

YETİŞKİN BİREYLERDE TRAVMA SONRASI BÜYÜME VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ ŞEFKATİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ*

EXAMINING THE MEDIATING ROLE OF SELF-COMPASSION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN POSTTRAUMATIC GROWTH AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN ADULTS

Emine KOÇAK

Psikolog, Yüksek Lisans Öğrencisi, Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye / e-posta: pskeminekocak@gmail.com/ ORCID ID: 0009-0000-8442-9522

Emel Aner AKTAN

Dr. Öğr. Üyesi, Nişantaşı Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye / e-posta: emel.a.aktan@gmail.com/ ORCID ID: 0000-0002-6781-9171

Özet

Bu çalışmada, yetişkin bireylerde travma sonrası büyüme ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz şefkatın aracı rolünün ve bu değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında 444 katılımcıdan çevrimiçi anketler aracılığı ile veriler toplanmıştır. Araştırmada, Sosyodemografik Bilgi Formu, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Travma Sonrası Büyüme ve Envanteri ve Öz-duyarlılık Ölçeği veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi için Pearson Korelasyonu analizi uygulanmıştır. Travma sonrası büyümenin psikolojik sağlamlık ve Özşefkat tarafından yordayıcılığının incelenmesi için hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Öz şefkatın travma sonrası büyüme ve psikolojik sağlamlık ile ilişkisinde aracı rolünün incelenmesi için Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, katılımcıların travma sonrası büyüme puanları ile psikolojik sağlamlık ve öz şefkat arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, travma sonrası büyümenin psikolojik sağlamlık ve öz şefkat düzeyleri tarafından pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde yordandığı tespit edilmiştir. Oluşturulan ölçüm modelinin model uygunluğunun yeterli düzeyde olduğu saptanmıştır. Yapısal Eşitlik Modeli bulgularına göre, Modelde *Psikolojik Sağlamlık Toplam* değişkeninin dolaylı olarak *TSBE* değişkeni üzerindeki etkisi, *Özşefkat* aracılığıyla pozitif yönlü ve anlamlı olduğu saptanmıştır. Ayrıca, toplam etkilerde *Özşefkat* değişkeninin en yüksek dolaylı etkiye sahip olduğu gözlemlenmiştir. Dolaylı ve toplam etkilerin anlamlı olması, modelin teorik yapısının desteklendiğini göstermektedir. Elde edilen bulgulara göre, model genel olarak kabul edilebilir uyum değerleri sergilemekte ve hipotez edilen yolların çoğu anlamlı olarak bulunmuştur. Bu çalışmada elde edilen bulgular ilgili literatür çerçevesinde değerlendirilmiş ve ileri araştırmalar için öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Öz-duyarlılık, öz şefkat, psikolojik sağlamlık, travma sonrası büyüme

Abstract

In this study, it was aimed to examine the mediating role of self-compassion in the relationship between posttraumatic growth and psychological resilience in adult individuals and the relationships between these variables. Within the scope of the study, data were collected from 444 participants through online questionnaires. Sociodemographic Information Form, Brief Psychological Resilience Scale, Posttraumatic Growth and Inventory and Self-Compassion Scale were used as data collection tools. Pearson Correlation analysis was applied to examine the relationships between the research variables. Hierarchical regression analysis was applied to examine the predictive power of posttraumatic growth by psychological resilience and self-compassion. Structural Equation Modeling (SEM) was applied to examine the mediating role of self-compassion in the relationship between posttraumatic growth and psychological resilience. According to the findings of the study, it was determined that there was a positive and significant relationship between participants' posttraumatic growth scores and psychological resilience and self-compassion. In addition, it was determined that posttraumatic growth was positively and significantly predicted by psychological resilience and self-compassion levels. It was determined that the model fit of the measurement model was at an adequate level. According to the findings of the Structural Equation Model, the effect of the Total Psychological Resilience variable indirectly on the posttraumatic growth in the model was found to be positive and significant through Self-Compassion. In addition, it was observed that

* Bu makale birinci yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Self-Compassion variable had the highest indirect effect in total effects. The fact that indirect and total effects are significant indicates that the theoretical structure of the model is supported. According to the findings, the model exhibits acceptable fit values in general and most of the hypothesized paths were found to be significant. The findings obtained in this study are evaluated within the framework of the relevant literature and suggestions for further research are presented.

Keywords: Self-sensitivity, self-compassion, psychological resilience, posttraumatic growth

Giriş

Travma sonrası büyüme, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat değişkenlerinin ikili ilişkiler temelinde incelendiği bazı çalışmalara rastlanmakla birlikte, bu üç değişkenin bir arada ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Hem ulusal hem de uluslararası literatürde, travma sonrası büyüme, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat arasındaki ilişkileri bütüncül bir şekilde ele alan herhangi bir araştırmanın bulunmaması, bu çalışmayı literatürde önemli bir boşluğu doldurabilecek nitelikte kılmaktadır. Ayrıca, literatürde travma sonrası büyüme ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı bir değişken rolünü üstlendiğini inceleyen bir çalışmaya da rastlanmamıştır. Bu bağlamda, mevcut çalışma özgün bir katkı sunarak literatüre yenilikçi bir perspektif kazandırmayı amaçlamaktadır. Bu doğrultuda, çalışmanın amacı, yetişkin bireylerde travma sonrası büyüme ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin ve öz şefkatin bu iki değişken arasındaki aracı rolünün incelenmesidir.

1. Kavramsal Çerçeve

Bireyler, beklenmedik bir şekilde kontrol ve güvenlik algısını derinden sarsan, ölüm veya ölüm tehdidini içeren ve gündelik stres kaynaklarından farklı olarak yoğun duygusal tepkilere yol açan zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşılaşabilmektedir. Bu olaylar, öngörümezlikleri ve olağandışlılıkları nedeniyle "travmatik olay" olarak tanımlanmaktadır (Calhoun ve Tedeschi, 1999; akt. Başarıkan, 2022). Travmatik olayların ardından bireyler, bu olayların olumsuz etkileriyle baş etmekte zorlanabilir ve çeşitli psikolojik rahatsızlıklar yaşayabilir. Travma sonrası akut stres belirtileri yaşanabileceği gibi, Travma Sonrası Stres Bozukluğu, depresyon ve kaygı bozukluğu gibi ciddi klinik sorunlar da ortaya çıkabilmektedir. Ancak, travmatik deneyimlerin olumsuz etkilerinin yanı sıra, bu deneyimlerin bireylerde olumlu değişimlere yol açabileceği son yıllarda daha fazla vurgulanmaya başlanmıştır. Travma sonrası büyüme (TSB), bireylerin travmatik olayların ardından yaşadığı olumlu değişimler olarak tanımlanmaktadır (Calhoun ve Tedeschi, 1999, 2001; akt. Tedeschi ve Calhoun, 2004). TSB, bireylerin "Bu olayın üstesinden gelebildiysem, her şeyin üstesinden gelebilirim" şeklinde bir inanç geliştirmelerini mümkün kılabilir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Calhoun ve Tedeschi (2004), travma sonrası büyüme ile ilişkili kavramlardan biri olan psikolojik sağlamlık kavramının bu bağlamdaki ilişkilerinin yeterince incelenmediğini ve bu ilişkinin detaylandırılması gerektiğini ifade etmektedir. Bu çalışma, psikolojik sağlamlık kavramının travma sonrası büyüme ile ilişkisini ele alarak bu eksikliği gidermeyi amaçlamaktadır.

Amerikan Psikologlar Derneği'ne (2015) göre, psikolojik sağlamlık, bireylerin zorlayıcı yaşam olaylarına karşı zihinsel, duygusal ve davranışsal esneklik geliştirerek uyum sağlamaları süreci olarak tanımlanmaktadır. Doğan (2015), psikolojik sağlamlığı bireylerin zorlu yaşam olaylarının ardından gündelik hayatlarına hızlı bir şekilde devam edebilme becerisi olarak tanımlamıştır. Connor ve Davidson (2003), psikolojik sağlamlığın, stresli yaşam olaylarına karşı bir tampon işlevi gördüğünü öne sürmektedir (akt. Topkaya ve ark., 2022). Bu araştırmanın diğer bir temel değişkeni ise öz şefkat kavramıdır. Neff'e (2003a) göre öz şefkat, zorlayıcı deneyimlere direnç göstermek yerine bu acıları farkındalıkla kabul etmeyi ve bireyin kendisine anlayışlı, sevecen bir şekilde yaklaşmasını içermektedir. Öz şefkat, bireyin kendisini

ve yaşadığı zorlayıcı deneyimleri kabullenmesine olanak tanıyarak, bireyin iyi oluşunu destekleyen bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Germer, 2009). Öz şefkat, bireylerin zorlayıcı yaşam deneyimlerine karşı duygusal bir denge sağlayarak psikolojik iyi oluş için önemli bir katalizör rolü oynayabilir. Günümüzde, bilinçli farkındalık temelli yaklaşımları da içeren üçüncü dalga terapiler, travma tedavisinde yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Öz şefkat temelli müdahalelerin, travma sonrası bireylerin iyileşme sürecinde önemli bir yer tutabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmanın, öz şefkat temelli yaklaşımların travma sonrası iyileşmedeki önemini vurgulaması ve etkili terapötik müdahalelerin geliştirilmesine ışık tutması beklenmektedir.

Travma sonrası büyüme (TSB) son derece zorlu yaşam koşullarıyla mücadelenin bir sonucu olarak ortaya çıkabilen olumlu psikolojik değişiklikleri ifade eder (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bu olguya genellikle, olumsuzluklardan geri dönme yeteneği olan psikolojik sağlamlığın artması eşlik eder. Son zamanlarda yapılan araştırmalar, travma ile hem TSB hem de psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolünü vurgulamıştır. Acı çekilen zamanlarda kişinin kendisine şefkatle davranması olarak tanımlanan öz şefkatin, travmatik deneyimlerin ardından iyileşmeyi ve büyümeyi kolaylaştırdığı gösterilmiştir.

Öz şefkat, travma sonrası büyümenin önemli bir belirleyicisi olarak daha önce yapılan çalışmalarda ele alınmıştır. Örneğin, travma yaşayan kadınların incelendiği bir çalışmada, daha yüksek öz şefkat düzeylerinin daha yüksek TSB ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu, öz şefkat uygulayan bireylerin içsel kaynakları toplamak ve stresle başa çıkmak için daha donanımlı olduklarını ve böylece travma sonrası büyümelerini artırdıklarını göstermektedir (Adetya, 2022). Ayrıca, öz şefkat, travmanın olumsuz etkilerine karşı bir tampon görevi gören psikolojik sağlamlık ile ilişkilendirilmiştir. Öz şefkati yüksek olan bireyler, stresörlerin etkisini azaltabilen ve dayanıklılığı artırabilen daha uyarlanabilir başa çıkma stratejileri sergileme eğilimindedir (Inwood ve Ferrari, 2018; Scoglio ve ark., 2015).

Ek olarak, travmatik stres ve TSB arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü çeşitli çalışmalarla desteklenmiştir. Örneğin, araştırmalar öz şefkatin duygusal düzenlemenin ruh sağlığı sonuçları üzerindeki etkilerine aracılık ettiğini göstermiştir; bu da daha öz şefkatli olan bireylerin duygularını yönetmede daha iyi olduklarını ve bunun da TSB'yi kolaylaştırdığını göstermektedir (Inwood ve Ferrari, 2018; Bates ve ark., 2020). Ayrıca, öz şefkatin sosyal destek ve TSB arasındaki ilişkiyi etkilediği bulunmuştur; bu da sosyal destek alan ve öz şefkat sergileyen kişilerin travma sonrası olumlu büyüme yaşama ihtimalinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Liu ve ark., 2021). Bu durum, öz şefkat, sosyal destek ve dayanıklılığın TSB'yi teşvik etmede birbiriyle bağlantılı olduğunu vurgulamaktadır.

Ayrıca, öz şefkatin dayanıklılığı teşvik etmedeki rolü, doğal afetler ve kişilerarası şiddet de dahil olmak üzere çeşitli travmatik deneyimler bağlamında vurgulanmıştır. Örneğin, çalışmalar Jiuzhaigou depremi gibi travmalara maruz kalan ergenlerin öz şefkatin sosyal destek ile hem prososyal hem de antisosyal davranışlar arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermiş ve iyileşme süreçlerindeki önemini altını çizmiştir (Liu ve ark., 2023). Benzer şekilde, COVID-19 salgını sırasında, öz şefkatin karantinayla karşı karşıya kalan bireyler arasında dayanıklılığı ve yaşam memnuniyetini artırdığı bulunmuştur ve bu da öz şefkatin kriz zamanlarında koruyucu rolünü göstermektedir (Li ve ark., 2021).

Öz şefkat, doğrudan etkilerine ek olarak, TSB'yi artırmak için diğer psikolojik yapılarla da etkileşime girer. Örneğin, psikolojik sağlamlığın öz şefkatle pozitif yönde ilişkili olduğu bilinmektedir ve bu da psikolojik açıdan sağlam olan bireylerin öz şefkatli davranışlarda bulunma olasılığının da daha yüksek olduğunu göstermektedir (Scoglio ve ark., 2015). Bu ilişki,

psikolojik sağlamlığı artırmanın öz şefkati de artırabileceğini ve travma sonrası iyileşmeyi ve büyüme destekleyen olumlu bir geri bildirim döngüsü yaratabileceğini göstermektedir.

Bu bulguların sonuçları, TSB ve psikolojik sağlamlığı artırmayı amaçlayan terapötik uygulamalar için önemlidir. Şefkat Odaklı Terapi ve Farkındalıklı Öz şefkat gibi öz şefkati içeren müdahalelerin psikolojik iyi oluşu artırmada ve TSSB semptomlarını azaltmada etkili olduğu gösterilmiştir (Liu ve ark., 2020; Hoffart ve ark., 2015). Terapistler, bireylere öz şefkat geliştirmeyi öğretirken, daha sağlıklı başa çıkma mekanizmaları geliştirmelerine yardımcı olabilir ve zorluklar karşısında daha fazla dayanıklılık kapasitesini teşvik edebilir. Ayrıca, öz şefkat ile birlikte sosyal desteğin rolü de göz ardı edilemez. Sosyal bağlantıların, özellikle COVID-19 pandemisi gibi toplu travmalar sırasında dayanıklılığı artırmak ve TSB'yi kolaylaştırmak için çok önemli olduğu tespit edilmiştir (Matos ve ark., 2021).

Türkiye’de travmatik olayların sıklıkla yaşandığı göz önünde bulundurulduğunda (Karancı ve ark., 2009), travma sonrası büyüme, psikolojik sağlamlık ve ilişkili faktörlerin kapsamlı bir şekilde araştırılmasının ve iyileştirici müdahalelerin geliştirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Travma sonrası büyüme ve öz şefkat kavramlarının nispeten yeni araştırma konuları olması, bu kavramların literatürde daha fazla ele alınması gerektiğini göstermektedir. Bu bağlamda, çalışmanın travma sonrası büyüme, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat ilişkilerini ele alarak literatüre önemli katkılar sağlaması beklenmektedir.

Türkiye’de yapılan çalışmalar incelendiğinde, travma sonrası büyüme ile ilgili araştırmaların sınırlı olduğu ve bu alandaki çalışmaların kapsamının genişletilmesinin önem arz ettiği görülmektedir. Amaç doğrultusunda test edilen hipotezler aşağıdaki gibidir:

H1: Yetişkin bireylerde travma sonrası büyüme ile psikolojik sağlamlık ve öz şefkat arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H2: Yetişkin bireylerde travma sonrası büyüme ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü vardır.

2. Yöntem

Araştırmanın Modeli

Yetişkinlerde travma sonrası büyüme ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolünü incelemeyi amaçlayan bu araştırma, ilişkisel tarama modelinde kesitsel nitelikte betimleyici bir çalışmadır. İlişkisel araştırma modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki değişimin belirlenmeye çalışılmasıdır (Metin, 2014). Araştırma verileri likert tipte bir anket ile toplanacaktır. Bu nedenle bu araştırma, nicel bir araştırma olmaktadır. Kesitsel tarama, veri toplama sürecinin tek seferde gerçekleştiği bir tarama türüdür. (Metin, 2014). İlişkisel tarama modeli, birden fazla değişkenin beraber değişip değişmediğinin ve beraber değişim göstermeleri durumunda, bu değişimin düzeyinin anlaşılabilmesi için kullanılmaktadır. Ortaya çıkan ilişkiler doğrudan bir neden-sonuç ilişkisi vermekten ziyade, neden-sonuç ilişkisi ile ilgili bilgiler ve ipuçları vermektedir (Karasar, 1999, s.81- 82).

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırma, Ocak- Ekim 2024 tarihlerinde Türkiye’de yürütülmüştür. Araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, Türkiye’de yaşayan 18-65 yaş aralığındaki kadın ve erkek bireyler oluşturmaktadır. Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 444 katılımcıya ulaşılmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları, katılımcılara çevrimiçi ortamda iletilmiştir. Katılımcıların sosyodemografik özelliklerine ilişkin frekans dağılımları Tablo 1’de verilmiştir:

Tablo 1: Sosyodemografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri

Sosyodemografik değişkenler	Gruplar	F	%
Cinsiyet	Erkek	150	33.8
	Kadın	294	66.2
	Bekar	247	55.6
	Boşanmış	16	3.6
Medeni durum	Eşi ölmüş	2	.5
	Evli	98	22.1
	İlişkisi var	81	18.2
	İlkokul - Ortaokul	4	.9
Eğitim düzeyi	Lise	71	16.0
	Ön Lisans - Lisans	281	63.3
	Yüksek Lisans	82	18.5
	Doktora	6	1.4
Çalışma durumu	Çalışıyor	267	60.1
	Çalışmıyor	177	39.9
	0 - 8500	122	27.5
Gelir düzeyi	13501 - 18500	36	8.1
	18500 - +	247	55.6
	8501 - 13500	39	8.8
Çocuğunuz var mı?	Evet	76	17.1
	Hayır	368	82.9
Psikolojik yardım	Evet	204	45.9
	Hayır	240	54.1
Tıbbi rahatsızlık	Evet	84	18.9
	Hayır	360	81.1
	Toplam	444	100.0

Tablo 1’de yer alan betimleyici istatistiklere göre, örneklem 444 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların %33.8’i erkek (n = 150) ve %66.2’si kadın (n = 294) olarak belirtilmiştir. Medeni durum açısından, %55.6’sı bekar (n = 247), %3.6’sı boşanmış (n = 16), %0.5’i eşi ölmüş (n = 2), %22.1’i evli (n = 98) ve %18.2’si ilişkisi olduğunu (n = 81) bildirmiştir. Eğitim düzeyi açısından katılımcıların %0.9’u ilkokul veya ortaokul mezunu (n = 4), %16.0’ı lise mezunu (n = 71), %63.3’ü ön lisans veya lisans mezunu (n = 281), %18.5’i yüksek lisans mezunu (n = 82) ve %1.4’ü doktora mezunu (n = 6) olarak belirtilmiştir. Çalışma durumu bakımından %60.1’i çalışıyor (n = 267) ve %39.9’u çalışmıyor (n = 177) olarak beyan etmiştir. Gelir düzeyi dağılımında, %27.5’i 0-8500 TL (n = 122), %8.8’i 8501-13500 TL (n = 39), %8.1’i 13501-18500 TL (n = 36) ve %55.6’sı 18500 TL üzeri (n = 247) gelir elde ettiğini belirtmiştir. Çocuk sahibi olup olmama durumu açısından katılımcıların %17.1’i çocuk sahibi olduğunu (n = 76) ve %82.9’u çocuk sahibi olmadığını (n = 368) belirtmiştir. Psikolojik yardım alma durumu incelendiğinde, %45.9’u psikolojik yardım aldığını (n = 204) ve %54.1’i almadığını (n = 240) bildirmiştir. Son olarak, tıbbi rahatsızlık açısından katılımcıların %18.9’u tıbbi bir rahatsızlığı olduğunu (n = 84) ve %81.1’i herhangi bir tıbbi rahatsızlığı olmadığını (n = 360) belirtmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan bireylerin; travma sonrası büyüme düzeylerini ölçmek amacıyla Travma Sonrası Büyüme Envanteri (TSBE), psikolojik sağlamlıklarını ölçmek amacıyla Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ), öz şefkat düzeylerini ölçmek amacıyla Öz-Duyarlılık Ölçeği (ÖDÖ) ve demografik bilgilerini toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyodemografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Ek olarak, katılımcılara araştırma hakkında bilgi vermek ve katılımcıların araştırmaya katılımının gönüllü onayını almak amacıyla Bilgilendirilmiş Onam Formu kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler için, ölçeklerin Türkçe güvenilirlik ve geçerlilik çalışmasını yapan araştırmacılardan izin alınmıştır.

Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bilgilendirilmiş Onam Formu araştırmacı tarafından, katılımcıların araştırmaya katılımlarının gönüllü onayını almak ve katılımcılara gizlilik ilkesinin öneminin, araştırmanın amacının ve yönteminin açıklanması amacıyla hazırlanmıştır.

Sosyodemografik Bilgi Formu

Sosyodemografik Bilgi Formu araştırmacı tarafından, araştırmanın amacına uygun bir şekilde ve katılımcıların sosyodemografik bilgilerini almaya yönelik hazırlanmıştır. Formda; cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir durumu, çocuk sahibi olma durumu, daha önce psikolojik/psikiyatrik yardım alma durumu ve daha önceden geçirilen önemli tıbbi bir rahatsızlık olma durumuna dair sorular bulunmaktadır.

Travma Sonrası Büyüme Envanteri (TSBE)

Çalışmada katılımcıların travma sonrası büyüme düzeyini belirlemek amacıyla kullanılan Travma Sonrası Büyüme Envanteri (TSBE)'ni, Tedeschi ve Calhoun (1996) travmatik olayların ardından bireylerin olumlu değişimlerini ölçmek amacıyla geliştirmiştir. TSBE'ni Dürü (2006) Türkiye'ye uyarlamıştır. Dürü (2006) tarafından yapılmıştır. TSBE'nin Türkçe versiyonunun psikometrik özellikleri Kağan, Güleç, Boysan ve Çavuş (2012) tarafından değerlendirilmiştir. TSBE, 6'lı likert tipli ve 21 maddeden oluşan bir ölçektir. Seçenekler 0 "Bu değişikliği yaşamadım" ile 5 "Bu değişikliği çok fazla yaşadım" yanıtları arasında farklılaşmaktadır. TSBE, benlik algısında değişim, yaşam felsefesinde değişim ve ilişkilerde değişim olmak üzere üç alt faktörden oluşmaktadır (Kağan vd., 2012). Bireyin yüksek puan alması travma sonrası büyüme düzeyinin yüksek olması anlamına gelmektedir. TSBE'nin iç tutarlılık Cronbach alfa değerleri; tüm maddeler için .92, "Kendilik Algısında Değişim" faktörü .88, "Yaşam Felsefesinde Değişim" faktörü .78 ve "İlişkilerde Değişim" faktörü .77 olarak bulunmuştur. 15 günlük test tekrar test korelasyonları toplam puanlar için .83 ve "Kendilik Algısında Değişim" faktörü için .85, "Yaşam Felsefesinde Değişim" faktörü için .74 ve "İlişkilerde Değişim" faktörü için .70 olarak bulunmuştur. 15 günlük test tekrar test sonucunda toplam puanların intrakorelasyonları 0,83 ve alt ölçeklerin intrakorelasyonları 0,70 ve 0,85 aralığında değişmektedir (Kağan vd., 2012). TSBE'nin, Türk kültürüne uyarlanması çalışması sonucu ortaya çıkan değerler geçerli ve güvenilir olduğunu açıklamaktadır.

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ)

Araştırmada, katılımcıların psikolojik sağlık düzeyini ölçmek için kullanılan KPSÖ'ni; Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher ve Jennifer Bernard (2008) geliştirmiştir. KPSÖ'ni Doğan (2015) Türkçe'ye uyarlamıştır. Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği, bireyin öz bildirime yönelik 5'li likert tipli ve 6 maddeden oluşan bir ölçektir. Cevaplar 1 "hiç katılmıyorum" ve 5 "tamamen katılıyorum" arasında değişmektedir. Tersten kodlanan maddeler; 2, 4, 6. Maddeler olmaktadır. Ölçekten 6-30 arasında bir puan alınabilmektedir. Tersten kodlanan maddelerin çevrilmesinden sonra yüksek puan alınması yüksek düzey psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir. KPSÖ'nin Türkçe uyarlamasında geçerliğine dair faktör analizi sonuçları toplam varyansın %54'ünü açıkladığını ve tek faktörlü bir yapıda olduğunu göstermiştir. Ölçeğin maddelerinin faktör yükleri ise .63 ile .79 arasında olmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık Cronbach alfa değeri .83 olarak bulunmuştur. KPSÖ'nin Türk kültürüne uyarlanması çalışması sonucu ortaya çıkan değerler yeterli geçerlilikte olduğunu açıklamaktadır.

Öz- Duyarlılık Ölçeği (ÖDÖ)

Araştırmada, katılımcıların öz şefkat düzeylerini ölçmek amacıyla kullanılan Öz- Duyarlılık Ölçeği'ni (Self-Compassion Scale), Neff (2003b) geliştirmiştir. ÖDÖ, öz duyarlılığın alt

boyutları ile ilgili özelliklerini değerlendiren öz bildirim ölçeğidir (Akın ve ark., 2007). ÖDÖ'ni Türkçe'ye Akın ve arkadaşları (2007) uyarlamış, ayrıca geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapmıştır. Öz bildirime dayalı Öz-duyarlık Ölçeği, 5'li likert tipli ve 26 maddeden oluşan bir ölçektir. Cevaplar, 1 (Hiçbir zaman) ile 5 (Her zaman) şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçek öz şefkatin temel bileşenleri olarak kabul edilen öz-sevecenlik, ortak insanlık ve bilinçli farkındalığı ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. ÖDÖ, bu üç bileşenin karşılıkları olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşmeyi de kapsayacak şekilde toplam altı faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin her bir alt boyutunun puanlaması ayrı yapılabilmektedir. Olumsuz alt boyutların maddeleri ters kodlanmaktadır ve böylelikle toplam puan hesaplanabilmektedir. Ölçekten 26-130 arasında bir puan alınabilmektedir. Yüksek puan alınması yüksek düzey öz duyarlılığa işaret etmektedir. ÖDÖ'nin güvenilirliği değerlendirmek amacıyla hesaplanan iç tutarlık değeri .72 ile .80, test tekrar test sonucunda hesaplanan güvenilirlik değeri ise .56 ile .69 arasında olmaktadır (Akın ve ark., 2007).

Verilerin Analizi

Bu araştırmada, yetişkin bireylerde travma sonrası büyüme ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki ve öz şefkatin bu iki değişken arasındaki aracı rolü incelenmiştir. Ek olarak, travma sonrası büyüme, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat değişkenlerinin demografik özelliklere bağlı olarak farklılık gösterip göstermediğini incelenmiştir. Araştırmaya katılan 444 katılımcının verilerinin dağılımı için frekans dağılımı kontrol edilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri için betimleyici istatistikler kullanılmıştır. Katılımcıların travma sonrası büyüme, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat puanlarının arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson korelasyonu uygulanmıştır. Korelasyon saptanan değişkenler arasında travma sonrası büyüme ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolünün incelenmesi için Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) uygulanmıştır. YEM öncesi, doğrulayıcı faktör analizi ile ölçüm modeli test edilmiştir. Analizlerde SPSS 27.0 ve AMOS eklentisi kullanılmıştır.

3. Bulgular

Örneklemdaki katılımcıların yaş ortalaması (\bar{X}) 28.41 ($S_s = 7.738$) olup, yaş dağılımı pozitif çarpık (çarpıklık = 1.661) ve basıklık katsayısı 3.606'dır. Katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) toplam puanı ortalaması 19.24 ($S_s = 5.019$), çarpıklık -.263 ve basıklık -.096 olarak bulunmuştur. Travma Sonrası Büyüme Envanteri (TSBE) toplam puanı ortalaması ise 77.08 ($S_s = 22.926$) olup, dağılım çarpıklık açısından hafif negatif (-.444) ve basıklık açısından -.406 değeri göstermektedir. TSBE alt boyutlarında; Benlik Algısında Değişim ortalaması 39.03 ($S_s = 11.921$), çarpıklık -.574 ve basıklık -.369; Yaşam Felsefesinde Değişim ortalaması 23.02 ($S_s = 7.203$), çarpıklık -.486 ve basıklık -.453; Başkalarıyla İlişkilerde Değişim ortalaması ise 15.02 ($S_s = 6.298$), çarpıklık .175 ve basıklık -.887 olarak belirlenmiştir. Özşefkat Ölçeği (ÖDÖ) alt boyutlarından; Özsevecenlik ortalaması 14.69 ($S_s = 4.537$), çarpıklık .217 ve basıklık -.621; Özyargılama ortalaması 17.08 ($S_s = 5.010$), çarpıklık -.492 ve basıklık -.462; Paylaşımların Bilincinde Olma ortalaması 11.92 ($S_s = 3.768$), çarpıklık .225 ve basıklık -.596; İzolasyon ortalaması 13.11 ($S_s = 4.156$), çarpıklık -.389 ve basıklık -.704; Bilinçlilik ortalaması 12.66 ($S_s = 3.454$), çarpıklık -.020 ve basıklık -.452; Aşırı Özdeşleşme ortalaması ise 13.45 ($S_s = 3.937$), çarpıklık -.479 ve basıklık -.645 olarak ölçülmüştür. ÖDÖ toplam puanı ortalaması ise 73.63 ($S_s = 12.587$), çarpıklık -.013 ve basıklık 1.618 olarak saptanmıştır (Tablo 2).

Tablo 2: Araştırmada kullanılan ölçeklerin betimleyici istatistikleri

Değişkenler	N	\bar{X}	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Yaş	444	28.41	7.738	1.661	3.606
KPSÖ Toplam	444	19.24	5.019	-.263	-.096
TSBE Toplam	444	77.08	22.926	-.444	-.406
TSBE Benlik Algısında Değişim	444	39.03	11.921	-.574	-.369
TSBE Yaşam Felsefesinde Değişim	444	23.02	7.203	-.486	-.453
TSBE Başkalarıyla İlişkilerde Değişim	444	15.02	6.298	.175	-.887
ÖDÖ Özsevecenlik	444	14.69	4.537	.217	-.621
ÖDÖ Özyargılama	444	17.08	5.010	-.492	-.462
ÖDÖ Paylaşımların Bilincinde Olma	444	11.92	3.768	.225	-.596
ÖDÖ İzolasyon	444	13.11	4.156	-.389	-.704
ÖDÖ Bilinçlilik	444	12.66	3.454	-.020	-.452
ÖDÖ Aşırı Özdeşleşme	444	13.45	3.937	-.479	-.645
ÖDÖ Toplam	444	73.63	12.587	-.013	1.618

Not: KPSÖ= Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği, ÖDÖ=Özşefkat Ölçeği, TSBE=Travma Sonrası Büyüme Envanteri

Bu çalışmadaki çarpıklık ve basıklık değerlerine baktığımızda, çoğu değişkenin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 aralığında olduğunu görüyoruz, bu da genel olarak normal dağılıma yakın olduklarını gösterir (George & Mallery, 2010). Örneğin, Kişisel Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) toplam puanı ve Travmatik Stres Belirtileri Envanteri (TSBE) toplam puanı, her iki ölçüm için de çarpıklık ve basıklık değerleri -1 ile +1 arasında olup normal dağılım varsayımını karşılamaktadır. Ancak, bazı değişkenler bu aralığı aşmaktadır. Yaş değişkeninde çarpıklık değeri 1.661 ve basıklık değeri 3.606 olarak oldukça yüksek çıkmıştır, bu da pozitif çarpıklık ve sivri bir dağılım yapısını işaret eder. Bu, yaş dağılımının normalden sapma gösterdiğini ve katılımcıların yaşlarının daha düşük yaşlar etrafında yoğunlaştığını göstermektedir. Benzer şekilde, Özşefkat Ölçeği (ÖDÖ) toplam puanı için basıklık değeri 1.618 olup, dağılımın uç değerlerde biraz daha yoğun olduğunu gösterir. Öte yandan, çarpıklık değerinin +2'ye kadar kabul edilebilir olduğu belirtilmektedir (George & Mallery, 2010) (Tablo 2).

Tablo 3: Katılımcıların travma sonrası büyüme puanları ile psikolojik sağlık ve özşefkat puanlarının arasındaki ilişkiye yönelik Korelasyon Bulguları

Değişkenler	TSBE Toplam	TSBE Benlik Algısında Değişim	TSBE Yaşam Felsefesinde Değişim	TSBE Başkalarıyla İlişkilerde Değişim
KPSÖ	r=.242**	r=.242**	r=.198**	r=.196**
ÖDÖ Toplam	r=.270**	r=.254**	r=.234**	r=.234**
ÖDÖ Özsevecenlik	r=.383**	r=.380**	r=.298**	r=.333**
ÖDÖ Özyargılama	r=.115*	r=.127**	r=.070	r=.098*
ÖDÖ Paylaşımların Bilincinde Olma	r=.405**	r=.389**	r=.316**	r=.376**
ÖDÖ İzolasyon	r=.044	r=.042	r=.029	r=.046
ÖDÖ Bilinçlilik	r=.341**	r=.335**	r=.290**	r=.276**
ÖDÖ Aşırı Özdeşleşme	r=.072	r=.085	r=.033	r=.064

Not= Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği, ÖDÖ=Öz-duyarlılık (Özşefkat) Ölçeği; TSBE=Travma Sonrası Büyüme Envanteri ** $p < 0.001$ * $p < 0.05$

Tablo 3'teki Pearson korelasyonu bulguları doğrultusunda, Travma Sonrası Büyüme Envanteri (TSBE) toplam puanı ile diğer değişkenler arasındaki ilişkilere bakıldığında, Psikolojik Sağlık Toplam Puanı ile anlamlı ve pozitif yönde bir korelasyon olduğu görülmüştür ($r=.242$, $p < 0.001$). Bu durum, psikolojik sağlık düzeyi arttıkça bireylerin travma sonrası büyüme yaşama olasılığının da arttığını göstermektedir. Benzer şekilde, Öz-Anlayış Ölçeği (ÖDÖ) Toplam Puanı ile TSBE toplam puanı arasında da anlamlı ve pozitif bir ilişki tespit edilmiştir ($r=.270$, $p < 0.001$). Özellikle, ÖDÖ'nün alt boyutlarından Özsevecenlik ($r=.383$, $p < 0.001$) ve Paylaşımların Bilincinde Olma ($r=.405$, $p < 0.001$) TSBE toplam puanı ile en yüksek korelasyon gösteren değişkenlerdir. Alt boyut düzeyinde incelendiğinde, TSBE'nin Benlik Algısında Değişim alt boyutu ile Psikolojik Sağlık Toplam Puanı ($r=.242$, $p<.001$) ve ÖDÖ Özsevecenlik alt boyutu ($r=.380$, $p<.001$) arasında anlamlı pozitif ilişkiler olduğu bulunmuştur. Ayrıca, Yaşam Felsefesinde Değişim alt boyutu ile Psikolojik Sağlık Toplam Puanı ($r=.198$, $p<.001$) ve ÖDÖ Özsevecenlik ($r=.298$, $p<.001$) arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Başkalarıyla İlişkilerde Değişim alt boyutunun ise ÖDÖ Paylaşımların Bilincinde Olma ($r=.376$, $p<.001$) ve Özsevecenlik ($r=.333$, $p<.001$) alt boyutlarıyla pozitif yönde anlamlı bir korelasyon gösterdiği belirlenmiştir. Bu bulgular, travma sonrası büyüme yaşantısının hem bireylerin psikolojik sağlık düzeyleriyle hem de öz-anlayış özellikleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle, travma sonrası yaşanan değişimlerin bireylerin kendilerine karşı sevecen bir tutum geliştirmeleri ve paylaşımlarının bilincinde olmaları ile yakından bağlantılı olduğu görülmektedir.

Tablo 4: Travma Sonrası Büyüme puanlarının psikolojik sağlık ve Özşefkat tarafından yordanmasına yönelik hiyerarşik regresyon analizi bulguları

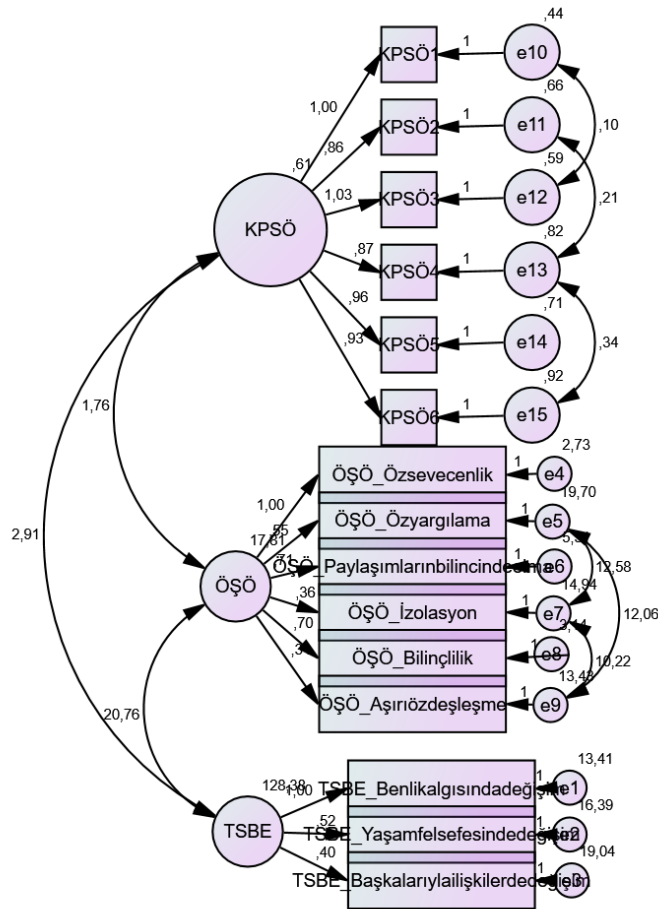
	B	SH	β	t	p	R ²	p
1 (Sabit)	55.827	4.192		13.318	.000		
KPSÖ Toplam	1.105	.211	.242	5.239	.000***	27.44***	.06
2 (Sabit)	12.776	7.504		1.702	.089		
KPSÖ Toplam	1.253	.202	.274	6.200	.000***	38.08***	.15
ÖDÖ Toplam	.546	.081	.300	6.776	.000****		

Bağımlı değişken: TSBE Toplam

Not= Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği, ÖDÖ=Öz-duyarlılık (Özşefkat) Ölçeği; TSBE=Travma Sonrası Büyüme Envanteri ** $p < 0.001$ * $p < 0.05$

Tablo 4'teki hiyerarşik regresyon analizinde, TSBE Toplam puanı bağımlı değişken olarak kullanılmıştır. Model 1 ve Model 2'de Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) Toplam Puanı ve Özşefkat Ölçeği (ÖDÖ) Toplam Puanı değişkenlerinin TSBE Toplam üzerindeki etkileri incelenmiştir. Birinci model incelendiğinde, Sabit katsayı (B) 55.827 (SH = 4.192) olup, bu katsayı anlamlıdır ($t = 13.318$, $p < .001$). KPSÖ Toplam değişkeninin katsayısı 1.105 (SH = .211) olup, bu katsayı anlamlıdır ($t = 5.239$, $p < .001$). KPSÖ Toplam puanının TSBE Toplam puanına pozitif yönde anlamlı bir katkısı olduğu ve %24.2'lik bir standart etki boyutu ($\beta = .242$) sağladığı görülmektedir. Modelin açıklanan varyans oranı (R^2) %6'dır ($R^2 = .06$), yani yalnızca KPSÖ puanının kullanıldığı bu model, TSBE Toplam puanındaki varyansın %6'sını açıklamaktadır. İkinci modele Özşefkat toplam puanı eklenmiştir. İkinci modelde, sabit katsayı (B) 12.776 (SH = 7.504) olup, bu katsayı anlam sınırında yer almaktadır ($t = 1.702$, $p = .089$). KPSÖ Toplam değişkeninin katsayısı 1.253 (SH = .202) olup, bu katsayı anlamlıdır ($t = 6.200$, $p < .001$). KPSÖ'nün TSBE Toplam üzerindeki katkısı önceki modele göre daha güçlüdür ve standart etki boyutu %27.4'tür ($\beta = .274$). ÖDÖ Toplam değişkeni de TSBE Toplam puanına anlamlı katkıda bulunmaktadır (B = .546, SH = .081, $\beta = .300$, $t = 6.776$, $p < .001$). ÖDÖ Toplam puanındaki artış, TSBE Toplam puanında pozitif bir değişime neden olmaktadır. Bu

modelin açıklanan varyans oranı (R^2) %15'tir ($R^2 = .15$). Hem KPSÖ hem de ÖDÖ değişkenleri birlikte ele alındığında, TSBE Toplam puanındaki varyansın %15'ini açıklayabilmektedir.



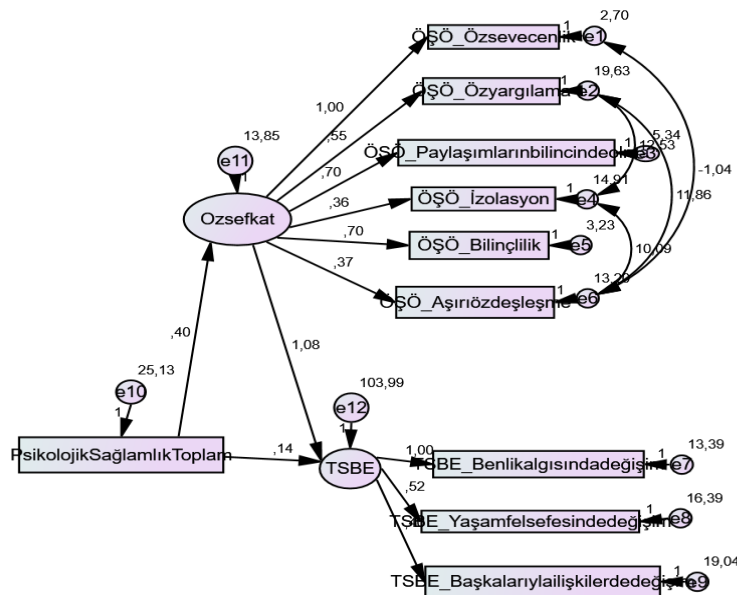
Şekil 1: Ölçüm Modeli

Ölçüm modelinin test edilmesinin amacı, modelde yer alan değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerinin ve yapısal modelin kuramsal geçerliliğinin sınanmasıdır. Ölçüm modelinin, model uygunluğu değerleri incelendiğinde, modelin uyumuna ilişkin ki-kare testi, modelin veri ile ne ölçüde uyumlu olduğunu gösterir. Bu çalışmada CMIN/DF oranı 4,143 olarak bulunmuştur ($\chi^2(81) = 335,59$, $p < .001$). Genellikle bu değer 3'ten küçük olması iyi uyumu işaret eder (Kline, 2015), ancak 4,143 değeri kabul edilebilir sınırlarda kalmaktadır ve modelin veriyi genel olarak yansıttığını göstermektedir. Model uyumunun incelenmesi için GFI (.906), AGFI (.861) ve RMR (1.101) değerleri incelenmiştir. GFI'nin 0,90 üzerinde olması modelin veriyle uyumlu olduğunu gösterirken, AGFI'nin .861 çıkması modelin iyileştirme alanları bulunduğunu gösterir. Ancak RMR'nin düşük olması (.861), modelin gözlenen veriye yakın bir uyum gösterdiğine işaret eder (Byrne, 2010). Kıyaslamalı Uyum İndeksleri (NFI, IFI, CFI), NFI (.918), IFI (.936) ve CFI (.936) değerleri, modelin veri ile iyi bir uyum gösterdiğini belirtmektedir. Bu indekslerin 0,90'ın üzerinde olması modelin kuramsal olarak tutarlı olduğunu destekler (Hu & Bentler, 1999). RMSEA değeri 0,084 bulunmuştur. RMSEA değeri 0,08 altında olduğunda modelin iyi bir uyum sağladığı düşünülmektedir (Browne & Cudeck,

1993). Bu nedenle, RMSEA değeri modelin kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiğini ancak mükemmel bir uyum göstermediğini gösterir.

Ölçüm modelinde yer alan *TSBE* (Travma Sonrası Büyüme Envanteri) ve *ÖDÖ* (Özşefkat Ölçeği) yapıları arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Örneğin, *TSBE_Yaşamfelsefesindedeki değişim* için regresyon katsayısı .525 (SE = .025, CR = 21.20, $p < .001$) ve *TSBE_Başkalarıyla ilişkilerdedeki değişim* için .400 (SE = .023, CR = 17.65, $p < .001$) olarak bulunmuştur. Bu durum, travma sonrası büyüme boyutlarının kuramsal olarak anlamlı olduğunu ve modelin genel yapısına katkı sağladığını göstermektedir.

Özşefkat yapısının alt boyutlarından *Özyargılama*, *Paylaşımların Bilincinde Olma*, *İzolasyon*, *Bilinçlilik* ve *Aşırı Özdeşleşme* faktörleri, Özşefkat (ÖDÖ) yapısı ile anlamlı ilişkiler sergilemiştir. Örneğin, *ÖDÖ_Bilinçlilik* (.701, SE = .028, CR = 24.83, $p < .001$) ile *ÖDÖ_Paylaşımların Bilincinde Olma* (.705, SE = .033, CR = 21.62, $p < .001$) boyutları, özşefkat yapısının kuramsal olarak uygun bir biçimde temsil edildiğini göstermektedir. Aynı şekilde, *Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği* (KPSÖ) maddeleri arasında yapılar arasındaki kovaryanslar modelin teorik çerçevesiyle uyumludur ve istatistiksel olarak anlamlıdır. Örneğin, *TSBE* ve *ÖDÖ* arasındaki kovaryans (20.76, SE = 2.68, CR = 7.75, $p < .001$) ile *ÖDÖ* ve *KPSÖ* arasındaki kovaryans (1.76, SE = .214, CR = 8.20, $p < .001$) anlamlı bulunmuştur. Bu bulgular, travma sonrası büyüme ve özşefkat arasındaki ilişkinin güçlü olduğunu ve psikolojik sağlık ile özşefkat arasında da belirgin bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu kuramsal olarak, travma sonrası gelişimin ve özşefkatın, bireylerin psikolojik sağlık düzeylerine katkı sağladığını öne sürmektedir. Şekil 2’de YEM bulgularına yer verilmiştir:



Şekil 2: Psikolojik Sağlık ve Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişide Özşefkatın Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Yapısal Eşitlik Modeli

Bu çalışmada önerilen modelin uyumu, yapısal eşitlik modellemesi (YEM) kapsamında çeşitli uygunluk indeksleri kullanılarak değerlendirilmiştir. Modelin uyum derecesini değerlendirmek için kullanılan CMIN/DF oranı 4,96 olarak bulunmuştur. Genellikle CMIN/DF değerinin 3'ten küçük olması iyi bir uyum sağladığını göstermektedir (Kline, 2015). Bu durumda, 4,96 değeri modelde bazı iyileştirmelere ihtiyaç olabileceğine işaret etmektedir ($\chi^2(29) = 143,72$, $p < .001$). Modelin uyumuna dair daha detaylı bir inceleme yapmak amacıyla GFI, AGFI ve PGFI değerleri incelenmiştir. GFI değeri .945, AGFI değeri .895 ve PGFI değeri .498 olarak bulunmuştur. GFI ve AGFI değerlerinin 0,90 üzeri olması modelin kabul edilebilir düzeyde iyi bir uyum gösterdiğine işaret ederken (Hu ve Bentler, 1999), PGFI değerinin 0,498 olması modelin daha basit hale getirilebileceğini göstermektedir. Kıyaslamalı uyum indeksleri de modelin bağımsız modele göre daha iyi bir uyum gösterdiğini ortaya koymaktadır. NFI (.950), IFI (.959) ve CFI (.959) değerleri 0.95'in üzerindedir ve bu da modelin oldukça iyi bir uyum gösterdiğini ifade etmektedir (Byrne, 2010).

RMSEA değeri, modelin kabul edilebilir uyum düzeyinde olup olmadığını değerlendirmede önemli bir kriterdir. Bu çalışmada RMSEA değeri .094 olarak bulunmuştur ve bu değer, kabul edilebilir sınırlarda olmakla birlikte mükemmel bir uyumu göstermemektedir. RMSEA'nın güven aralığı .079 ile .110 arasında değişmektedir ve PCLOSE değeri .000 olarak hesaplanmıştır. Browne ve Cudeck (1993) RMSEA değerinin 0.08'in altında olmasını önerirken, 0.10 üzerindeki değerler modelde uyum iyileştirme ihtiyacı olabileceğini göstermektedir. Modelin karmaşıklık derecesini ve uyumunu değerlendirmek için AIC ve BIC değerleri de incelenmiştir. AIC değeri 195,72 ve BIC değeri 302,21 olarak bulunmuştur. Bu değerler, bağımsız modele göre (AIC = 2876,75; BIC = 2917,71) önerilen modelin daha uygun olduğunu ve veriyle daha iyi örtüşüğünü göstermektedir.

Önerilen modelde anlamlı yolların çoğunluğu desteklenmektedir. Örneğin, *Özsevecenlik* değişkeninin *Psikolojik Sağlık Toplam* üzerinde önemli bir etkisi olduğu bulunmuştur ($\beta = .398$, $SE = .038$, $CR = 10,60$, $p < .001$). Aynı şekilde, *TSBE* değişkeninin *Özşefkat* üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu gözlenmiştir ($\beta = 1.081$, $SE = .147$, $CR = 7.35$, $p < .001$). Modelde gözlenen değişkenlerin anlamlı varyans değerleri göstermesi, ilgili gözlemler arasında anlamlı ilişkilerin varlığını desteklemektedir (örneğin, *e10* varyansı için $\beta = 25.133$, $SE = 1.689$, $CR = 14.88$, $p < .001$). Modelde *Psikolojik Sağlık Toplam* değişkeninin dolaylı olarak *TSBE* değişkeni üzerindeki etkisi, *Özşefkat* aracılığıyla .430 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca, toplam etkilerde *Özsevecenlik* değişkeninin en yüksek dolaylı etkiye sahip olduğu gözlenmiştir ($\beta = .398$). Dolaylı ve toplam etkilerin anlamlı olması, modelin teorik yapısının desteklendiğini göstermektedir. Elde edilen bulgulara göre, model genel olarak kabul edilebilir uyum değerleri sergilemekte ve hipotez edilen yolların çoğu anlamlı olarak bulunmuştur.

Tartışma ve Sonuç

Araştırmada, travma sonrası büyüme ile psikolojik sağlık ve öz şefkat arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik yapılan analizler doğrultusunda, travma sonrası büyüme ile öz şefkat toplam puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Alt boyutlar açısından değerlendirildiğinde, benlik algısında değişim ve başkalarıyla ilişkilerde değişim alt boyutlarının Özşefkat ile daha yüksek düzeyde ve anlamlı ilişkisi olduğu saptanmıştır. Öz şefkat alt boyutları açısından en yüksek düzeyde ilişkili olduğu saptanan alt boyutunun öz-sevecenlik olduğu görülmektedir. Travma sonrası büyüme alt boyutları ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiye yönelik bulgular incelendiğinde, travma sonrası büyüme ile psikolojik sağlık arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Psikolojik sağlık ve öz şefkat arasındaki ilişkiye yönelik bulgular incelendiğinde, katılımcıların psikolojik sağlık puanları arttıkça öz şefkat düzeylerinin de artış gösterdiği anlaşılmaktadır. Böylelikle, psikolojik sağlık düzeyleri yüksek olan bireylerin kendilerine karşı sevecen ve başkalarıyla ilişkilerde

farkındalığı yüksek bireyler olduğu sonucu çıkarılmaktadır. Bu bulgular ile, araştırmanın hipotezi olan “Yetişkin bireylerde travma sonrası büyüme, psikolojik sağlık ve öz şefkat arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.” hipotezi doğrulanmıştır.

Literatür incelendiğinde, travma sonrası büyüme, psikolojik sağlık ve öz şefkat değişkenlerinin birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu değişkenlerin ikili olarak ele alındığı çalışmalar incelendiğinde, mevcut araştırmanın bulguları ile tutarlılık gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Ayyıldız (2023) tarafından, Covid-19 tanısı almış hemşirelerin katılımıyla yürütülen çalışmada psikolojik sağlık ile travma sonrası büyüme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Benzer bir şekilde, Lepore ve Revenson (2006) tarafından yapılan çalışmada travma sonrası büyüme ile psikolojik sağlık arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Özcan (2019) tarafından travma sonrası stres ve öz şefkatin travma sonrası büyüme üzerindeki yordayıcı rolünün incelendiği çalışmada, travma sonrası stres ve öz şefkat değişkenlerinin travma sonrası büyüme ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Nabilah ve Kusristanti (2021) tarafından, flört şiddetine maruz kalmış kadın bireylerin katılımıyla yürütülen çalışmada öz şefkatin travma sonrası büyüme düzeyi üzerinde pozitif bir etkisinin olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Alibekioğlu ve arkadaşları (2018) tarafından üniversite öğrencilerinin katılımıyla yürütülen çalışmada, psikolojik sağlık ve öz şefkat arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Kemper, Mo ve Khayat (2015) tarafından yürütülen ve öz şefkat, uyku ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada, öz şefkatin psikolojik sağlık üzerinde tek başına önemli bir yordayıcı rolü olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Oluşturulan yapısal eşitlik modeli (YEM) öncesinde, ölçüm modelinde yer alan TSBE (Travma Sonrası Büyüme Envanteri) ve ÖDÖ (Özduyarlılık Ölçeği) yapıları arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bulgular doğrultusunda, travma sonrası büyüme boyutlarının anlamlı ilişkisinin kuramsal olarak anlamlı olduğu ve modelin genel yapısına katkı sağladığı sonucu elde edilmiştir. Modelde yer alan diğer değişken olan Öz şefkat yapısının kuramsal olarak uygun bir biçimde temsil edildiğini göstermektedir. Aynı şekilde, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) maddeleri arasında yapılar arasındaki kovaryanslar modelin teorik çerçevesiyle uyumludur ve istatistiksel olarak anlamlıdır. Aracı rol analizi bulgularına göre, TSBE ve ÖDÖ arasındaki kovaryans ile ÖDÖ ve KPSÖ arasındaki kovaryans anlamlı bulunmuştur. Bu bulgular, travma sonrası büyüme ve öz şefkat arasındaki ilişkinin güçlü olduğunu ve psikolojik sağlık ile öz şefkat arasında da belirgin bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu kuramsal olarak, travma sonrası gelişimin ve öz şefkatin, bireylerin psikolojik sağlık düzeylerine katkı sağladığını göstermektedir.

Aracı rolün incelenmesine yönelik YEM bulguları doğrultusunda, Öz sevecenlik değişkeninin Psikolojik Sağlık Toplam üzerinde önemli bir etkisi olduğu bulunmuştur. Aynı şekilde, TSBE değişkeninin Öz şefkat üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu gözlenmiştir. Modelde Psikolojik Sağlık Toplam değişkeninin dolaylı olarak TSBE değişkeni üzerindeki etkisi, Öz şefkat aracılığıyla anlamlı bulunmuştur. Ayrıca, toplam etkilerde Öz sevecenlik değişkeninin en yüksek dolaylı etkiye sahip olduğu sonucu elde edilmiştir. Dolaylı ve toplam etkilerin anlamlı olması, modelin teorik yapısının desteklendiğini göstermektedir. Elde edilen bulgulara göre, model genel olarak kabul edilebilir uyum değerleri sergilemekte ve psikolojik sağlık ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide öz şefkatin kısmi aracı rolü olduğu görülmektedir. Bu bulgu ile, araştırmanın hipotezi olan “Yetişkin bireylerde travma sonrası büyüme ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü vardır” hipotezi doğrulanmıştır.

Öz şefkatin TSB ve psikolojik sağlamlığı etkilediği mekanizmaların çok boyutlu olabileceği ileri sürülmektedir. Öz şefkat, acı çekmenin ortak bir insan deneyimi olduğunu kabul ederek bireyleri ortak bir insanlık perspektifini benimsemeye teşvik eden bir özelliktir. Bu bakış açısı,

daha fazla duygu düzenlemeye ve genellikle travma ile şiddetlenen izolasyon ve utanç duygularında azalma ile ilişkilendirilmektedir (Liu ve ark., 2020; Chi ve ark., 2021). Ayrıca, öz şefkat, bireylerin mücadelelerine daha nazik bir zihniyetle yaklaşmalarını sağlayarak iyileşmeyi ve büyümeyi kolaylaştırabilecek bir öz nezaket duygusunu teşvik ettiği ileri sürülmektedir (Yuhan ve ark., 2021). Bu doğrultuda, araştırmada tespit edilen kısmi aracı rolün literatürle uyumlu olduğu anlaşılmaktadır.

Mevcut çalışma, literatürde travma sonrası büyüme ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolünü inceleyen ilk araştırma niteliğindedir. Çalışmadan elde edilen bulguya göre; bireylerin öz şefkat düzeyinin yüksek olmasının, travmatik bir olay ardından pozitif değişiklikler yaşamalarına ve uyum sağlama becerilerini geliştirmelerine katkı sağladığı söylenebilmektedir. Bu sayede öz şefkat, travmatik olay ardından deneyimlenebilen ve olumlu gelişimleri içeren travma sonrası büyüme üzerinde etkili olabilmektedir. Son yıllarda, travmatik olayların her zaman olumsuz etkileri olmayacağı ve pozitif etkilerinin de olabileceği tartışılmaya başlanmıştır. Zorlu yaşam olaylarının ardından deneyimlenebilen olumlu bir psikolojik değişim olan travma sonrası büyüme ve riski yaşam olayları karşısında çeşitli koruyucu faktörlerin de katkısıyla olumlu uyum göstermeyi içeren psikolojik sağlamlık oldukça önemli kavramlar olmaktadır. Bu iki kavram arasındaki ilişkide öz şefkatin önemli bir rolünün olduğu düşünülmektedir ve mevcut araştırma ile psikolojik sağlamlık ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide öz şefkatin kısmi aracı rolü olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, yetişkin bireylerde travma sonrası büyüme, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca, yetişkin bireylerde travma sonrası büyüme ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz şefkatin kısmi aracı rolü olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Bu araştırmada kullanılan değişkenler; travma sonrası büyüme, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat kavramlarıdır. Bu üç kavramın, travmatik olayların ardından psikolojik iyi oluş için önemli etkilerinin olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle, gelecekteki çalışmalarda bu kavramlar ile farklı kavramlar arasındaki ilişkiler incelenebilir. Bu çalışmanın örneklemini, Türkiye’de yaşayan 18-65 yaş aralığındaki 294 kadın ve 150 erkek olmak üzere toplam 444 birey oluşturmaktadır. Kavramlar arasındaki ilişkilerin kapsamının geliştirilmesi için daha geniş bir örneklemden ve farklı örneklem gruplarından veri toplanabilir. Araştırma, ilişkisel tarama modelinde kesitsel nitelikte betimleyici bir çalışmadır. Bu nedenle, elde edilen bulgular doğrudan bir neden-sonuç ilişkisi vermemekte, yalnızca ilişkisel bilgi vermektedir. Araştırmada kullanılan değişkenler ve elde edilen bulgular, deneysel ve uzun vadeli sonuçlarının anlaşması için boylamsal bir çalışmada değerlendirilebilir. Araştırmadan elde edilen bulguya göre, travma sonrası büyüme ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz şefkatin kısmi aracı role sahip olduğu anlaşılmıştır. Literatürde bu üç değişkenin bir arada yer aldığı ve öz şefkatin bu iki değişken arasındaki aracı rolünü inceleyen başka bir çalışma bulunmamaktadır. Bu nedenle, farklı araştırmacılar tarafından farklı örneklem gruplarıyla çalışmalar yürütülmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Travmatik veya zorlu bir olay ardından, olumsuz sonuçlardan farklı olarak travma sonrası büyüme gibi pozitif değişikliklerin de deneyimlenebileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu nedenle, pozitif gelişimlere katkı sağlayabilecek başka faktörlerin anlaşılması için farklı değişkenlerle araştırmalar yürütülmesi önerilmektedir. Ek olarak, faydalı olduğu saptanan kavramların klinik uygulamalara dahil edilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Travmatik veya zorlu bir olay ile karşılaşan bireyler için öz şefkatin; bireyin kendisine yönelik tutumunu olumlu yönde geliştirdiği, zorlu yaşam olayları karşısında baş etme becerisi olabildiği ve sağlamlık, pozitif değişiklikler ile psikolojik iyi oluş için önemli bir rolünün olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle, öz şefkat ile ilgili araştırmaların genişletilmesi ile öz şefkat temelli; psiko-eğitim programlarının, klinik uygulamaların ve müdahalelerin geliştirilmesinin önemli olduğu düşünülmelidir.

Kaynaklar

- Adetya, Selvi. "An Analysis of Self-Compassion Influence on Posttraumatic Growth with Resilience as Moderation Variable." *Konseli Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 9, no. 1 (2022), 133–140. <https://doi.org/10.24042/kons.v9i1.11602>.
- Akın, Ümran, Ahmet Akın, ve Refia Abacı. "Öz-Duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması." *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 33 (2007), 1–10.
- Alibekiroğlu, Pınar B., Tuba Akbaş, Funda B. Ateş, ve Orhan Kırdök. "Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ile Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Öz Anlayışın Aracı Etkisi." *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 27, no. 2 (2018), 1–17.
- Amerikan Psikologlar Derneği. "The Road to Resilience." 2015. <https://www.apa.org/topics/resilience>.
- Ayyıldız, Serpil. *COVID-19 Pandemisinde Çalışan Hemşirelerde Psikolojik Sağlık ve Ruh Sağlığının Travma Sonrası Büyümeye Etkisi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Enstitüsü, 2023.
- Başarıkan, Rüveyda. *Boşanma Yaşantısı Olan Bireylerin Yaşamda Anlam ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ile Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2022.
- Bates, Geoff, Bradley Elphinstone, ve Rachel Whitehead. "Self-Compassion and Emotional Regulation as Predictors of Social Anxiety." *Psychology and Psychotherapy Theory Research and Practice* 94, no. 3 (2020), 426–442. <https://doi.org/10.1111/papt.12318>.
- Browne, Michael W., ve Robert Cudeck. "Alternative Ways of Assessing Model Fit." *Sociological Methods & Research* 21, no. 2 (1993), 230–258.
- Byrne, Barbara M. *Structural Equation Modeling with AMOS: Basic Concepts, Applications, and Programming*. 2nd ed. New York: Routledge, 2010.
- Chi, Xiaoyu, Hao Qi, Xianping Liu, Lei Huang, Min Hu, Zhen Chen, ve Ling Zou. "Self-Compassion and Resilience Mediate the Relationship Between Childhood Exposure to Domestic Violence and Posttraumatic Growth/Stress Disorder During COVID-19 Pandemic." *World Journal of Psychiatry* 11, no. 11 (2021), 1106–1115. <https://doi.org/10.5498/wjp.v11.i11.1106>.
- Connor, Kathryn M., ve Jonathan R. Davidson. "Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)." *Depression and Anxiety* 18, no. 2 (2003), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>.
- Doğan, Feyza. *The Mediating Role of the Posttraumatic Growth in the Relationship Between Posttraumatic Stress and Prosocial Behavioral Tendencies*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, 2015.
- Doğan, Tayfun. "Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması." *The Journal of Happiness & Well-Being* 3, no. 1 (2015), 93–102.
- Dürü, Çiğdem. *Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyümenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi ve Bir Model Önerisi*. Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006.
- Germer, Christopher K. *Öz Şefkatli Farkındalık: Tahrip Edici Duygularla Başa Çıkabilmek*. Çev. Hülya Ünlü Haktanır. İstanbul: Diyojen Yayıncılık, 2009.

- Hoffart, Asle, Torbjorn Øktedalen, ve Tore Langkaas. "Self-Compassion Influences PTSD Symptoms in the Process of Change in Trauma-Focused Cognitive-Behavioral Therapies: A Study of Within-Person Processes." *Frontiers in Psychology* 6 (2015), <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01273>.
- Hu, Li-Tze, ve Peter M. Bentler. "Cutoff Criteria for Fit Indexes in Covariance Structure Analysis: Conventional Criteria Versus New Alternatives." *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal* 6, no. 1 (1999), 1–55.
- Inwood, Emily, ve Marcella Ferrari. "Mechanisms of Change in the Relationship Between Self-Compassion, Emotion Regulation, and Mental Health: A Systematic Review." *Applied Psychology Health and Well-Being* 10, no. 2 (2018), 215–235. <https://doi.org/10.1111/aphw.12127>.
- Kağan, Meltem, Mustafa Güleç, Mehmet Boysan, ve Hüseyin Çavuş. "Travma Sonrası Büyüme Envanterinin Türkçe Versiyonunun Normal Toplumda Hiyerarşik Faktör Yapısı." *TAF Preventive Medicine Bulletin* 11, no. 5 (2012), 617–624.
- Karancı, Nuray, Sibel Işıklı, ve Tamer Aker. *Yetişkinlerde Travmatik Olay Yaşama Yayınlığı, Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve Travma Sonrası Gelişimin Değerlendirilmesi*. TÜBİTAK SOBAG Projesi, 2009.
- Karasar, Niyazi. *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. 9. baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 1999.
- Kemper, Kathi J., Xiaohui Mo, ve Raed Khayat. "Are Mindfulness and Self-Compassion Associated with Sleep and Resilience in Health Professionals?" *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 21, no. 8 (2015), 496–503.
- Kline, Rex B. *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. 4th ed. New York: Guilford Press, 2015.
- Li, Ang, Shuang Wang, Mengzhen Cai, Rongjun Sun, ve Xinyu Liu. "Self-Compassion and Life-Satisfaction Among Chinese Self-Quarantined Residents During COVID-19 Pandemic: A Moderated Mediation Model of Positive Coping and Gender." *Personality and Individual Differences* 170 (2021), 110457. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110457>.
- Liu, Aijun, Qiang Wang, ve Xuchu Wu. "Understanding the Relation Between Self-Compassion and Suicide Risk Among Adolescents in a Post-Disaster Context: Mediating Roles of Gratitude and Posttraumatic Stress Disorder." *Frontiers in Psychology* 11 (2020), <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01541>.
- Liu, Aijun, Qiang Wang, Xuchu Wu, ve Bin Xu. "Empathy and Self-Compassion Mediate the Relationships Between Parental Attachment, Prosocial Behavior, and Antisocial Behavior Among Adolescents After the Jiuzhaigou Earthquake." *European Journal of Psychotraumatology* 12, no. 1 (2023), <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2627633/v1>.
- Liu, Aijun, Wanyi Wang, ve Xuchu Wu. "Self-Compassion and Posttraumatic Growth Mediate the Relations Between Social Support, Prosocial Behavior, and Antisocial Behavior Among Adolescents After the Ya'an Earthquake." *European Journal of Psychotraumatology* 12, no. 1 (2021), <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1864949>.
- Matos, Marcela, Karen McEwan, Matej Kanovský, Jitka Halamová, Sara Steindl, Nuno Ferreira, ve Paul Gilbert. "The Role of Social Connection on the Experience of COVID-19 Related Post-Traumatic Growth and Stress." *Plos One* 16, no. 12 (2021), e0261384.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0261384>.

- Metin, Mustafa. *Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 2014.
- Nabilah, Vian A., ve Chindra Kusrianti. “Adolescent Women with Experience of Dating Violence: Self-Compassion and Posttraumatic Growth.” *Psychological Research on Urban Society* 4, no. 2 (2021), 29–37. <http://dx.doi.org/10.7454/proust.v4i2.116>.
- Neff, Kristin D. “Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward One Self.” *Self and Identity* 2, no. 2 (2003), 85–102.
- Neff, Kristin D. “The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion.” *Self and Identity* 2, no. 3 (2003), 223–250.
- Özcan, Nihan A. “Yetişkinlerde Travma Sonrası Stres ve Öz Duyarlılığın Travma Sonrası Büyüme Üzerindeki Yordayıcı Rolü.” *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* 14, no. 20 (2019), 1–1.
- Scoglio, Aimee, Diana Rudat, Deirdre Garvert, Megan Jarmolowski, Carol Jackson, ve Judith Herman. “Self-Compassion and Responses to Trauma: The Role of Emotion Regulation.” *Journal of Interpersonal Violence* 33, no. 13 (2015), 2016–2036. <https://doi.org/10.1177/0886260515622296>.
- Smith, Bruce W., Julie Dalen, Kathryn Wiggins, Erin Tooley, Paul Christopher, ve Jennifer Bernard. “The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back.” *International Journal of Behavioral Medicine* 15 (2008), 194–200.
- Tedeschi, Richard G., ve Lawrence G. Calhoun. “The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma.” *Journal of Traumatic Stress* 9, no. 3 (1996), 455–471. <https://doi.org/10.1007/BF02103658>.
- Tedeschi, Richard G., ve Lawrence G. Calhoun. “Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence.” *Psychological Inquiry* 15, no. 1 (2004), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01.
- Topkaya, Nurdan, Ebru Şahin, ve Tolga Taş. “Yetişkin Bir Örneklem Grubunda Psikolojik Sağlıkla İlişkili Faktörler.” *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi* 11, no. 4 (2022), 1628–1640.
- Yuhan, Ji, Dandan Wang, Albert Canada, ve Jason Schwartz. “Growth After Trauma: The Role of Self-Compassion Following Hurricane Harvey.” *Trauma Care* 1, no. 2 (2021), 119–129. <https://doi.org/10.3390/traumacare1020011>.