğal olaylardan kaynaklanan durumlar olarak ikiye ayrılmaktadır (Dürü, 2006). İnsan eliyle oluşturulan travmalar ise yaralama, cinsel istismar gibi istemli ve iş kazaları, trafik kazaları gibi istemsiz olaylar olarak sınıflandırılabilir. Yangın, savaş, cinayet, çocuk istismarı, doğal afetler ve yaşamı tehdit eden tıbbi durumlar travmatik olaylara örnek olarak gösterilmektedir (Briere ve Scott, 2016). Travma; fiziksel tahribatla birlikte, umutsuzluk, çaresizlik, kaygı, depresyon ve baş etme becerilerinde zayıflama gibi psikolojik sonuçlara yol açabilmektedir (Ehlers ve ark., 1998; Goldmann ve Galea, 2014; Öztürk ve Uluşahin, 2016).

Travmanın yaşanma sıklığına dair yapılan pek çok araştırma bulunmaktadır (Frans ve ark., 2005; Kazantzis ve ark., 2004; Kessler ve ark., 1995; Hepp ve ark., 2006; Norris ve ark., 2003; Williams ve ark., 2007). Türkiye’de de Kocaeli, Ankara ve Erzincan illerinde yapılan bir çalışmada travmatik bir olay yaşayan insanların oranı %84.2 olarak saptanmıştır (Karancı ve ark., 2009). Bu araştırmalar travmatik yaşantıların yaşam boyu sıklığının fazlalığını ortaya çıkarmaktadır (Frans ve ark., 2005; Norris ve ark., 2003). Ayrıca bu araştırmalar, travmanın olağandışı bir yaşantı olarak tanımlanmasına rağmen bunun nadir bir durum olmadığını ve insanların travmatik olayları sıklıkla deneyimleyebileceğini göstermektedir.

Travmatik bir olayın ardından verilen tepkiler duygusal, davranışsal ve fizyolojik boyutlarda gözlemlenebilmektedir. Tepkilerin türü ve yoğunluğu travmaya neden olan olayın özellikleri, bireyin kişisel nitelikleri ve çevresel faktörlere bağlıdır (Briere ve Scott, 2016). Travmaya verilen tepkiler için sıkça kullanılan bir açıklama, bu tepkilerin anormal bir olaya verilen normal tepkiler olduğudur. Yaygın tepkiler arasında kaygı, endişe, düşük benlik saygısı, insanlara duyulan güvende azalma ve fizyolojik rahatsızlıklar yer almaktadır. Çoğu durumda bu tepkiler zamanla azalırken, bazen Akut Stres Bozukluğu (ASB) veya Travma Sonrası Stres Bozukluğu’na (TSSB) dönüşebilmektedir (Ferguson ve ark., 2008; Şahne, 2018).

TSSB tanısı için belirtilerin en az bir ay sürmesi gerekmektedir. Uykusuzluk, kolay irkilme, sinir krizleri ve odaklanma güçlüğü gibi aşırı uyarılma belirtileri; travmatik olayla ilgili istem dışı fikirler, rüyalar; travmayı hatırlatan uyarıcılardan kaçınma; insanlardan uzaklaşma ve önemli aktivitelere ilginin azalması gibi ruh halindeki olumsuz değişimler TSSB belirtileri arasında yer almaktadır. Belirtilerin üç gün ila bir ay sürmesi ise Akut Stres Bozukluğu (ASB) olarak değerlendirilmektedir (APA, 2013).

Travma her ne kadar sonrasında kişinin hayat işlevlerini bozması, kişinin hayatı sürdürmesini sağlayan birtakım beceri ve kaynakları olumsuz etkilemesi, rahatsızlık hissi uyandırması, kolay tetiklenmeye sebep olması gibi stres belirtileriyle anılsa da, 1990’larda Tedeschi ve Calhoun (1995) tarafından ortaya atılan “travma sonrası gelişim” kavramı travmaya dair perspektifi değiştirmiştir. Nitekim bu kavram travmatik bir olaydan sonra meydana gelen her durumun olumsuz olmayabileceğini, kişilerin yaşadıkları

travmanın etkisiyle dönüşüm sürecine girerek hayatlarında olumlu anlamda birtakım gelişim yaşayabileceklerini öne sürmektedir. Travma sonrası gelişim, bireylerin travma veya ciddi derecede rahatsızlık veren yaşam olaylarıyla mücadele ettikten sonra yaşadıkları olumlu psikolojik dönüşümün kişiler tarafından deneyimlenmesi olarak ifade edilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004; Tedeschi ve ark., 1998). Bu tür olumlu deneyimlerin, kişisel güç duygusunda artış, daha derin kişiler arası bağlar kurma, hayatın değerini daha çok anlama, önceliklerini değiştirme ve daha doyurucu bir ruhsal yaşam gibi unsurları kapsadığı bildirilmiştir (Davis ve McKearney, 2003; Joseph ve Linley, 2006; Linley ve Joseph, 2004).

Tedeschi ve Calhoun'un (1996) ortaya koyduğu travma sonrası gelişim modelinde travma sonrası gelişimin meydana gelebilmesi için bir miktar da olsa stres yaşanması gerektiği yer almaktadır. Kişi yaşadığı travmatik olayın olumsuz etkilerini yaşarken bir yandan gelişim yaşamaya başlayabilmektedir (Linley ve Joseph, 2004; Tedeschi ve Calhoun, 1996). Nitekim travma sonrası gelişim ve travma sonrası stres belirtilerinin aynı anda bulunabileceğini tespit eden araştırmalar mevcuttur (Shakespeare-Finch ve Lurie-Beck, 2014; Hamam ve ark., 2021; Turan, 2023; Whealin ve ark., 2020). Bu çalışmada da bunlar temel alınarak travma sonrası gelişim ve travma sonrası stres belirtileri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Tedeschi ve Calhoun'un (1996) modeline göre, travma sonrası gelişim için bir miktar stres yaşanması gerekmektedir. Birey, travmanın olumsuz etkilerini yaşarken aynı zamanda olumlu bir dönüşüm sürecine girebilmektedir (Linley ve Joseph, 2004; Tedeschi ve Calhoun, 1996). Araştırmalar, travma sonrası gelişim ve stres belirtilerinin bir arada bulunabileceğini göstermektedir (Shakespeare-Finch ve Lurie-Beck, 2014; Hamam ve ark., 2021).

Doğuştan olmayan, yaşamın ilerleyen bir döneminde yaşanan bir kaza, yaralanma, yüksekten düşme, deprem sonrasında enkaz altında kalma, yanma, hastalık gibi durumlardan sonra kişilerin artık hayatlarına bedensel engelli bir birey olarak devam etmeleri de belki literatürde ele az alınan ama travmatik bir durumdur. Nitekim travmanın açıklamasında ifade edilen bedensel bütünlüğe zarar gelmesi (APA, 2013) durumu gerçekleşmiştir. Bedensel engel "Sinir sisteminin zedelenmesi, hastalıklar, kazalar ve genetik problemler nedeniyle kas, iskelet ve eklemlerin işlevlerini yerine getirmemesi sonucunda meydana gelen hareket ile ilgili yetersizlikler" olarak tanımlanmaktadır (Milli Eğitim Bakanlığı [MEB], 2013, s. 8). Bu alanda yapılmış pek çok çalışma bedensel zarar görmüş insanlarda kendi kendilerine yetme konusundaki becerilerinin azalması ya da yitilmesi, sosyal ilişkilerin zedelenmesi, işe dönememe ve maddi sıkıntılar, boş zaman etkinliklerine ve sosyal aktivitelere katılmakta güçlük çekme dolayısıyla diğer insanlardan daha izole yaşama gibi olumsuz şekilde işlevsel ve psikososyal etkiler yarattığını göstermiştir (Andersson ve ark., 1997; Hoofien ve ark., 2001). Kaza, yaralanma, cerrahi müdahale, düşme gibi durumlardan sonra meydana gelen engeller nedeniyle bireylerin duygu durumunda bozukluklar, kaygı, depresyon belirtileri, TSSB gibi sorunlar yaşadığını ve yaşam kalitelerinin toplumdaki diğer insanlara göre daha az olduğunu ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (Hart ve ark., 2016; Van Loey ve ark., 2003). Travmatik olaylardan sonra ortaya çıkan ciddi yaralanmalar ve sonrasında gelişen bedensel engel durumu kişilerde fizyolojik, psikolojik ve sosyal anlamda ağır bir etki yaratsa da bunların sadece olumsuz sonuçlarına odaklanmak yetersiz bir yaklaşım olacaktır. Travmatik olaya karşı kullanılacak etkili başa çıkma becerileri travma sonrası gelişim yaşanabilmesi için önemli kabul edilmektedir (Briere ve Scott, 2016; Tedeschi ve ark., 2022). Buna ek olarak Travma sonrası gelişim, travmatik olayların şok edici etkilerine rağmen bireylerin olumlu dönüşüm yaşayabileceğini göstermektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Bu kavram, hayatın sürdürülebileceğini ve yeni imkanların oluşabileceğini vurgulamaktadır. Travmatik olaylar karşısında etkili başa çıkma becerileri, travma sonrası gelişim için temel bir gereklilik olarak pek çok çalışma tarafından vurgulanmaktadır (Briere ve Scott, 2016; Tedeschi ve ark., 2022). Bu çerçevede travmatik olaylar bireyler üzerinde ağır etkiler

meydana getirirken, bu tür yaşantıların yalnızca olumsuz sonuçlarına odaklanmak yetersiz bir yaklaşım olarak değerlendirilmiş ve bu süreçte etkili başa çıkma becerileri, travma sonrası gelişim için temel bir odak noktası olarak ele alınmıştır (Briere ve Scott, 2016; Tedeschi ve ark., 2022). Bu doğrultuda engelli bireyler üzerinde yapılan çalışmalarda yeni ve az incelenen bir kavram olan öz şefkat; kendine ve başkalarına duyulan şefkatin, edinilen engelden doğan olumsuz durumlarla baş etme ve engele uyum sağlama becerilerini geliştirmekle ilişkili olduğunu gösteren ön çalışmaların çoğunda yer almaktadır (Stuntzner, 2017).

Öz şefkat, bireylerin sıkıntılı yaşam koşullarıyla karşılaştıklarında kendilerine nezaket ve anlayışla yaklaşmalarını ifade etmektedir (Germer ve Neff, 2020). Neff (2003b) tarafından geliştirilen bu kavram; öz nezaket, ortak insanlık hali ve farkındalık olmak üzere üç temel boyuttan oluşmaktadır. Öz nezaket, bireyin kendini yargılamadan hoşgörülü bir şekilde değerlendirmesini içerirken, ortak insanlık hali herkesin benzer zorluklar yaşadığı gerçeğini kabul etmeyi ve bu sayede insanlar arasında bir bağ kurulmasını sağlamaktadır. Farkındalık ise bireyin acı verici duygu ve düşüncelerini yargılamadan gözlemlemesini ve bu duyguları bastırmadan ya da bu duygularla aşırı özdeşleşmeden kabul etmesini içermektedir (Neff, 2003b).

Öz şefkatin ortaya konulan bu içeriği çerçevesinde hem öz şefkat hem de travma sonrası gelişim kavramlarının temellerinin hümanistik yaklaşımlara dayandığı söylenebilmektedir (Kirkpatrick, 2005; Wheeler, 2001). Nitekim bireyin ruhsal ve bedensel sağlığını tehdit eden, ani ve acı verici travmatik yaşantılardan sonra kişilerin; yaşadıkları acıyı kabullenmesinin, kendilerini yargılamak yerine kendilerine sevecen ve anlayışlı davranmasının, bu olumsuz deneyimi insan hayatının bir parçası olarak görmesinin travma sonrası gelişimle ilişkili olduğu düşünülmektedir (Tekcan, 2018). Buna paralel olarak öz şefkat ve travma sonrası gelişimin benzer teorik zeminlerden ortaya çıktığı görülmektedir. Söz konusu bu nokta öz şefkat ve travma sonrası gelişim üzerine yapılan araştırmaların sonuçlarıyla da desteklenmektedir (Chan ve ark., 2020; Gökmen ve Deniz, 2020; Özdemir ve ark., 2022; Özönder Ünal ve ark., 2023). Bu sebeple bu çalışmada da öz şefkat ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır.

Literatürdeki bazı çalışmalarda da bu ilişkiye değinildiği gözlenmektedir. Nitekim travma sonrası stresin kaçınma belirtilerinin şiddetinin öz şefkatle ilişkili olduğu Thompson ve Waltz (2008) tarafından yapılan bir çalışmada da ortaya konmuştur. Travmatik bir olay yaşamış ve TSSB olmuş kişilerde, öz şefkat unsurlarının tedaviye dahil edilmesinin faydalı olacağı öne sürülmüştür. Araştırmacılar, TSSB tedavisine farkındalık temelli tedavi yöntemlerini kattıkça öz şefkatin travma tedavisine uyum gösterebileceği, özellikle de ruminasyonlar ve aşırı öz eleştiri üzerinde etkili olabileceğine dikkat çekilmektedir. Olumsuz yaşam olayları üzerine yapılan bir başka çalışmanın sonuçlarına göre de, öz şefkati yüksek olan kişilerin travmatik olayla nasıl mücadele ettiklerini anımsadıklarında daha az endişe ve daha fazla öz-farkındalıklarının olduğu rapor edilmektedir (Leary ve ark., 2007). Öz şefkati yüksek olan kişilerin sorunlara karşı daha olumlu bir yaklaşıma sahip olduğu, içinde bulunduğu duruma uygun olarak kendine daha az acıyan kişilerin ise sorunlarla karşılaştıklarında yalnızlık duyma olasılıklarının daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Leary ve ark., 2007). Ayrıca öz şefkat uygulamaları, travma sonrası stresle sıkı bir ilişkisi olan kolayca tetiklenen bir tehdit sistemini dengeleyen, doğal yatıştırıcı ve öz denetim mekanizmalarını harekete geçiren bir yöntem olarak tanımlanmaktadır (Gilbert, 2013).

Özetle travma sonrası stres belirtileri, travma sonrası gelişim ve öz şefkatin birbirleriyle ilişkilerini ortaya koyan literatür bilgilerine dayanarak bu çalışmada da sonradan bedensel engeli oluşmuş bireylerde travma sonrası stres belirtileri, travma sonrası gelişim ve öz şefkat arasındaki ilişki araştırılmıştır. Buna göre araştırmanın hipotezleri şu şekildedir:

1. Travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası gelişim arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.
2. Öz şefkat ve travma sonrası gelişim arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.
3. Öz şefkat ve travma sonrası stres belirtileri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.

Yöntem

Katılımcılar

Çalışmanın katılımcılarını Kocaeli Büyükşehir Belediyesine bağlı Sağlık ve Sosyal Hizmetler Daire Başkanlığı Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Şube Müdürlüğü ve Marmara Depremzede ve Bedensel Engelliler Derneği aracılığıyla ulaşılan, çalışmaya gönüllü olarak katılan, sonradan bedensel engeli oluşan, 18 yaş üstü bireyler oluşturmaktadır. Araştırmaya bedensel engeli doğuştan var olan, bedensel engelinin oluşmasına sebep olayın üzerinden 6 aydan kısa zaman geçmiş ve bu olay yaşandığında 6 yaşından küçük olan, zihinsel ve bilişsel yetersizliği bulunan, psikiyatrik rahatsızlığı olan bireyler dahil edilmemiştir. Bu dışlama kriterlerine göre eleme yapıldığında geriye kalan 154 kişi üzerinden analizler yapılmıştır.

154 katılımcının %33.1'i (n=51) kadındır. %66.9'u (n=103) erkektir. Katılımcıların %65.6'sı (n=101) evli/birlikte yaşadığını belirtmiştir. Katılımcıların %34'ü (n=53) ise bekarıdır. Katılımcıların %89'u (n=137) ailesiyle, %10.4'ü (n=16) yalnız yaşadığını belirtmiştir. 1 kişi ise formda "diğer" seçeneğini işaretlemiştir. Katılımcıların %27.2'si (n=42) lise öncesi bir eğitim kademesi mezunu, %48.1'i (n=74) lise mezunu, %24.7'i (n=38) yükseköğretim mezunudur. 154 katılımcının %70.1'i (n=108) çocuk sahibidir. Çocuk sahibi olmayanların oranı ise %29.9'dur (n=46). Katılımcıların %39'u (n=60) bir işte çalışmaktadır. %61'i (n=94) ise çalışmamaktadır. Gelir düzeyi dağılımı incelendiğinde katılımcıların %29.2'sinin (n=45) 0-11.402 TL arası gelir düzeyine, %59.7'sinin (n=92) 11.403-30.000 TL arası gelir düzeyine, %11'inin (n=17) ise 30.000 TL üstü gelire sahip olduğu görülmektedir. 154 katılımcının yaş ortalaması ise yaklaşık 50'dir (Ort.=49.87, SS=15.58).

Veri Toplama Araçları

Katılımcılara araştırmacılar tarafından hazırlanan Sosyodemografik Bilgi Formu, Travma Sonrası Stres Belirtileri Alt Ölçeği, Travma Sonrası Büyüme Envanteri ve Öz-duyarlık Ölçeği ulaştırılarak katılımcılardan veri toplanmıştır.

Travma Sonrası Stres Belirtileri Alt Ölçeği: Foa ve arkadaşları (1997) tarafından geliştirilen, 50 maddelik Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeğinin 17 maddeden oluşan bir alt ölçeğidir. Ölçeğin ranjı 0-51 arasındadır. 0 (hiç ya da yalnızca bir kez), 1 (haftada bir ya da daha az/kısa bir süre), 2 (haftada 2-4 kez/yarım gün), 3 (haftada 5 ya da daha fazla/neredeyse bütün gün) şeklinde her bir maddenin 0-3 arasında puanlandığı 4'lü likert tipinde bir ölçektir. Ölçekten alınan 10 puan ve altı hafif, 11 ila 20 arasındaki puan orta, 21 ila 35 arasındaki puan orta-ciddi ve 36 puan üzeri ciddi düzeyde travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin varlığını göstermektedir. Kuramsal olarak ölçek; kaçınma, yeniden yaşama ve aşırı uyarılma olarak üç alt boyuta sahiptir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Dürü (2006) ve Işıklı (2006) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.83, Cronbach's Alpha katsayısı 0.92 olarak tespit edilmiştir (Foa ve ark., 1997). Türkçe uyarlanmasında hesaplanan Cronbach's Alpha katsayısı ise 0.93'tür. Bedensel engelli bireyler üzerinde yapılan bu çalışmada Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutların Cronbach's Alfa güvenilirlik katsayıları; kaçınma alt boyutu için 0.78, yeniden yaşama alt boyutu için 0.81 ve aşırı uyarılma alt boyutu için 0.78 olarak bulunmuştur.

Travma Sonrası Büyüme Envanteri: 21 maddeden oluşan, Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından geliştirilen, 0-5 arasında puanlaması bulunan, 6'lı likert tipinde bir ölçektir. Ölçeğin ranjı 0-105'tir. Ölçekten yüksek puan alınması kişinin yüksek düzeyde travma sonrası gelişim yaşadığını göstermektedir. Kağan ve

arkadaşları (2006), ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasını gerçekleştirmiştir. Ölçek üç alt boyuta sahiptir, bu alt boyutlar; “benlik algısında değişim”, “yaşam felsefesinde değişim” ve “başkalarıyla ilişkilerde değişim”dir. Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasında, Cronbach’s Alpha katsayısı tüm maddeler için .92 olarak bulunmuştur. Benlik algısındaki değişim alt boyutu için 0.88, yaşam felsefesinde değişim için 0.78 ve başkalarıyla ilişkide değişim için ise 0.77 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada Cronbach’s Alpha katsayısı tüm maddeler için .93, benlik algısındaki değişim alt boyutu için .91, yaşam felsefesinde değişim boyutu için .79 ve başkalarıyla ilişkilerde değişim boyutu için .80 olarak bulunmuştur.

Öz-duyarlık Ölçeği: Neff (2003b) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 26 maddeden oluşmakta ve maddeleri 1-5 arasında puanlanmaktadır. 5’li likert tipinde, öz bildirimine dayanan bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en az puan 26, en fazla puan ise 130’dur. Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışması Akın ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan ölçeğin toplam varyansın %68’ini açıkladığı belirtilmiştir. Ölçek; öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme olmak üzere 3 pozitif ve 3 negatif alt boyuta sahiptir. Toplam öz şefkat ortalama puanını bulmak için; negatif alt boyutların ortalamaları hesaplandıktan sonra her birinin 6’dan çıkarılması gerekmektedir. Hesaplanan değerler pozitif alt boyutların ortalamalarıyla toplanmalıdır. Bu değer de 6’ya bölününce öz şefkat toplam ortalama puanı elde edilmektedir. Ortalaması 1-2.5 arası olan puanlar düşük, 2.5-3.5 arası olan puanlar orta ve 3.5-5 arası olan puanlar yüksek düzeyde öz şefkatin varlığını göstermektedir. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı .93, iç tutarlık güvenirlik katsayısı ise .94, olarak hesaplanmıştır (Neff, 2003b). Ölçeğin iç tutarlık katsayıları öz sevecenlik boyutu için .77, öz yargılama boyutu için .72, paylaşımların bilincinde olma boyutu için .72, izolasyon boyutu için .80, bilinçlilik boyutu için .74 ve aşırı özdeşleşme boyutu için de .74 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise Cronbach’s Alpha katsayısı tüm maddeler için .85, öz sevecenlik alt boyutu için .82, öz yargılama boyutu için .75, paylaşımların bilincinde olma boyutu için .55, izolasyon boyutu için .69, bilinçlilik boyutu için .74, aşırı özdeşleşme boyutu için .66 olarak bulunmuştur.

İşlem

Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu’ndan alınan izinden sonra <http://www.surveey.com> sitesi üzerinden ve basılı olmak üzere iki şekilde veri toplama formu oluşturulmuştur. Bedensel engelli bireylere Kocaeli Büyükşehir Belediyesine bağlı Sağlık ve Sosyal Hizmetler Daire Başkanlığı Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Şube Müdürlüğü ve Marmara Depremzede ve Bedensel Engelliler Derneği aracılığıyla gerekli izinler alındıktan sonra ulaşılmıştır. Çalışmanın istatistiksel analizleri için SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenirliğini belirlemek adına toplam madde ve alt boyutlarda Cronbach’s Alpha güvenirlik katsayıları tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra elde edilen verilerin çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiş ve katsayıların 2 ila -2 aralığının dışında olması nedeniyle normallik varsayımının gerçekleşmediği gözlenmiştir (George ve Mallery, 2009). Buna paralel olarak verilerin bulgulara dönüştürülme sürecinde parametrik olmayan testlerden yararlanılmıştır. Böylece ilişki analizleri için Spearman sıra korelasyon testi ve çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Tanımlayıcı istatistiklerden sayı, yüzde, ortalama, standart sapma, medyan, minimum ve maksimum değerler kullanılmıştır. Standart sapmanın yüksek olduğu durumlarda medyan veriyi daha doğru temsil ettiğinden dolayı medyana göre değerlendirme yapılmıştır.

Bulgular

Bu Katılımcıların (n=154) travma sonrası stres belirtileri (tssb) toplam puan ortalamaları 11.75’tir (S=9.54). Fakat standart sapma yüksek olduğu için işlem bölümünde de bahsedildiği üzere burada medyana göre değerlendirme yapılacaktır. Katılımcıların tssb için medyanı 10’dur. Dürü (2006) ve Işıklı’nın (2006) da belirttiği üzere; ölçekten alınan 10 puan ve altı puanlar bireylerin hafif düzeyde travma sonrası stres bozukluğu belirtisi yaşadığını göstermektedir. Buna göre katılımcılar hafif düzeyde travma sonrası stres belirtilerine sahiptir. Katılımcıların travma sonrası gelişim (tsg) toplam puan ortalaması 52.05’tir (S=22.10).

Ölçeğin güvenirlik geçerlik çalışmasında (Kağan ve ark., 2006) travma sonrası gelişimin düzeylerini belirleyen bir puan skalası bulunmamaktadır. Katılımcıların öz şefkat toplam ortalaması 3.50'dir ($S=0.51$). Akın ve arkadaşlarının (2007) da belirttiği üzere 2.5 ila 3.5 arasında bulunan puanlar orta düzeyde öz şefkati göstermektedir, buna göre katılımcılar orta düzeyde öz şefkate sahiptir.

Tablo 1

TSSB, TSG ve Öz Şefkat Puanları Arasındaki Korelasyonlar

		1	2	3
TSSB	<i>r</i>	-	-	-
	<i>p</i>	-	-	-
TSG	<i>r</i>	0.13	-	-
	<i>p</i>	0.09	-	-
Öz Şefkat	<i>r</i>	-.42**	.12	-
	<i>p</i>	.00	.13	-

* $p<.05$, ** $p<.01$

Travma sonrası stres belirtileri, travma sonrası gelişim ve öz şefkat değişkenleri arasındaki ilişkileri tespit etmek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası gelişim toplam puanlarının normal dağılmaması sebebiyle korelasyon analizlerinde Spearman sıra korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Tablo 1'de de belirtildiği üzere travma sonrası stres belirtileri ve öz şefkat arasında orta düzeyde, negatif yönlü, istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($r = -.420$, $p = .000$). Travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası gelişim arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur ($r = .136$, $p = .093$). Travma sonrası gelişim ile öz şefkat arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($r = .121$, $p = .135$).

Tablo 2

TSSB Alt Boyutları ile TSG Alt Boyutları Arasındaki İlişkiler

		1	2	3	4	5	6	7
1- Kaçınma	<i>r</i>	-						
	<i>p</i>	-						
2- Yeniden yaşama	<i>r</i>	0.57**	-					
	<i>p</i>	0.00	-					
3- Aşırı uyarılma	<i>r</i>	0.51**	0.69**	-				
	<i>p</i>	0.00	0.00	-				
4- TSSB Toplam	<i>r</i>	0.76**	0.87**	0.89**	-			
	<i>p</i>	0.00	0.00	0.00	-			
5- Benlik algısında değişim	<i>r</i>	-0.12	0.03	0.14	0.04	-		
	<i>p</i>	0.13	0.68	0.07	0.57	-		
6- Yaşam felsefesinde değişim	<i>r</i>	0.03	0.16*	0.24**	0.19*	0.63**	-	
	<i>p</i>	0.64	0.04	0.00	0.01	0.00	-	
7- Başkalarıyla ilişkilerde değişim	<i>r</i>	0.00	0.08	0.12	0.09	0.64**	0.54**	-
	<i>p</i>	0.96	0.27	0.12	0.23	0.00	0.00	-
8- TSG Toplam	<i>r</i>	-0.02	0.11	0.20*	0.13	0.92**	0.80**	0.79**
	<i>p</i>	0.80	0.15	0.01	0.09	0.00	0.00	0.00

* $p<.05$, ** $p<.01$

Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası gelişim arasında anlamlı bir ilişki bulunamadığı için, travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası gelişimin alt boyutları arasındaki ilişkiler incelenmiştir ve bulunan değerler Tablo 2’de gösterilmiştir. Buna göre; travma sonrası gelişim toplam puanı ile travma sonrası stres belirtilerinin aşırı uyarılma alt boyutu arasında pozitif yönlü, zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .203, p = .012$). Travma sonrası gelişimin yaşam felsefesinde değişim alt boyutu ile travma sonrası stres belirtilerinin yeniden yaşama alt boyutu arasında pozitif yönlü, çok zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .163, p = .043$). Travma sonrası gelişimin yaşam felsefesinde değişim alt boyut puanları ile travma sonrası stres belirtilerinin aşırı uyarılma alt boyutu arasında pozitif yönlü, zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .240, p = .003$). Travma sonrası gelişimin yaşam felsefesinde değişim alt boyutu ile travma sonrası stres belirtileri toplam puanları arasında pozitif yönlü, çok zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .192, p = .01$).

Travma sonrası gelişim ile öz şefkat arasında toplam düzeyde anlamlı bir ilişki bulunamaması üzerine, travma sonrası gelişim ile öz şefkatin alt boyutları arasındaki ilişkiler ayrıntılı biçimde incelenmiştir. Bu kapsamda, travma sonrası gelişimin toplam puanı ile öz şefkatin alt boyutlarından öz sevecenlik ($r = .24, p < .01$), paylaşımların bilincinde olma ($r = .27, p < .01$) ve bilinçlilik ($r = .20, p < .05$) arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu bulgular, bireylerin travma sonrası dönemde kendilerine karşı şefkatli, anlayışlı ve bilinçli yaklaşımlarının gelişim süreçlerine olumlu katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Benzer şekilde, travma sonrası gelişimin başkalarıyla ilişkilerde değişim alt boyutu ile öz şefkatin öz sevecenlik ($r = .21, p < .01$) ve paylaşımların bilincinde olma ($r = .27, p < .01$) alt boyutları arasında da pozitif yönde, zayıf düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. Ayrıca, yaşam felsefesinde değişim alt boyutu ile paylaşımların bilincinde olma ($r = .18, p < .05$) arasında da benzer nitelikte bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 3
TSG Alt Boyutları, Öz Şefkat ve TSSB İlişkileri

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	7	8	9	10
Öz-Sevecenlik	-	-.12	.59**	-.18*	.65**	-.10	.24**	-.25**	-.25**	-.20*	-.20*
Öz-Yargılama		-	.04	.62**	-.02	.64**	.02	.36**	.25**	.29**	.37**
Paylaşım Bilinci			-	.05	.53**	.05	.27**	-.14	-.09	-.14	-.14
İzolasyon				-	-.04	.57**	.02	.48**	.40**	.37**	.45**
Bilinçlilik					-	.03	.20**	-.21**	-.19*	-.21*	-.16*
Aşırı Özdeşleşme						-	.11	.42**	.31**	.33**	.42**
TSG Toplam							-	.11	-.05	.11	.20*
TSSB Toplam								-	.79**	.88**	.90**
Kaçınma									-	.55**	.53**
Yeniden Yaşama										-	.72**
Aşırı Uyarılma											-

Travma sonrası gelişimin benlik algısında değişim alt boyutu ile öz şefkatin öz sevecenlik ($r = .31, p < .001$), paylaşımların bilincinde olma ($r = .24, p < .01$) ve bilinçlilik ($r = .30, p < .001$) alt boyutları arasında da pozitif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bununla birlikte, travma sonrası gelişimin toplam puanı ile travma sonrası stres belirtilerinin aşırı uyarılma alt boyutu arasında da pozitif

yönde, zayıf düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ($r = .20$, $p < .05$) bulunmuştur. Bu bulgu, aşırı uyarılma düzeyinin, bireyin yaşadığı travmayı daha yoğun biçimde işlemesine neden olarak, travma sonrası gelişim süreçlerini tetikleyebileceğini düşündürmektedir. Özellikle öz şefkatin ve travma sonrası stres belirtilerinin belirli alt boyutlarının gelişim ile anlamlı biçimde ilişkili olması, bu sürecin çok boyutlu ve kültürel olarak şekillenen bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır.

Travma sonrası gelişim toplam puanları ile anlamlı ilişkileri bulunan öz şefkatin öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik alt boyutları ile travma sonrası stres belirtileri alt boyutlarından olan aşırı uyarılma alt boyutunun travma sonrası gelişimi yordama düzeylerini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Tablo 4'te gösterildiği üzere çoklu regresyon analizine dair kurulan model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F(4,149)=8.316$, $p = .000$). Bu da en az bir bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkisi olduğuna işaret etmektedir.

Tablo 4
ANOVA^a sonucu

Model	Kareler toplamı	sd	Ortalama kareler	F	p
Regresyon	13633.66	4	3408.41	8.31	.00
Artık	61071.01	149	409.87		
Toplam	74704.68	153			

* $p < .05$, ** $p < .01$, ^a. Bağımlı değişken: TSG; ^b. Tahminciler: (Sabit), aşırı uyarılma, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz sevecenlik

Tablo 5'te yer verilen regresyon analizi sonucuna göre, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik ve aşırı uyarılma değişkenleri travma sonrası gelişim puanlarındaki değişimin %18.3'ünü açıklamaktadır ($R^2 = .183$). Düzeltilmiş R^2 değerlerine göre travma sonrası gelişim puanlarındaki değişimin %16.1'i bağımsız değişkenlerin bütünü tarafından açıklanmaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçlarına göre paylaşımların bilincinde olma ($p = .011$) ve aşırı uyarılma ($p = .001$) alt boyutları travma sonrası gelişim üzerinde anlamlı bir yordayıcıken öz sevecenlik ($p = .396$) ve bilinçlilik ($p = .457$) travma sonrası gelişim üzerinde anlamlı bir yordayıcı değildir.

Tablo 5
TSG Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonucu

Model	B	St. Hata	Beta	t	p
Sabit	7.29	8.30		0.87	.38
Öz sevecenlik	0.47	0.56	0.09	0.85	.39
Paylaşımların bilincinde olma	1.92	0.74	0.25	2.58	.01*
Bilinçlilik	0.58	0.77	0.08	0.74	.45
Aşırı uyarılma	1.31	0.38	0.25	3.42	.00**

* $p < .05$, ** $p < .01$, $r = .42$, Düzeltilmiş $R^2 = .16$; Bağımlı değişken: TSG

Tartışma

Travma sonrası stres belirtileri, travma sonrası gelişim ve öz şefkat arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan korelasyon analizleri sonucunda travma sonrası gelişim, travma sonrası stres belirtileri ve öz şefkatle ilişkili bulunmamıştır. Böylece araştırmanın birinci ve ikinci hipotezi desteklenmemiştir. Fakat değişkenlerin alt boyutları arasındaki ilişkiler de incelenmiş ve bazı alt boyutlar arasında ilişki tespit edilmiştir.

Travma sonrası gelişim toplam puanının travma sonrası stres belirtilerinin aşırı uyarılma alt boyutuyla arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi bulunmaktadır. Travma sonrası gelişimin alt boyutlarından yaşam felsefesinde değişimin travma sonrası stres belirtilerinin alt boyutlarından yeniden yaşama ile arasında pozitif yönde, çok zayıf düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Travma sonrası gelişimin alt boyutlarından yaşam felsefesinde değişimle travma sonrası stres belirtilerinin alt boyutlarından aşırı uyarılmayla arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Travma sonrası gelişimin alt boyutlarından yaşam felsefesinde değişimle travma sonrası stres belirtilerinin toplam puanları arasında pozitif yönlü, çok zayıf düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası gelişimin alt boyutları arasında gerçekleştirilen analizler sonucunda saptanan ilişkilerin hepsi pozitif yöndedir, bunlar birinci hipoteze göre beklendiği yönde ilişkilerdir. Öte yandan ilişkilerin zayıf nitelikte olması da literatürde yer alan sonuçlarla uyumlu bir nitelik taşımaktadır. Buna göre; araştırmada ele alınan alt boyutlar arasında zayıf düzeyde ilişkiler bulunması, bu boyutların farklı doğalarından kaynaklanmaktadır. Travma sonrası stres belirtileri, genellikle kısa vadede ve yoğun bir şekilde ortaya çıkan belirtileri içerirken travma sonrası gelişim, bireyin uzun vadeli bilişsel ve psikolojik süreçlerini temsil etmektedir. Bu iki farklı sürecin zamanlama ve etkilerindeki farklılıklar, ilişkilerin zayıf çıkmasına neden olurken katılımcıların yaşadığı travmatik olayların türü ve şiddeti de bu bulguların etkilenebileceği diğer bir paradigmayı şekillendirmektedir. Daha hafif düzeyde travmatik deneyimler yaşayan bireylerde, travma sonrası gelişimin sınırlı kalması, alt boyutlar arasındaki ilişkinin gücünü azaltmış olabilir. Ek olarak bireylerin duygusal dayanıklılık ve başa çıkma becerilerindeki farklılıklar da bu sonuçları açıklayabilir. Arıcı Özcan ve Arslan (2020) ile Yanık (2018)'in yaptığı çalışmalarda da bireysel faktörlerin ve sosyal destek, yaşanan travmatik deneyimin skoru, yeniden yaşantılamaya ve muhafazakârlık gibi birçok aracı değişkenin etkisinin mevcut olduğunun ifade edilmesi, bu yorumu güçlendiren unsurlardan biri olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle ilerideki çalışmalarda, bu farklılıkların daha derinlemesine incelenmesi ve aracı değişkenlere ilişkin daha duyarlı ölçüm araçları kullanılarak alt boyutlar arasındaki ilişkilerin daha iyi anlaşılması önerilmektedir.

Travma sonrası stres belirtileri toplam puanı ve travma sonrası gelişim toplam puanı arasında anlamlı bir ilişkinin olmaması bulgusu, travma sonrası stresin farklı alt boyutlarının etkilerinin toplam puan üzerinden incelenmesiyle açıklanabilir. Bütünleşik bir biçimde incelenen bu olgu çerçevesinde ilişkilerin kompleks yapısı korelatif ilişkiyi gölgeleyebileceği gibi olayın üzerinden geçen süre ve bireylerin duygusal dayanıklılık düzeyleri gibi etmenler de geniş bir çerçevede karıştırıcı değişkenler olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda, travma sonrası gelişim ile travma sonrası stres arasındaki ilişkilerin daha ayrıntılı bir şekilde, özellikle alt boyutlar üzerinden incelenmesi, gözlenen değişkenler ekseninde sürecinde daha açık bir şekilde incelenmesini mümkün hale getirirken gelecekteki çalışmalar için de bu noktanın bir yol gösterici olabileceği değerlendirilmektedir. Nitekim Tekcan (2018)'in yaptığı çalışmada da toplam skorlar arasında 0.14 düzeyinde pozitif ve anlamlı bir ilişki keşfedilmiştir. Bu da oldukça zayıf bir ilişki olarak nitelendirilebilirken mevcut yorumun desteklendiği bir içeriğe işaret etmektedir. Bu durum, farklı travmatik

deneyimlere veya farklı travmatik ölçütlere vurgu yapan ölçme materyallerine göre de farklı sonuçlar alınabileceğini, dolayısıyla yapılacak çalışmalarda örneklem grubunun özellikleri doğrultusunda ölçme materyallerinin geliştirilmesi ve seçilmesine önem verilmesi gerektiğinin de kritik bir göstergesi olarak kabul edilmektedir.

Konuyla ilgili alanyazın incelendiğinde travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası gelişim arasında genellikle istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir, fakat bazen bulunan ilişkilerde pozitif veya negatif olarak yön değişebilmektedir. Kalp krizi ve akut koroner arter baypas greftinden kurtulmuş kişiler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada kişilerin %17,1'i önemli ölçüde TSSB bildirmiştir, %72,2'si ise travma sonrası gelişim raporlamıştır (Bluvstein ve ark., 2013). Bu çalışmada travma sonrası gelişim ve travma sonrası stres belirtileri arasında pozitif yönde, anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Söz konusu araştırmada literatürde de yer aldığı gibi travma sonrası gelişim ile travma sonrası stres belirtilerinin aynı dönemde görülebileceği tespit edilmiştir. Bununla beraber travma sonrası stres belirtilerinin ruh sağlığı üzerinde meydana getirdiği olumsuz etkileri travma sonrası gelişimin azaltabileceği sonucuna varılmıştır. Halihazırda kanser hastalığıyla mücadele eden çocuk ve ergenlerin ebeveynleri ile gerçekleştirilen bir araştırmada TSSB ve travma sonrası gelişim arasında pozitif yönde, anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Moğulkoç, 2014). Yakın zamanda gerçekleştirilen bir araştırmada travma sonrası gelişim ile travma sonrası stres belirtileri arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur (Turan, 2023). Avustralya'da yapılan bir çalışmada da travmatik bir olayın sonrasında meydana gelen stres ile travma sonrası gelişim arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuş olup travmatik olayın şiddetinin travma sonrası gelişimi anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır (Morris ve ark., 2005). Ancak buna karşın söz konusu araştırmalardan elde edilen sonuçlarda travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası gelişim ilişkisinin düşük olması, mevcut sonuçları desteklemesi yönüyle literatürle bir uyumun olduğu söylenebilmektedir. Bunların yanında mevcut çalışmadaki gibi Haspolat (2019) da çalışmasında travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası gelişim arasında anlamlı bir ilişki tespit edememiştir. Dolayısıyla genel olarak travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası gelişim arasında pek çok aracı değişkenin yer aldığı, bu nedenle araştırmaların ağırlıklı olarak ilişki içerisindeki tam veya nispi aracı değişkenler üzerinden yapılması gerektiği ortaya çıkmaktadır. Diğer taraftan farklı bir bulgu olarak çalışmada travma sonrası gelişim ve öz şefkat arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmese de travma sonrası gelişimin alt boyutlarından benlik algısında değişim ve travma sonrası gelişim toplam puanları ile öz şefkatin alt boyutlarından öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Travma sonrası gelişimin alt boyutlarından yaşam felsefesinde değişim ile öz şefkatin alt boyutlarından paylaşımların bilincinde olma arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Travma sonrası gelişimin alt boyutlarından başkalarıyla ilişkilerde değişim ile öz şefkatin alt boyutlarından öz sevecenlik ve paylaşımların bilincinde olma arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Öz şefkatin alt boyutları, bireyin travma sonrası yaşantısına dair doğrudan bir anlam kazandırmaktan çok, genel psikolojik iyilik halini destekleyen bir yapı sunmaktadır. Bu durum, öz şefkatin travma sonrası gelişim üzerindeki etkisinin daha dolaylı ve sınırlı olmasına neden oluyor görünmektedir. Özellikle, kolektivist kültürlerde bireyin kendilik algısından çok sosyal gruplarına yönelik davranışlarının öncelik kazanması, öz şefkatin etkisini sınırlandırabilecek unsurlardan biri olarak ele alınmaktadır. Bu noktada Khursheed ve Shahnawaz (2020)'ın yaptığı çalışmada travma sonrası gelişimde ebeveyn tutumu, sosyal çevre ve kolektivist kültür yapısının aracı bir rol üstlenerek öz şefkat algısını şekillendirdiği, bireyci toplumlarda ilişkinin daha güçlü olduğuna değinilmiştir. Buna ek olarak Zao ve arkadaşları (2021), Montero-Varin ve arkadaşları (2018) ve Arimitsu (2023)'nun yaptığı çalışmalarda da öz şefkatin kültüre

duyarlı bir kavram olduğundan ve zaman zaman kolektivist kültürlerde olumsuz bir anlam da taşıyabildiğinden bahsedilmiştir. Bu olgular, mevcut çalışmada da öz şefkat ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkide düzenleyici roller oynamış olabilir. Nitekim Öz Şefkat Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmasında da Türkiye'deki örneklemde paylaşımların bilincinde olma boyutunun diğerlerine göre çok daha düşük bir güvenirlik indeksine sahip olduğu görülmektedir. Bu eksen, öz şefkat bağlamında ele alınan boyutların kültüre duyarlı bir biçimde farklılaşabildiğini ve bazı boyutların öz şefkat olgusuyla doğrudan ve yeterince ilgili olamayabileceğini örneklemiştir. Öte yandan alt boyut eksenindeki zayıf düzeydeki bu ilişkiler, birey merkezli müdahalelerde dikkate alınmalıdır. Nitekim küçük çaplı etkiler dahi bireyin uzun vadeli psikolojik gelişimine katkıda bulunabilir.

Bu çalışmada travma sonrası stres belirtileri ve öz şefkat arasında negatif yönde, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Böylelikle araştırmanın üçüncü hipotezi doğrulanmıştır. Bu bulgu; bireylerin güç durumlarla karşılaştıklarında duygularını dengeli bir biçimde ele almasının (bilinçlilik), bunları her insanın ara sıra yaşayabileceğini kendine anımsatmasının (paylaşımların bilincinde olma), zorlu yaşam deneyimleriyle karşılaştıklarında kendine bir yakınına davrandığı gibi sevecen ve anlayışlı davranmasının (öz sevecenlik) (Germer ve Neff, 2020) artması durumunda bireylerde travma sonrası stres belirtilerinin azalacağı anlamına gelmektedir. Bu bulguya göre aynı zamanda travma sonrası stres belirtileri çoğaldığında ise bu pozitif durumların azalması beklenmektedir. Uluslararası nitelikteki pek çok çalışma da bu konuya değinerek öz şefkatin travma sonrası stres belirtilerini zayıflatıcı bir etkiye sahip olduğunu doğrulamaktadır (Moore ve ark., 2022; Munroe, Al-Refae, Chan ve Ferrari, 2022; Winders, Murphy, Looney ve O'Reilly, 2020; Yuhan ve ark., 2021).

Araştırmada son olarak travma sonrası stres belirtilerinin alt boyutlarından aşırı uyarılma ve öz şefkatin alt boyutlarından öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçliliğin travma sonrası gelişimin toplam puanını yordama düzeyini belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Öz şefkatin öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutları ile travma sonrası stres belirtilerinin aşırı uyarılma alt boyutu travma sonrası gelişim toplam puanlarındaki değişimin %16.1'ini etkilediği bulunmuştur. Fakat bu noktada öz sevecenlik ve bilinçlilik alt boyutları anlamlı birer yordayıcı değildir; travma sonrası gelişimi anlamlı olarak asıl yordayan paylaşımların bilincinde olma ve aşırı uyarılma alt boyutlarıdır. Bu durum, travma sonrası gelişimin daha çok bireyin yaşadığı travmatik deneyimi sosyal bağlamda anlamlandırmasıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle paylaşımların bilincinde olma boyutunun anlamlı bir yordayıcı olması, bireylerin travmatik olayları sadece bireysel bir kriz olarak değil, insan olmanın ortak bir parçası olarak görmelerinin travma sonrası gelişim üzerinde güçlü bir etkisi olduğunu düşündürmektedir. Diğer taraftan, aşırı uyarılma boyutunun yordayıcı etkisi, bireyin yoğun stres tepkilerinin, olayın anlamlandırılması ve bireysel dönüşüm süreçlerini tetikleyebileceğini göstermektedir. Bununla birlikte, öz sevecenlik ve bilinçlilik alt boyutlarının anlamlı birer yordayıcı olmaması, travma sonrası gelişimin daha çok bireyin dış dünyayla kurduğu anlam sistemlerinden beslendiğine işaret edebilir. Bu bağlamlar da yine kültüre duyarlı çalışmaların önemini altını çizmektedir. Buna göre; paylaşımcılık, kolektivizm, gelenekselcilik, uyum ve yardımseverlik değerlerinin daha etkili olduğu kültürlerde travma sonrası gelişim de kolektivist değerleri benimseme düzeyiyle birlikte yükselmektedir (Ali ve ark., 2023; Hansford ve Jobson, 2022; Ortega-Williams ve ark., 2021; Raghavan ve Sandanapitchai, 2024).

Sonuç olarak bu çalışmada travma sonrası gelişim toplam puanları ile travma sonrası stres toplam puanları ve öz şefkat arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır; fakat bazı alt boyutların birbiriyle ilişkili olduğu görülmüştür. Bununla birlikte travma sonrası stres belirtilerinin aşırı uyarılma alt boyutu ile öz şefkatin paylaşımların bilincinde olma alt boyutunun anlamlı bir şekilde travma sonrası gelişimin toplam

puanını yordamasının önemli bir bulgu olduğu düşünülmektedir. Tüm bu sonuçlar göstermektedir ki bu çalışmaya katılan bedensel engelli bireylerin yaşadığı travma sonrası gelişim ile travma sonrası stres belirtileri ve öz şefkat arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Bu çalışmada literatürde yer alan bu değişkenler arasında pozitif ya da negatif yönde anlamlı ilişki saptayan araştırma sonuçlarına kıyasla farklı bir bulgu saptanmıştır. Bu bulgu neticesinde, bedensel engelli bireylerde travma sonrası gelişimle ilişkili farklı değişkenlerin daha öncelikli olabileceği düşünülmektedir, ilgili konuda araştırma yapacakların bunları dikkate alması faydalı olacaktır. Nitekim daha önce yapılmış çalışmalarda bedensel engelli bireylerde görülen algılanan sosyal desteğin, umudun, sosyal çevrenin, maneviyatın, empati örüntüsünün travma sonrası gelişim ile ilişkili bulunduğu görülmüştür (Adsever, 2019; Akarçay Ulutaş ve Tuncay, 2020).

Bu çalışmada travma sonrası stres belirtileri ile öz şefkat arasında negatif yönde, anlamlı bir ilişki tespit edilmesi önemli bir bulgudur. Travma sonrası stres belirtilerinin insan hayatına verdiği zararlara karşı öz şefkati yükseltmek, bu belirtileri azaltabilmektedir. Travma sonrası stres belirtileri gösteren bedensel engele sahip bireylerle çalışırken, onlara danışmanlık verirken, psikoterapi uygularken ya da psikoeğitim verirken onlarla öz şefkat egzersizleri yapmanın, kişilere verilen bu hizmetlere öz şefkati artırıcı uygulamalar dahil etmenin faydalı olacağı söylenebilmektedir. Sadece stres belirtisi gösterildiğinde değil, henüz stres belirtileri ortaya çıkmadan da öz şefkat çalışmaları yapmanın stres belirtilerine karşı koruyucu olabileceği ifade edilebilmektedir. Gelecekte bu konularda çalışma yapacak araştırmacıların bu çalışmadaki gibi değişkenlerin alt boyutlarını da analize dahil etmeleri önerilmektedir; bu, konuyu daha kapsamlı ele almayı sağlamaktadır. Bunun birlikte örneklemin kısıtlılığından kaynaklı meydana gelebilecek dezavantajları en aza indirmek amacıyla birden fazla şehirden örneklem alınması önerilmektedir.

Kaynaklar

- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlılık ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.
- Ali, D. A., Figley, C. R., Tedeschi, R. G., Galarneau, D. ve Amara, S. (2023). Shared trauma, resilience, and growth: A roadmap toward transcultural conceptualization. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 15(1), 45-55. <https://doi.org/10.1037/tra0001044>
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). Mental bozuklukların tanısı ve sayımsal el kitabı, 5. baskı (DSM-5). E. Köroğlu (Çev.). Hekimler Yayın Birliği.
- Andersson, A. L., Bunketorp, O. ve Allebeck, P. (1997). High rates of psychosocial complications after road traffic injuries. *Injury*, 28(8), 539-543. [https://doi.org/10.1016/s0020-1383\(97\)00083-1](https://doi.org/10.1016/s0020-1383(97)00083-1)
- Arıcı Özcan, N. (2019). Yetişkinlerde travma sonrası stres ve öz duyarlılığın travma sonrası büyüme üzerindeki yordayıcı rolü. *OPUS International Journal of Society Researches*, 14(20), 621-642.
- Arıcı Özcan, N. ve Arslan, R. (2020). Travma sonrası stres ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide sosyal desteğin ve maneviyatın aracı rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(73), 299-314. <https://doi.org/10.17755/esosder.548142>
- Arimitsu, K. (2023). Self-Compassion Across Cultures. İçinde A. Finlay-Jones, K. Bluth ve K. Neff (Ed.), *Handbook of Self-Compassion* (ss. 129-141). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-031-22348-8_8
- Bluvstein, I., Moravchick, L., Sheps, D., Schreiber, S. ve Bloch, M. (2013) Posttraumatic growth, posttraumatic stress symptoms and mental health among coronary heart disease survivors. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 20, 164-172. <https://doi.org/10.1007/s10880-012-9318-z>

- Braehler, C. ve Neff, K. (2020). Self-compassion in PTSD. In M. T. Tull ve N. A. Kimbrel (Eds.), *Emotion in post-traumatic stress disorder: Etiology, assessment, neurobiology, and treatment* (pp. 567–596). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-816022-0.00020-X>
- Briere, J. N. ve Scott, C. (2016). *Travma terapisinin ilkeleri*. Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Cesur, G. (2012). Yetişkinlerde travmatik yasin ve travma sonrası büyümenin psikososyal belirleyicileri [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi
- Chan, B. S. M., Deng, J., Li, Y., Li, T., Shen, Y., Wang, Y. ve Yi, L. (2020). The role of self-compassion in the relationship between post-traumatic growth and psychological distress in caregivers of children with autism. *Journal of Child and Family Studies*, 29(6), 1692–1700. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01694-0>
- Davis, C. G. ve McKearney, J. M. (2003). How do People Grow from Their Experience with Trauma or Loss? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(5), 477–492. <https://doi.org/10.1521/jscp.22.5.477.22928>
- Dürü, Ç. (2006). Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve bir model önerisi [Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Ehlers, A., Mayou, R. A. ve Bryant, B. (1998). Psychological predictors of chronic posttraumatic stress disorder after motor vehicle accidents. *Journal of Abnormal Psychology*, 107(3), 508–519. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.107.3.508>
- Ferguson, C., Cruz, A., Martinez, D., Rueda, S., Ferguson, D. ve Negy, C. (2008). Personality, parental, and media influences on aggressive personality and violent crime in young adults. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, 17(4), 395–414. <https://doi.org/10.1080/10926770802471522>
- Foa, E. B., Cashman, L., Jaycox, L. ve Perry, K. (1997). The validation of a self-report measure of posttraumatic stress disorder: The Posttraumatic Diagnostic Scale. *Psychological Assessment*, 9, 445–451. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.9.4.445>
- Frans, Ö., Rimmö, P. A., Åberg, L. ve Fredrikson, M. (2005). Trauma exposure and post - traumatic stress disorder in the general population. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 111(4), 291–299. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2004.00463.x>
- George, D. ve Mallery, P. (2009). *SPSS for Windows step by step: a simple study guide and reference, 17.0 update* (10th edition). Allyn & Bacon.
- Germer, C. K. ve Neff, K. (2020). Öz şefkatli farkındalık uygulama rehberi (F. Tarımtay Altun, Çev.) (1. Baskı). Diyojen Yayıncılık.
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 9–74). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203003459>
- Goldmann, E. ve Galea, S. (2014). Mental health consequences of disasters. *Annual Review of Public Health*, 35, 169–183. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182435>
- Gökmen, G. ve Deniz, M. E. (2020). Travma sonrası büyümenin yordayıcıları olarak öz-anlayış ve affetme. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 72–93.
- Hamam, A. A., Milo, S., Mor, I., Shaked, E., Eliav, A. S. ve Lahav, Y. (2021). Peritraumatic Reactions During the COVID-19 Pandemic – The Contribution of Posttraumatic Growth Attributed to Prior Trauma. *Journal of Psychiatric Research*, 132, 23–31. doi:10.1016/j.jpsychires.2020.09.029
- Hansford, M. ve Jobson, L. (2022). Sociocultural context and the posttraumatic psychological response: Considering culture, social support, and posttraumatic stress disorder. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 14(4), 669–679. <https://doi.org/10.1037/tra0001009>

- Hart, T., Fann, J. R., Chervoneva, I., Juengst, S. B., Rosenthal, J. A., Krellman, J. W., Dreer, L. E. ve Kroenke, K. (2016). Prevalence, risk factors, and correlates of anxiety at 1 year after moderate to severe traumatic brain injury. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 97(5), 701–707. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2015.08.436>
- Haspolat, A. (2019). Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme: temel inançlardaki değişim, ruminasyonlar ve bilgece farkındalığın rolü yüksek lisans tezi [Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Hepp, U., Gamma, A., Milos, G., Eich, D., Ajdacic-Gross, V., Rössler, W., Angst, J. ve Schnyder, U. (2006). Prevalence of exposure to potentially traumatic events and PTSD. *The Zurich Cohort Study. European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 256(3), 151–158. <https://doi.org/10.1007/s00406-005-0621-7>
- Hoofien, D., Gilboa, A., Vakil, E. ve Donovan, P. J. (2001). Traumatic brain injury (TBI) 10-20 years later: A comprehensive outcome study of psychiatric symptomatology, cognitive abilities and psychosocial functioning. *Brain Injury*, 15(3), 189–209. <https://doi.org/10.1080/026990501300005659>
- Işıklı, Sedat (2006). Travma sonrası stres belirtileri olan bireylerde olaya ilişkin dikkat yanlılığı, ayrışma düzeyi ve çalışma belleği uzamı arasındaki ilişki [Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Jones, E. ve Wessely, S. (2007). A paradigm shift in the conceptualization of psychological trauma in the 20th century. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(2), 164–175. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.09.009>
- Joseph, S. ve 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>
- Kağan, M., Güleç, M., Boysan, M. ve Çavuş, H. (2012). Travma sonrası büyüme envanteri'nin türkçe versiyonunun normal toplumda hiyerarşik faktör yapısı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 11(5): 617-624. <https://doi.org/10.5455/pmb.1323620200>
- Kazantzis, N., Flett, R. A., Long, N. R., MacDonald, C., Millar, M. ve Clark, B. (2010). Traumatic events and mental health in the community: a New Zealand study. *The International Journal of Social Psychiatry*, 56(1), 35–49. <https://doi.org/10.1177/0020764008095929>
- Kessler, R. C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M. ve Nelson, C. B. (1995). Posttraumatic stress disorder in the national comorbidity survey. *Archives of General Psychiatry*, 52, 1048-1063. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1995.03950240066012>
- Khursheed, M. ve Shah Nawaz, M. G. (2020). Trauma and post-traumatic growth: spirituality and self-compassion as mediators among parents who lost their young children in a protracted conflict. *Journal of Religion and Health*, 59(5), 2623-2637. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-00980-2>
- Kirkpatrick, K. L. (2005). Enhancing self-compassion using a gestalt two-chair intervention [Unpublished doctoral dissertation]. The University of Texas
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B. ve Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Linley, P. A. ve Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: a review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11–21. <https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e>
- Millî Eğitim Bakanlığı (2013). Çocuk gelişimi ve eğitimi: Bedensel ve süregelen hastalıklar. http://www.megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Bedensel%20ve%20S%C3%BCre%C4%9Fen%20Hastal%C4%B1klar.pdf

- Moğulkoç, H. (2014). Kanser hastası çocuk ve ergenlerin ebeveynlerinde travma sonrası stres bozukluğunun ve travma sonrası gelişimin belirleyicileri: Sosyal destek, ruminasyon ve yükleme biçimleri [Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Montero-Marin, J., Kuyken, W., Crane, C., Gu, J., Baer, R., Al-Awamleh, A. A., Akutsu, S., Araya-Véliz, C., Ghorbani, N., Chen, Z. J., Kim, M.-S., Mantzios, M., Rolim dos Santos, D. N., Serramo López, L. C., Teleb, A. A., Watson, P. J., Yamaguchi, A., Yang, E. ve García-Campayo, J. (2018). Self-Compassion and Cultural Values: A cross-cultural study of self-compassion using a multitrait-multimethod (mtmm) analytical procedure. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02638>
- Moore, S. K., Okst, K., Smith, L., Fatkin, T., Creedon, T., Fredericksen, A. K., Gawande, R. ve Schuman-Olivier, Z. (2022). “Today I can look in the mirror and like myself”: effects of a trauma-informed mindful recovery program on self-compassion. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.780383>
- Morris, B. A., Shakespeare-Finch, J., Rieck, M. ve Newbery, J. (2005). Multidimensional nature of posttraumatic growth in an Australian population. *Journal of Traumatic Stress*, 18(5), 575–585. <https://doi.org/10.1002/jts.20067>
- Munroe, M., Al-Refae, M., Chan, H. W. ve Ferrari, M. (2022). Using self-compassion to grow in the face of trauma: The role of positive reframing and problem-focused coping strategies. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 14(S1), S157-S164. <https://doi.org/10.1037/tra0001164>
- 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>
- Norris, F. H., Murphy, A. D., Baker, C. K., Perilla, J. L., Rodriguez, F. G. ve Rodriguez, J. de J. (2003). Epidemiology of trauma and posttraumatic stress disorder in Mexico. *Journal of Abnormal Psychology*, 112(4), 646–656. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.112.4.646>
- Ortega-Williams, A., Beltrán, R., Schultz, K., Ru-Glo Henderson, Z., Colón, L. ve Teyra, C. (2021). An integrated historical trauma and posttraumatic growth framework: a cross-cultural exploration. *Journal of Trauma ve Dissociation*, 22(2), 220-240. <https://doi.org/10.1080/15299732.2020.1869106>
- Özdemir, M., Eruyar, Ş, Yazıcı H. ve Tan, Yi Wen (2022). The contribution of self-compassion in the relationship between social support and posttraumatic growth. *European Review of Applied Psychology*, 72(3). <https://doi.org/10.1016/j.erap.2021.100747>
- Özönder Ünal, I., Ünal, C., Duymaz, T. ve Ordu, C. (2023). The relationship between psychological flexibility, self-compassion, and posttraumatic growth in cancer patients in the COVID-19 pandemic. *Supportive care in cancer : official journal of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer*, 31(7), 428. <https://doi.org/10.1007/s00520-023-07891-4>
- Öztürk, M. O. ve Uluşahin, N. A. (2016). Ruh sağlığı ve bozuklukları. Hekimler Yayın Birliği.
- Raghavan, S. ve Sandanapitchai, P. (2024). The relationship between cultural variables and resilience to psychological trauma: A systematic review of the literature. *Traumatology*, 30(1), 37-51. <https://doi.org/10.1037/trm0000239>
- Shakespeare-Finch, J. ve Lurie-Beck, J. (2014). A meta-analytic clarification of the relationship between posttraumatic growth and symptoms of posttraumatic distress disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(2), 223–229. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.10.005>
- Stuntzner, S. (2017). Compassion and self-compassion: Conceptualization of and application to adjustment to disability. *Journal of Applied Rehabilitation Counseling*, 48(2), 15-25. <https://doi.org/10.1891/0047-2220.48.2.15>

- Şahne, M. E. (2018). Atatürk havalimanı saldırısından 6 ay sonra personelde görülen travmatik stres belirtileri ve travma sonrası büyüme ile ilişkili faktörler [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (1995). Trauma ve transformation: Growing in the aftermath of suffering. Sage Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781483326931>
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (2004). Target Article: "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence". *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L., G. (1996). The Post-traumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455- 471. <https://doi.org/10.1007/BF02103658>
- Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K. ve Calhoun, L. G. (2022). Travma sonrası gelişim: Teori, araştırma ve uygulamalar (S. Bayraktar, Çev. Ed.). Nobel Yayıncılık.
- Tedeschi, R.G., Park, C.L. ve Calhoun, L.G. (1998). Posttraumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis. LEA, Inc.
- Tekcan, E. E. (2018). Yetişkinlerde travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide öz-şefkatin düzenleyici rolü [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Thompson, B. L. ve Waltz, J. (2008). Self-compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress*, 21, 556-558. <https://doi.org/10.1002/jts.20374>
- Turan, S. N. (2023). Üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyümenin yordayıcıları olarak psikolojik sağlamlık ve travma sonrası stres [Yüksek lisans tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Van Loey, N. E. ve Van Son, M. J. (2003). Psychopathology and psychological problems in patients with burn scars: epidemiology and management. *American Journal of Clinical Dermatology*, 4(4), 245–272. <https://doi.org/10.2165/00128071-200304040-00004>
- Whealin, J. M., Pitts, B., Tsai, J., Rivera, C., Fogle, B. M., Southwick, S. M. ve Pietrzak, R. H. (2020). Dynamic interplay between PTSD symptoms and posttraumatic growth in older military veterans. *Journal of Affective Disorders*, 269, 185-191. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.020>
- Wheeler I. (2001). Parental bereavement: the crisis of meaning. *Death Studies*, 25(1), 51–66. <https://doi.org/10.1080/07481180126147>
- Williams, S. L., Williams, D. R., Stein, D. J., Seedat, S., Jackson, P. B. ve Moomal, H. (2007). Multiple traumatic events and psychological distress: the South Africa stress and health study. *Journal of Traumatic Stress*, 20(5), 845–855. <https://doi.org/10.1002/jts.20252>
- Winders, S.-J., Murphy, O., Looney, K. ve O'Reilly, G. (2020). Self-compassion, trauma, and posttraumatic stress disorder: A systematic review. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 27(3), 300-329. <https://doi.org/10.1002/cpp.2429>
- Wong, C. C. Y. ve Yeung, N. C. Y. (2017). Self-compassion and posttraumatic growth: Cognitive processes as mediators. *Mindfulness*, 8(4), 1078–1087. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0683-4>
- Yanık, Z. (2018). The mediating effect of rumination in relation to centrality of event, posttraumatic growth and posttraumatic stress disorder among breast cancer survivors [Yüksek Lisans Tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yuhan, J., Wang, D. C., Canada, A. ve 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>

Zhao, M., Smithson, J., Ford, T., Wang, P., Wong, N. Y. B. ve Karl, A. (2021). Self-compassion in Chinese young adults: specific features of the construct from a cultural perspective. *Mindfulness*, 12(11), 2718-2728. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01734-1>