



T. C.
İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**NAİF BİR MÜDAHALE: “SELAM DÜNYALI BİZ DOSTUZ”
ADLI OYUNUN DURUMSAL ÖZ ŞEFKAT, BAŞA ÇIKMA
TUTUMLARI, OYUNSALLIK, MİZAH VE PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIĞA ETKİSİ**

SENA HARMAN

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK
LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üye. Ela ARI

İSTANBUL-2025



T. C.
İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**NAİF BİR MÜDAHALE: “SELAM DÜNYALI BİZ DOSTUZ”
ADLI OYUNUN DURUMSAL ÖZ ŞEFKAT, BAŞA ÇIKMA
TUTUMLARI, OYUNSALLIK, MİZAH VE PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIĞA ETKİSİ**

SENA HARMAN

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK
LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üye. Ela ARI

İSTANBUL-2025

ETİK BEYAN

Bu tez çalışmasının tarafıma ait olduğunu, tezin planlamasından başlayarak yazımına kadarki herhangi bir safhada etik dışı sayılabilecek bir davranışım olmadığını, bu tezdeki tüm bilgileri akademik ve etik kurallar dâhilinde elde ettiğimi, doğrudan elde edemediğim bilgi ve yorumları edindiğim kaynaklara atıf yaptığımı ve bu kaynakları kaynakçada gösterdiğimi ayrıca bu tez çalışmasında ve yazım aşamasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranış içinde bulunmadığımı beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak her türlü yasal sonucu ve sorumluluğu kabullendiğimi bildiririm.

Sena HARMAN

ÖNSÖZ

Tez yazım sürecinde bana karşı desteğini, ilgisini, zamanını ve emeğini hiç esirgemeyen sevgili tez hocam Dr. Ela Arı'ya sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Sizin bitmek bilmeyen enerjiniz, öğrenme aşkınız ve biz öğrencilerinize gösterdiğiniz şefkatinizi gözlemlemek bana hep ilham verdi. Tez yazım sürecinde pilot çalışma, oyun çalışması ve yazım aşaması gibi birçok adımın karmaşasında eğer kaybolmadıysam bu sizin yolu büyük bir titizlik ve emekle göstermenizden kaynaklanıyor.

Terimlere çok aşina olmamasına rağmen tüm tez yazma sürecimi merakla dinleyen sevgili dostum Handan Kılınç, iyi ki varsın. Seninle konuşamayacağım konu, kapsamayacak dert yok gibi gelir. Sürecime güzel eşliğin için sana çok teşekkür ederim. Sevgili dostum Psk. Berfin Kino, benden 11 saat uzakta bir yere atanmış olmanın, mevzu bahis tez stresini azaltmak olduğunda hiçbir önemi yokmuş; bu yaz 3 kez görmüş olduk. Tabii ki Antalya gibi harika bir şehre gitmiş olmanın payı yadsınamaz. Tüm deneyimlerimdeki naif eşliğin, varlığın, kahkahaların ve halledeceğime dair sonsuz desteğin için sana çok teşekkür ederim. Sevgili dostum Klinik Psk. Meltem Karayaka, beni tez yazma sürecinde harika bir şekilde desteklediğin, önceden gördüğün yollar hakkında bilgilendirdiğin ve uzmanlığımı benden daha büyük bir hevesle beklediğin için sana çok teşekkür ederim. Seni çok seviyorum, biliyorsun. Ve tezime yazdığım ilk paragrafı büyük bir coşkuyla kutladığımız sevgili yüksek lisans arkadaşlarım İrem, Tuğba, Süeda, Sadiye, Sare, Şevval ve Selva, iyi ki minik mutluluklar varlığınızla katlanıp bana motivasyon olarak dönebildi. İyi ki varsınız.

Sevgili ailem, hayatımdaki her adımda hep yanı başımda oldunuz. Varlığınız başlı başına bir güç kaynağı benim için. Hayatımdaki en büyük şansım olduğunuz için size sonsuz kez teşekkür ederim. Aile demişken, tez yazarken tüm sürecimi kendini sevdirmek adına baltalama girişimleri hep olumlu sonuçlanan canım kedim Kaju, seni ve sokaktaki canlarımızı sevmek benim her zaman önceliğim olacak.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	vi
TABLolar	vii
ŞEKİLLER.....	viii
ÖZET.....	ix
ABSTRACT.....	x
GİRİŞ	1
1. BÖLÜM	2
1.1. Oyunsallık	2
1.2. Mizah	4
1.3. Öz Şefkat.....	7
1.4. Psikolojik Dayanıklılık	9
1.5. Başa Çıkma	11
1.6. Araştırmanın Önemi ve Literatüre Katkı	13
1.7. Hipotezler.....	14
1.8. Araştırma Modeli	15
2. BÖLÜM	16
YÖNTEM.....	16
2.1. Örneklem.....	16
2.2. Veri Toplama Araçları	16
2.2.1.Demografik Bilgi Formu.....	17
2.2.2. Yetişkin Eğlence Eğilimi Özeliği Ölçeği (YEEÖÖ).....	17
2.2.3. Çok Boyutlu Mizah Duygusu Ölçeği (ÇBMDÖ)	17
2.2.4. Durumsal Öz Şefkat Ölçeği	18
2.2.5. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)	18
2.2.6. Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği (BÇTDÖ)	19

2.3. İşlem.....	19
2.3.1. Adım 1.....	19
2.3.2. Adım 2.....	24
3. BÖLÜM	26
BULGULAR.....	26
3.1. Adım 1: Pilot Çalışma Bulguları.....	26
3.1.1 Katılımcı 1 Bulgusu	27
3.1.2. Katılımcı 2 ve 3 Bulguları.....	28
3.1.3. Katılımcı 4 Bulgusu	29
3.1.4. Katılımcı 5 Bulgusu	30
3.1.5. Katılımcı 6 Bulgusu	31
3.1.6. Katılımcı 7 Bulgusu	32
3.1.7. Katılımcı 8 Bulgusu	33
3.1.8. Katılımcı 9 Bulgusu	33
3.1.9. Katılımcı 10 Bulgusu	35
3.1.10. Katılımcı 11 Bulgusu	35
3.2. Pilot Çalışma Sonucu	36
3.3. Adım 2: Oyun Çalışması Bulguları.....	36
3.3.1. Deney Grubu Demografik İstatistik Bulguları.....	37
3.3.2. Kontrol Grubu Demografik İstatistik Bulguları.....	38
3.3.3. Oyun Müdahalesi Tekrarlı ANOVA Bulguları.....	39
3.3.4. Oyun Müdahalesi Fenomenolojik Analiz Bulguları	39
4. BÖLÜM	52
TARTIŞMA	52
4.1. Pilot Çalışma Üzerine Tartışma	52
4.2. Oyun Müdahalesi Üzerine Tartışma	54
4.2.1. Demografik Bilgiler Üzerine Tartışma	54
4.2.2. Oyunsallık Üzerine Tartışma	54
4.2.3. Mizah Üzerine Tartışma.....	57
4.2.4. Öz Şefkat, Başa Çıkma Tutumları ve Psikolojik Dayanıklılık Üzerine Tartışma.....	59

4.2.5. Öz Şefkat, Psikolojik Dayanıklılık ve Başa Çıkma Değişkenlerinin Fenomenolojik Analizi Üzerine Tartışma	61
4.2.6. Katılımcıların Geri Bildirimleri Üzerine Tartışma	64
SONUÇ	67
5.1. Sınırlılıklar ve Öneriler	67
KAYNAKÇA.....	70
EKLER.....	91
EK – 1 Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	91
EK – 2 Etik Kurul Onayı.....	92
EK – 3 Demografik Form	95
EK - 4 Yetişkin Eğlence Eğilimi Özelliği Ölçeği (YEEÖÖ).....	96
EK – 5 Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği COPE-R	97
EK – 6 Çok Boyutlu Mizah Duygusu Ölçeği.....	99
EK - 7 Durumsal Öz Şefkat Ölçeği.....	101
EK – 8 Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği.....	102

KISALTMALAR

ANOVA: Tek Yönlü Varyans Analizi

BÇTDÖ: Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği

ÇBMDÖ: Çok Boyutlu Mizah Duygusu Ölçeği

DÖŞÖ: Durumsal Öz Şefkat Ölçeği

KPSÖ: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

SPSS: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı

YEEÖÖ: Yetişkin Eğlence Eğilimi Özelliği Ölçeği

TABLÖLAR

- 2.1. *Yetişkin Eğlence Eğilimi Özelliği Ölçeği (Örnek Maddeler)*
- 2.2. *Oyunsallık İçerikli Kartlar*
- 2.3. *Çok Boyutlu Mizah Duygusu Ölçeği (Örnek Maddeler)*
- 2.4. *Mizah İçerikli Kartlar*
- 2.5. *Durumsal Öz Şefkat Ölçeği (Örnek Maddeler)*
- 2.6. *Öz Şefkat İçerikli Kartlar*
- 2.7. *Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (Tüm Maddeler)*
- 2.8. *Psikolojik Dayanıklılık İçerikli Sorular*
- 2.9. *Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği (Örnek Maddeler)*
- 2.10. *Başa Çıkma Tutumları İçerikli Kartlar*
- 3.1. *Katılımcının Betimleyici Özellikleri*
- 3.2. *Katılımcılara Sorulan Sorular*
- 3.3. *Müdahale grubu bireylerinin demografik bilgilerine dair tanımlayıcı istatistikler*
- 3.4. *Kontrol grubu bireylerinin demografik bilgilerine dair istatistikler*
- 3.5. *Katılımcının Betimleyici Özellikleri*
- 3.6. *Oyun Müdahalesi Fenomenolojik Tema Bulguları*

ŞEKİLLER

1. Şekil Araştırma Modeli



ÖZET

Mevcut çalışmada “Selam Dünyalı Biz Dostuz” adlı oyundan turuncu ve pembe oyun kartları kullanılarak terapötik bir oyun müdahalesi yapılmıştır. Yapılan oyun müdahalesinin oyunsallık, mizah, öz şefkat, psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmada deney ve kontrol grubu olmak üzere toplam 2 grup bulunmaktadır. Her grupta 12’şer katılımcı (11 kız, 1 erkek) olmakla birlikte toplam 24 katılımcı çalışmaya katılmıştır. Çalışmada; Yetişkin Eğlence Eğilimi Özelliği Ölçeği, Çok Boyutlu Mizah Duygusu Ölçeği, Durumsal Öz Şefkat Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği kullanılmıştır. Deney grubu oyundan hemen önce, oyundan hemen sonra ve oyundan 40 gün sonra (izlem) ölçek doldurmuştur. Kontrol grubuna ise herhangi bir müdahale uygulanmamış olup oyun öncesinde ve sonrasında ölçek doldurulmuştur. Oyun kartlarının gerçekleştirilmek istenen müdahalenin yöntem geçerliliğini tespit etmek için 11 uzman psikologla pilot çalışma yapılmıştır. Görüşme süresi 13 dakika ile 82 dakika arasında değişiklik gösteren görüşmeler fenomenolojik analiz yardımıyla analiz edilmiştir. Pilot çalışma sonucuna göre uzmanlar, kullanılan oyun kartlarının müdahale olarak etkisinin değişkenlerle uyumlu olduğu görüşünde hem fikir olmuştur. Oyun çalışmasını derinlikli olarak incelemek ve öz şefkat, psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma değişkenlerinin katılımcıları nasıl etkilediğini detaylandırmak adına fenomenolojik analiz yapılmıştır. Oyun müdahalesi 2 hafta sürmüş olup toplam 4 oturumdan oluşmuştur. Tekrarlı ANOVA bulgularına göre müdahale öncesi ve sonrasında oyunsallık, mizah, öz şefkat, psikolojik dayanıklılık ve başa çıkmada anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır. Fenomenolojik analiz bulgularına göre öz şefkat, psikolojik dayanıklılık ve başa çıkmada pozitif yönde anlamlı sonuç bulunmuştur. Bu terapötik oyun müdahalesi, Türk alanyazınındaki ilk yetişkin oyun çalışması olması bakımından gelecekte yapılacak çalışmalar için önemli veriler sunmaktadır.

Anahtar Sözcükler: *başa çıkma, oyunsallık, mizah, öz şefkat, psikolojik dayanıklılık, terapötik oyun*

ABSTRACT

In the current study, a therapeutic play intervention was conducted using orange and pink playing cards from the game called “Hello World, We Are Friends”. The effects of the play intervention on playfulness, humor, self-compassion, psychological resilience and coping were examined. There were 2 groups in the study, experimental and control groups. A total of 24 participants participated in the study, with 12 participants in each group (11 females, 1 male). The Adult Fun Tendency Scale, Multidimensional Sense of Humor Scale, Situational Self-Compassion Scale, Brief Psychological Resilience Scale and Coping Attitudes Assessment Scale were used in the study. The experimental group filled out the scales immediately before the game, immediately after the game and 40 days after the game (follow-up). No intervention was applied to the control group, and the scales were filled out before and after the game. A pilot study was conducted with 11 expert psychologists to determine the methodological validity of the intervention intended to be carried out with the game cards. The interviews, which varied between 13 and 82 minutes in length, were analyzed using phenomenological analysis. According to the pilot study results, experts agreed that the effect of the game cards used as an intervention was consistent with the variables. Phenomenological analysis was conducted to examine the game study in depth and to detail how the variables of self-compassion, psychological resilience and coping affected the participants. The game intervention lasted 2 weeks and consisted of a total of 4 sessions. According to the repeated ANOVA findings, no significant differences were found in playfulness, humor, self-compassion, psychological resilience and coping before and after the intervention. According to the phenomenological analysis findings, positive significant results were found in self-compassion, psychological resilience and coping. This therapeutic game intervention provides important data for future studies as it is the first adult game study in the Turkish literature.

Keywords: *coping, humor, playfulness, resilience, self-compassion, therapeutic play*

GİRİŞ

Oyun ilk çağlardan bu yana hayatımıza renk katan kıymetli aktivitelerden biridir. Bir bebeğin hayatı keşfetmek için kullandığı yegâne araç (Gordon, 2014), bir çocuğun idealize ettiği yaşamın prova edildiği bir düzenek (Elly, 2015), bir yetişkinin baş etme yöntemi, iyi oluşunun anahtarı ya da kendine şefkat verme biçimidir (Qian ve Yarnal, 2011). Oyun oynama eylemi gelişimsel olarak her yaşta var olan bir kavram olmasına rağmen daha çok çocukluk dönemine atfedilen, sonrasında giderek seyrekleştiği düşünülen bir davranış kalıbıdır. Oysaki insanların yaptığı eylemi daha oyunsal bir hale getirmesi bile bir oyun kurma girişimi olup kişinin iyi oluşunu desteklemektedir (Shen ve Masek, 2024).

Oyunsallığın sıkça ilişkilendirildiği başlıca kavramlarından biri mizah duygusudur (Lubbers vd., 2023). Mizah yapmanın yapısı gereği, kişi bir içeriği daha eğlenceli bir hale getirerek karşısındaki kişiyi güldürme amaçlı sunar. Oyun oynarken de kişi mizah duygusunu işlevsel bir araç olarak kullanabilmektedir (Lubbers vd., 2023). Oyunsallık ve mizah birbirlerini iki örnekte de olduğu gibi besler ve zenginleştirir. Mizahın kullanımı kişinin bazen kendi iyi oluşuna hizmet ederken bazense kendine karşı daha yıkıcı bir tutum sergilemesine sebep olabilir (Mendiburo-Seguel ve Martínez-Sánchez, 2015). Bu araştırmada mizahın daha iyileştirici, sosyal bağlamdaki işlevsel yeri ve başa çıkma konusundaki yerine odaklanılacaktır.

Oyunsallık ve mizah, hayatın zorlayıcı koşullarına kişinin yaşadığı deneyimlerle baş etmesini sağlayacak alternatif bir yol sunar (Magnuson ve Barnett, 2013). Bir başka yol ise son senelerin revaçta araştırma konularından biri olan öz şefkattir. Öz şefkat kişinin eylemleri ve kendisiyle olan ilişkisini naif bir zeminde ele alma imkânı sağlar (Germer ve Neff, 2019). Yapılan araştırmalar öz şefkat ediminin oyunsal kişilik özelliğini yordayabildiğini göstermektedir (Analya ve Fun, 2021). Kişinin çok zorlandığı durumlarda bu özelliklerin varlığı, sorunlarla daha kolay başa çıkabilmesini sağlar. Yani kişi zorlantılarını benliğini geliştirmedeki bir araç olarak kullanır ve tüm bu araçların kişideki yansıması da kişide psikolojik dayanıklılık olarak vuku bulur (Bluth vd., 2018).

Alanyazında yetişkin oyunsallığına yönelik deneysel verilerin azlığı oyunsallık kavramının gelişimini ve bilinirliğini kısıtlamıştır (Shen, 2010). Yapılan araştırmalarda bazı kavramlarla oyunsallığın ilişkiselliğine değinilse de yetişkinlerle oynatılan terapötik bir oyun müdahalesine rastlanmamıştır (Proyer, 2018; Treadaway vd. 2019; Chang, Yarnal ve Chick, 2016, Magnuson ve Barnett, 2013). Bu araştırmada birbirleriyle pozitif yönde ilişkisi olduğuna yönelik çalışmalar bulunan oyunsallık, öz şefkat, mizah, psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma kavramlarının terapötik bir oyun müdahalesi sonucundaki değişimleri hem nicel hem de nitel olarak incelenecektir (Proyer, 2018; Treadaway vd. 2019; Chang, Yarnal ve Chick, 2016, Magnuson ve Barnett, 2013). İnceleme sonucunda araştırma değişkenleri üzerinde neden sonuç ilişkisi kurulması ve sonucun nitel verilerle zenginleştirilmesi hedeflenmiştir.

1. BÖLÜM

1.1. Oyunsallık

Oyunsallık, bireyin yaptığı her türlü aktiviteyi oyun şeklinde yeniden organize ederek eğlenceli bir formda sunma eğilimidir (Sajedi ve Uca, 2023). Barnet (2007), oyunu bireyin içsel eğlence eğilimlerini bir davranış aracılığıyla dışa vurması olarak tanımlarken oyunsallığı ise bu içsel güdünün mizah ve eğlence yoluyla ifade edilme biçimi olarak açıklar. Oyunsal özelliğe sahip olan bireylerde görülen ortak özellikler aşağıdaki gibi sıralanmıştır:

- 1) Sosyal
- 2) Çekingen olmayan
- 3) Komik (mizahi taraf)
- 4) Dinamik yapıya sahip olmaları ve bu özellikler, içinde bulunduğu çeşitli durumlara karşı zihninde yeniden şekillendirme yeteneğidir (Barnet, 2007).

Alanyazında oyunsallık sıklıkla çocukluk dönemine özgü bir kavram olarak gelişimsel bir perspektifle ele alınsa da yeni yeni artan araştırmalarda her yaş grubunda ayrı ayrı incelenmekte ve bireylerde biyopsikososyal etkileri gözlemlenmektedir

(Alan, 2021; Staempfli, 2007; Van Vleet ve Feeney, 2015; Yarnal ve Qian, 2011). Örneğin bebekler içinde bulunduğu dünyayı vücutlarıyla inceler ve elde ettikleri verileri içselleştirerek kendilerine ait yeni bir gerçeklik oluştururlar (Schaefer, 2003). Bebeklik çağında oynanılan oyunların işlevi, bebeğin içselleştirdiği dünyası ve dışsal gerçeklik arasındaki ilişkinin gelişmesiyle yetişkinlikte de bu durum benzerdir (Schaefer, 2003). Yetişkinler için oyunun en önemli işlevlerinden bazıları; yaratıcılığın güçlenmesini sağlayacak bir ortam oluşturması, çeşitli rollerin tiyatral bir şekilde denemesi, düşünceler ve vücudun uyumluluğuna yönelik girdilerin yorumlanması ve bunun topluluk içindeki bir bağlamda analiz edilmesidir (Schaefer, 2003).

Psikoloji alanında oyunsallık terimi oyunbazlık, oyunculuk ve bireyin eğlence eğilimi şeklinde de karşımıza çıkmaktadır (Yurt, Keleş ve Koğar, 2016). Erikson'un (1959) psikososyal gelişimsel dönemlerini vurguladığı kuramında "sorumluluğa karşı suçluluk" evresinde çocuklar, kendi dünyalarına hizmet eden oyunlardan sıyrılarak başkalarının da var olduğu sosyal bir bağlamda oyunlarını yeniden kurgulamayı deneyimlerler. Bu kurgu sadece nesnelerin değişmesi değil aynı zamanda o bağlamdaki duyguların, hayal gücünün ve düşüncelerin de yeniden organize edilmesi ve yorumlanması anlamına gelmektedir (Qian ve Yarnal, 2011). Bu organizasyon yetişkinlik dönemi ve sonrasına kadar elde edilen deneyimlerle gelişir ve bireyin olumlu karakteristik özelliklerinin şekillenmesinde etkin bir rol oynar (Seligman ve Peterson, 2004).

Yetişkinlik döneminde oyuncu davranış sergileyen bireylerin ortak özelliği; yetişkinliğin getirdiği kalıplar ve sorumluluğun yanında, endişesiz, inovatif, imgelem kabiliyeti güçlü ve oyuncu bir tarafının da kendisine eşlik etmesine ve kişiliğini oluşturan özelliklerin içine sızmasına izin vermesidir (Lieberman, 2014). Oyunsallık, bireyin sağlıklı bir gelişim göstermesinin hem bir çıktısı hem de katalizörü olması; insanın doğası gereği oyun oynayan bir tür olduğunu ve insan kültürünün de önemli bir parçası olduğunu bizlere göstermektedir (Huizinga, 1955, akt. Gordon, 2014). İlk insanlar, oyuncu özellikleri sayesinde farklı yaşam koşullarına karşı adaptif tutum sergilemiş, açık fikirli ve yaratıcı çözümler bularak vahşi doğaya karşı narin yapılarını kendi lehine dönüştürmeyi başarmış ve hayatta kalan baskın tür olmuştur (Gordon,

2014). Yapılan araştırmalar, eğlence eğilimi yüksek insanların olmayanlara göre 10 sene daha uzun yaşadığını ortaya koymuştur (Gordon, 2014).

Yapılan araştırmalarda ilk insanlardan bu yana gelen oynunsallık özelliği ve karşılaşılan sorunlarla baş edebilme arasında pozitif düzeyde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür (Saunders, Sayer ve Goodale, 1999; Magnuson ve Barnett, 2013; Chang, Qian ve Yarnal, 2013). Oyuncu bir birey, zorluklarla başa çıkma çabası içinde bir durumu olumlu bir şekilde çerçeveleme kapasitesine sahip olan kişidir (Christian, 2012). Oynunsallığı yüksek, sosyal eğilimleri aktif olan insanların olumsuz yaşam olaylarından etkilenme düzeyleri diğer insanlara göre daha az olduğu ve algıladıkları stres seviyesinin genel olarak diğerlerine göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Clifford vd., 2024). Travmatik deneyimlerle baş etmemizi sağlayan nöroplastisiteyi besleyen moleküller “nörotrofinler” birey oyun oynadığında salgılanmakta, beyni geliştiren sinir yolları açmakta ve bireyin nöronal aktivitelerini olumlu yönde desteklemektedir (Cabib vd., 2020).

Oynunsallık genellikle mizah ile güçlü bir şekilde ilişkilendirilir. Araştırmalar oynunsal eğilimi yüksek insanların yaşadıkları olayları eğlenceli bir çerçeveye oturtturarak ve mizahi unsurlarla destekleyerek deneyimlediklerini göstermektedir. Bu süreç, bireylerin kendiliklerine ve çevresine yönelik algılarını da esprili bir şekilde yeniden yapılandırmalarına olanak tanımaktadır (Berger, Bitsch, Brhl ve Falkenberg, 2018). Peterson ve Seligman’ın bireyin güçlü yönlerini araştırdığı çalışmasında mizah ve oynunsallık kavramlarına da yer verilmiştir. Mizah kişinin güçlü yönlerinden biri olarak tanımlanırken “oynunsallık eğilimi” ise mizahın getirdiği düşünce yapısındaki esneklik bakımından ele alınmıştır (Christian, 2012; Peterson ve Seligman, 2004). Mizah ve oyunculuk insanlık tarihinde en sık bahsedilen konuları arasında yer almakta ve dili bilge bir biçimde kullanma ve bunu bireysel hayatta dönüştürmenin entelektüel kapasitenin doluluğuna işaret etmektedir (Peterson ve Seligman, 2004; Peterson, Ruch, Beermann, Park ve Seligman, 2007).

1.2. Mizah

İnsanlar, yaratılışlarından itibaren çeşitli sınavlar vermekte ve acının hayatlarının bir parçası olduğunu deneyimlemektedir. Mizah, kişinin zorlayıcı yaşam koşullarında

tebessümünü koruyucu bir kalkan olarak kullandığı iletişim yollarından birisidir (Thorson ve Powell, 1993). Bebeğin dünyaya ilk gözlerini açtığı andan ölüme kadar olan sürede sıkça gülme tepkisini kullanması, mizahın insan ırkı için önemini bizlere göstermektedir (Ruch ve Raskin, 2008). Mizah, bir uyarının (resim, fotoğraf, düşünce, yazı, durum ya da davranış) farklı, ilginç, uyumsuz, ani gelişen ya da şaşırtıcı olarak algılanması sonucu, olayı önemsiz veya ciddiye almayan bir tutumla ele almayı sağlayan espritüel bir bakış açısıdır (Chen ve Martin, 2007). Bilişsel olarak tezatlık oluşturan durumların benzer bir platformda etkileşime girmesi olarak da tanımlanmaktadır (Loizou, 2005). Mizah üretmek veya algılamak bir bakıma bir yetenek işidir. Çünkü bireyin bilişsel olarak gördüğü, duyduğu yani algıladığı uyaranların zihinde işlenmesini, yaratıcı bir şekilde yorumlayıp diğerleri tarafından da komik bulunabilecek şekilde oluşturmaları gibi işlevleri aktif kullanmasını gerektirir (Martin, 2007; akt. Özdoğru, 2015). Herhangi bir durumu gülünç halde sunabilme ve algılayabilme becerisi olan mizahın oluşumunda toplumun ve bireyin değer yargıları önemli bir yere sahiptir. Bireyin kendinde işlediği, bunun içinde kendi şemalarını kullandığı bir dışavurum şeklidir ve bu dışavurum genelde tebessüm etme, gülme ya da kahkaha atma şeklinde oluşur (Aydın, 2006). Alanyazın incelendiğinde mizahın limbik sistemi aktive eden bir uyaran görevi gördüğü ve tıpkı cinsel aktivite, yemek yeme, dans etme gibi keyif verici aktivitelerle benzer yerleri uyardığı görülmüştür (Kuiper ve Nicholl, 2004). Mizah aynı zamanda bilişsel bir farkındalık gerektirdiği için insan ilişkilerini de aktif şekilde yönetebilme becerisi sunmaktadır (Yılmaz, 2011).

Mizah, bireyin zorlayıcı deneyimlere yönelik bakış açısını genişletir ve başa çıkma kuvvetini ve zorluklara direnme davranışını geliştirir (Chauvet ve Hofmeyer, 2007). Kişinin yaşadığı anlamsız gelen kısımların doldurulmasında, endişelerinin fark edilmesinde, ikircikli durumları keyifli bir şekilde ifade etmede kabul edilebilir bir yol sunarak başa çıkma davranışına zemin hazırlar (Bloomfield, 1980). Freud'a göre mizahın işlevi; istenmeyen durumlardan uzaklaşmak için geliştirdiğimiz bir savunma mekanizması olmasıdır. Kişi olumsuz bir deneyim yaşadığında devreye giren neşeli bir algı sistemi, tezat iki durumun kişi tarafından farklı algılanmasını sağlar. Birey bu şekilde olumsuz duygulardan uzaklaşırken travmatik durumlara karşı oluşan enerjiyi hesaplı kullanmış olur. Böylece idsel bir istek olan “haz” kavramı gelişir (Freud, 1905).

Mizahın bireyi geliştirici etkisi vardır. Mizah çeşitleri teorisine göre kendini geliştirici mizah türü (self-enhancing humor) bireyin gerçeklik algısına sahip çıkarak olumsuz deneyimlerden uzaklaşması bakımından sağlıklı bir savunma mekanizmasıdır (Freud, 1928; akt. Sayar, 2012). Freud (1938) bireyin yaşadığı olayın gerçekliğini bilse de yaşadığı krize yönelik dilin eğlendirici kısmını bir baş etme mekanizması olarak kullanmamıza dikkat çeker. Bu açıklamasını ikonik bir metaforla özetler: dar ağacına asılmak üzere gittikleri yolda boynu üşümesin diye bir kaşkol isteyen adam ve elektrik akımı verilen bir sandalyeye oturtulacak bir mahkûmun sandalyenin güvenliğini sorgulaması örneklerini vermektedir (Ruch ve Raskin, 2008). Bu örnekler insanların başlarına gelen ve gelecek olan senaryoların yıkıcılığına yönelik kendilerini koruma çabasını bizlere göstermektedir (Freud, 1938). Varoluşçu yaklaşımın kurucularından Rollo May (1953) mizahı, kişinin yaşadığı soruna dışarıdan bir gözle bakabilme yetisinin sağlıklı bir yolu olarak tanımlar (Zorlu ve Gündüz, 2019). Victor Frankl (1997, s.58), Nazi kamplarında yaşadığı deneyimlerinden bahsettiği kitabında yaşadığı acı dolu deneyimlerin kendisi ve yandaşlarında bir espri yeteneğini doğurduğunu şu sözleriyle ifade eder: "Mizah, insanların benliklerini koruma mücadelesinde ruhun sahip olduğu önemli bir kozdur. Mizahın, insanın diğer bütün özelliklerinden daha etkili bir şekilde, bir durumu birkaç saniyeliğine olsun aşmasına yardımcı olabileceği çok iyi bilinmektedir."

Victor Frankl'ın mizaha zorlayıcı yaşam koşullarında sahip olduğumuz bir yetenek olarak yüklediği anlam aynı zamanda akla psikolojik dayanıklılık kavramını getirmektedir. Mizah (insanları güldürmeyi, eğlenmeyi, gülmeyi ve şaka yapmayı sevmek), sıkça psikolojik dayanıklılıkla ilişkilendirilen ve birbirlerine olumlu yönde katkısı olduğu düşünülen kişilik oluşumlarından birisidir (Peterson, Ruch, Beermann, Park, 2007; Seligman, 2007). Alanyazında psikolojik dayanıklılığı artırıcı değişkenleri incelediğimizde; sosyal zekâ, nezaket, sevgi, mizah ve saygınlık gibi güçlendirici kişilik yapılanmaları dikkat çekmektedir. Özellikle bireyin geçmişinde yaşadığı zorlayıcı deneyimler söz konusu olduğunda mizahın psikolojik dayanıklılığı artırmadaki rolü oldukça önemlidir (Peterson vd., 2008; akt. Kuiper, 2012). Mizah, bu bakımdan stres uyaranlarıyla başa çıkmayı kolaylaştıran, psikolojik dayanıklılığı olumlu yönde etkileyen özelliklerinden biri olarak sayılmaktadır (Kuiper, 2012). Aynı zamanda mizahın kendini geliştirici yönünü sıkça kullanan kişilerin öz şefkat

düzeylerinin de yüksek olduğu yapılan araştırmalarca görülmektedir (Yan, Analya ve Fun, 2021; Yue, Hanna ve Hiranandani, 2017; Khramtsova ve Chuykova, 2016).

1.3. Öz Şefkat

Geçtiğimiz son yıllarda sıkça araştırmalara konu olan öz şefkat kavramı 2000 yıllık bir Doğu felsefesine dayanmaktadır (Kirkpatrick, 2005). Budist felsefesinden türeyen “şefkat” kavramının batı ve doğudaki kullanımı nispeten farklılaşmaktadır. Batı felsefesinde bireyin diğerlerinin acısına duyduğu empati hissiyle gelen karşıdakinin acısı ile ilgili olma ve onu sonlandırma çabası temel duygudur. Doğu felsefinde ise şefkat, dolaylı olarak bireyin karşıdaki bireyden ayrı olarak hissettiği bir duygudan ziyade, kişinin benliğine yönelik de tüm insanların kusurlu varlıklar olduğunun bilincinde olarak kendisine nezaketli davranmasının mümkün olabileceğini vurgular (Goetz, Keltner ve Simon- Thomas, 2010; Neff, 2003). Carl Rogers, (1961)’de dile getirdiği “koşulsuz olumlu kabul” kavramıyla benzer bir noktaya parmak basmaktadır. Kişinin kendisi tarafından sadece olumlu yönlerinin kabul göreceğine yönelik beklentisinin zorluğu üzerinde duran bu kavram, yaşanan olumsuz deneyimlerin ve kişinin kendisi hakkındaki düşüncelerinin sahiplenilmesinin rahatlatıcı etkisini dile getirmektedir. Öz şefkat kavramı ortaya bir koşul sunmadan yaşantının tamamının, kişinin kendisinin bir parçası olduğunu “açık ve naif” bir tutumla kabul etmesinin önemini bizlere gösterir.

Neff (2003) öz şefkat kavramını kişinin karşıdakinin acısını derinden hissetmesi sonucunda karşı tarafa duyduğu yoğun yardım etme iç güdüsünü bireyin kendisine yöneltmesi olarak tanımlar. Neff’e göre şefkat kavramı başkalarının hüznüne karşı açık olmak ve onlardan etkilenme cesaretini de içermektedir. Acının, bireyin yaşamaktan kaçması gereken bir duygu olarak algılanmasından ziyade acı deneyiminin içinde bireyin kendisine yönelik bir şefkatle kalmasının mümkün olduğunu göstermektedir. Bireyin kendi acısına kendi destek olması, kendi özüne neyin iyi geldiğini bilme ve kendini naifçe harekete geçirme güdüsünü de yanında getirmektedir (Uyar, 2019). Neff öz şefkati 3 ana başlıkta incelemektedir. Bunlardan birincisi sert öz eleştiri yapmaktan ziyade bireyin kendine karşı öz nezaket geliştirmesi; ikincisi bireyin yaşadığı acının dünyada nefes alan her insanın hissettiği

ortak bir insanlık deneyimi olduğunun idrakına varmasıdır (ortak insanlık hali); sonuncusu ise kişinin kendini yaşadığı acının tamamı olarak değil de onu dengeli bir şekilde deneyimleyen bir canlı olarak görmesini sağlayan “farkındalık” kavramıdır. (Neff, 2003; akt. Kıcalı, 2015). Birey, böylece yaşadığı acıyla kendini özdeşleştirmeden korur ve ona öz şefkatle müdahale edebilecek mesafeyi ve alanı tanır.

Öz şefkat kavramı alanyazında sıkça çalışılan bir kavram olmasına rağmen öz saygı kavramıyla karıştırılabilmektedir. Bu iki kavram birbirlerine oldukça zıt ögeler içermekte ve öz şefkatin ne olmadığını bilmenin bireyin iyi oluşuna olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Neff, 2009). Öz saygı, bireyin kendini belli koşullar altında değerlendirmeye tabi tuttuğu, sadece kendisinin onayı değil aynı zamanda çevresinin de koşullarına uygun bir zeminde konumlanması (bir derste başarılı olmak, bir işte terfi almak, günlük hedeflerini tamamlamak vb.) sonucu oluşan koşullu bir yargıdır (Neff, 2011). Yani belli başlı standartlara göre kişinin kendini bir çerçeve içine sığdırmasıdır. Bir koşulun karşılanması sonucu oluşan saygı iyi oluşu olumlu yönde etkileyen bir durum olsa da aksi bir durumda kişinin benlik saygısındaki düşüş o kadar sarsıcıdır (Pyszczynski vd., 2004). Yapılan araştırmalara bakıldığında, kişinin kendinden beklediği bir koşulu karşılamadığı durumlarda kendini geri çekme, olumsuz bir durumda çevresel atıflarda artış ve sorumluluk almadaki azalma, eleştiriyi saldırganca savurma ve depresyon eğiliminde artış gözlenmektedir (Adams ve Leary, 2007). Bu durum bireyin kendisini yapıcı bir yerden geliştirme fırsatını uzaklaştırırken kırılgan bir benlik algısını da güçlendirmektedir (Kelly, Vimalakanthan ve Carter, 2014).

Son senelerde psikoloji alanyazınında en sık araştırılan başlıklar arasında öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık önemli bir yere sahiptir. Bu iki kavram arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğuna yönelik birçok bulgu yer almaktadır (Aras vd., 2023; Bluth vd., 2018; Lefebvre vd., 2020; Smith, 2015). Örneğin 2019 yılında yapılan bir araştırmada öz şefkat, psikolojik dayanıklılığı tam aracı olarak %43'lük bir oranla açıklamıştır (Yelpaze, 2019). Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara bakıldığında, öz şefkatli bireylerin yaşadıkları olumsuz durumlara karşı kendilerine nazik ve destekleyici bir bakış açısıyla davrandıkları görülmüştür. Bu tutum kişinin yaşadığı

olaylara karşı bakış açısını değiştirdiğinden sorunlarla başa çıkabilmesine yardımcı olmakta ve bu da psikolojik dayanıklılık ile açıklanmaktadır (Yelpaze, 2020). z şefkatli bireyler, hissettikleri duygularla sağlıklı bir temas kurabilmekte, onların kendilerindeki etkisine yönelik iğr geliştirmekte ve bu iğry kendilerine iyi gelecek etkinliklere kanalize edebilmektedir (Frank, 2021; Allen ve Leary, 2010; Gilbert vd., 2017).

z şefkat ve psikolojik dayanıklılığın ilişkisinde öz şefkat, olumsuz deneyimlerle başa çıkma konusunda strese karşı koruyucu bir tampon rolü görmektedir (Bluth vd., 2016). z şefkati düşük olan bireyler zorlu mücadelelerde sıkça ruminasyon yapma eğilimi gösterirler (Bluth vd., 2018). Bu özelliğe sahip bireylerin karşılaştıkları zorluklar karşısında kırılgan bir yapıya sahip oldukları ve zorlayıcı durumlar karşısında esnek fikirli olmadıkları görülmüştür (Bluth vd., 2018).

1.4. Psikolojik Dayanıklılık

İnsan, evrimsel olarak varoluşundan bu yana kendisinin vücut bütünlüğünü tehdit eden; açlık, susuzluk, vahşi bir hayvanın avı olmak, doğal afetler, savaşlar, kayıplar gibi çeşitli stresörlere maruz kalan, travmatik deneyimler sonucunda acı çeken ve buna rağmen hayatta kalan bir canlıdır. İnsanları diğer canlılardan ayıran başlıca özelliklerden biri muhakeme yeteneği olarak kabul edilmektedir (Kuhn, 2015). İnsanlar yaşadıklarını değiştirememekle birlikte onlar üzerine düşünüp iğr kazanarak, acılarıyla bağ kurarak ve onları anlamlandırarak uyum sağlayabilmekte ve çeşitli baş etme mekanizmalarıyla zorlayıcı deneyimlerinin üstesinden gelebilmektedir (Konner, 2007). Bu bakımdan psikolojik dayanıklılık, uyum sağlama ve baş etme mekanizmasının insan üzerindeki önemli çıktılarından biridir (Herman vd., 2011).

Dayanıklılık yani “resiliens” kavramı Latince kökenli olup “bir maddenin form değişikliği sonucu niteliğinin değişmesi” şeklinde tanımlanmıştır. Bu açıklamaya göre dayanıklılık, bir maddenin elastiklik yeteneğini koruması, darbe aldıktan sonra önceki durumuna geri gelmesi ve daha da kuvvetli bir versiyona dönüşmesi anlamına gelmektedir (Green, 2002; akt. Gizir, 2007). Dayanıklılığın somut bir nesne üzerinden tanımlanması aynı zamanda “psikolojik dayanıklılık” kavramının dünyadaki somut örneklerini gzlemleyebilmemize olanak tanımıştır. Psikoloji alan yazanında

psikolojik dayanıklılık karşımıza “psikolojik sağlamlık ve yılmazlık” olarak da çıkmaktadır (Börekçi ve Gerçek, 2018). Fraser ve arkadaşları (1999) dayanıklılığın psikolojik karşılığını şu şekilde tanımlamıştır: “Psikolojik dayanıklılık, çetin hayat mücadeleleri sonucunu kendi lehine dönüştürebilme ve alışılmadık durumlara uyum sağlama yeteneğidir.”

Dünden bugüne karmaşık sistemlere sahip ülkelerin dinamiklerini incelendiğinde sahici bir belirsizliğin topluma maruz bırakıldığı görülmektedir (Clauss-Ehlers, 2008). Toplum zihin dünyasını da etkilen bin bir türlü belirsizlik senaryoları ve yaşadığı sıkıntılara yönelik baş etme mekanizmaları üzerine odaklandıkça yaşadıkları sıkıntıların hafiflediğini gözlemlenmiştir (Folke, 2016). Psikolojik dayanıklılık belirsizliğin yoğun yaşandığı bağlamlarda bireylere koruyucu ve sürdürülebilir bir alan sunmaktadır (Konner, 2007). Sürekli değişen dinamikler karşısında bireyin büyümesini sürdürmesi ve hatta bulunduğu noktadan daha ileri bir noktaya gitmesi demektir (Herman vd., 2011). Bireyin gelişimi için olabildiğince az stresöre maruz kalması gerektiğini öne süren bir akım bulunsa da aslında durum düşünüldüğünden daha farklıdır (Clauss,Ehlers, 2008).

Kişi ne kadar farklı senaryoya maruz kalırsa kişinin baş etme mekanizmalarındaki çeşitlilik artmakta ve bu çeşitliliği benzer senaryodaki diğer stresörler için uygulayabilmektedir. Bu durum, çocuğunu her türlü mikroptan sakınan bir ebeveynin tutumuna benzetilebilir (Segerstrom ve Miller, 2004). Vücudu hiçbir mikroba aşına olmayan bir vücut mikropları çok daha yıkıcı bir şekilde algılar çünkü zamanında onun ne olduğunu tanımamış ve onunla nasıl savaşılabileceğine yönelik bir davranış kalıbı geliştirmemiştir (Segerstrom ve Miller, 2004). Fakat mikroplara aşına bir beden, onlara karşı nasıl uyum sağlayabileceğini bilen bir donanımına sahiptir (Segerstrom ve Miller, 2004). Tıpkı psikolojik dayanıklılığı olan bireyin sorunlarına karşı nasıl uyumlanacağına dair donanımı olduğu gibi. Bu donanımı bir ağaca benzetebiliriz (Tedeschi ve Calhaun, 2004). Ağacın kökünden gelen besin budanmış bir dala gelemediğinde besini farklı yollardan ağacın diğer kısımlarına ulaşır. Besinler cılız kalmış diğer dallara ek bir besin olarak gider ve farklı kısımlarını güçlendirir (Tedeschi ve Calhaun, 2004). Bazen de budanmış kısımdan minik yeni dalların çıkmasına zemin hazırlayan ufak yollar açar (Tedeschi ve Calhaun, 2004). İnsan hayatında da tıpkı bu

benzetmenin karşılığı bulunur. Sevilen bir nesnenin kaybı durumunda içgörü kazanmış kişilerde; kendine uygun yeni yollar oluşturmak, olay sonrasında nereyi beslemesi gerektiğini tespit etmek, yeni yolların filizlenmesine izin vermek ve zorlayıcı mevsim değişikliklerine yönelik kırılacak kadar sert değil de esnek bir yapı sergilemek gibi psikolojik sağlamlığın metaforal karşılığı olan edimler görülmektedir (Wu, Feder, Cohen vd., 2013).

Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyler, stresli bir yaşama daha hızlı uyum sağlayabilme kabiliyetine ve karşılaşılan stresörlere karşı olumlu baş etme mekanizmalarını keşfetme özelliğine sahiptirler (Masten, Best ve Garmezy, 1990). Yapılan araştırmalar da bu görüşü desteklemektedir (Morrison ve Pidgeon, 2017; Sandler, Wolchik vd., 2003; Evan, 2011). Zorlayıcı koşullar içerisindeki yaşayan çocuklarla yapılan bir çalışmada çocukların yaşadıkları tüm olumsuzluklar rağmen güçlerini yitirmemeleri araştırmacıların dikkatini çekmiştir. Bu çocukların diğerlerinden hangi konuda ayrılıyor olduğunu araştırmışlar ve psikolojik yönden daha dayanıklı cevaplar verdiklerini gözlemlemişlerdir. Yaş aralığı fark etmeksizin görülmektedir ki insanlar yaşadıkları olumsuz deneyimlerin sonuçlarına direnmede ve hayatın onlara sunduğu sorumluluklarla başa çıkmada daha başarılıdır (Engle, Castle, & Menon, 1996).

1.5. Başa Çıkma

İnsan var olduğu süre zarfı boyunca çeşitli zorlayıcı uyaranlara maruz kalmaktadır. Bu anlaşılmaya Kabul ve Kararlılık terapisinde “hayat acılarla dolu bir yer” hatırlatmasında yer verilmektedir (Dahl ve Lundgren, 2006). Hayat her ne kadar acıların var olduğu bir yer olsa da insan bu acılardan kendini koruma kapasitesine sahiptir (Basut, 2006). Bu koruma kapasitesi psikoloji alanyazınında “başa çıkmak” olarak karşımıza çıkmaktadır. Başa çıkma deyimi Oxford sözlüğü tarafından “sorunun üstesinden gelebilecek donanımına sahip olmak” olarak tanımlanmaktadır (Dictionary, 1989). Başa çıkma tutumu gelişimsel dönemlerden kişilik yapılarına, bilişsel baş etmeden duygusal baş etme tutumlarına kadar geniş bir spektruma sahiptir ve stresin algılandığı bağlamın da bu mekanizmalar üzerinde etkisi bulunmaktadır (Özer, 2016). Örneğin kimisi zorlu deneyimlerle mizah yoluyla başa çıkarken (Kuiper, 2012), kimisi

öz şefkatin iyileştirici etkisiyle ayakta kalır (Allen ve Leary, 2010). Kimisi de oyunsal yönünü geliştirerek (Saunders vd., 1999) hayatı daha çekilebilir bir düzeyde yaşar (Saunders vd., 1999). Böylece bireylerin zorlayıcı duygular karşısında kendilerini gözlemlmeleri, sorunun nerede olduğuna yönelik içgörü kazanmaları ve çözüm için farklı stratejiler geliştirmeleri mümkün hale gelir (Gilbert vd., 2017). Tüm bu ve benzeri örnekler, sadece kişilerin kısa vadede duygularına veya işlevselliklerine etki etmekle kalmaz bununla birlikte uzun vadede değerlendirildiğinde kişilerin psikolojik iyi oluşları, fizyolojik ve psikolojik bozukluklara yatkınlıklarına kadar anlamlı bir etki oluşturabildiği bilinmektedir (Connor-Smith, 2010).

Skinner ve arkadaşları (2003) davranışçı perspektiften yardım olarak başa çıkma yollarını sınıflandırmak için yaptığı bir çalışmada başa çıkma tutumlarını incelemiştir. Çalışmalarında insanların bir stres faktörü karşısında yardım arama, düşünme, problem çözme, inkâr etme veya bilişsel yeniden yapılandırma gibi yaklaşık yüzden fazla farklı tepkilerin sıkça kullanıldığını gözlemlenmiştir (Skinner vd., 2003). Tüm bu mekanizmalar arasında en sık kullanılan ve en kapsayıcılarından bazıları duygu odaklı başa çıkma tutumu ve problem odaklı başa çıkma tutumudur (Lazarus ve Folkman, 1986). Problemin odakta olduğu baş etme stillerinde daha çok problemin nedenleri ve o soruna yönelik çözümler üzerine yoğunlaşılır. Probleme neden olan stres unsurunu yok etmek, revize etmek veya onu kontrol etmek çözüm yollarından bazılarıdır (Felsten, 1998). Bu yollar için sorunu tespit etme, plan yapma, uygulamaya koyma, araçsal yardım arama gibi yollar baş etme mekanizmalarının beslenmesini sağlayan eylemlerdir (Lazarus ve Folkman, 1988). Duygu odaklı baş etme mekanizmaları zorlayıcı durumlar karşısında sorunu minimize etmeyi veya direkt onu yok etmeyi hedefler (Kim ve Duda, 2003; Felsten, 1998). Bunun için kişiler sıkça imgeleme yapma, odaklı düşünme, duygusal destek arayışında bulunma, sakinleşme ve gevşeme egzersizleri veya zorlayıcı duygulara neden olan durumlardan kaçınmak gibi stratejiler kullanır (Kim ve Duda, 2003). Skinner ve arkadaşlarının (2003) belirlediği diğer kategorizasyonda katılım ve kopuş ayrımı bulunur. Katılım; kişilerin sorununu anlaması, tanıması, hangi sisteminde daha çok etkilendiğini çözmesi ve duygusal olarak yönetmesi için aktif bir çaba gerektirirken kopuş ayrımında kişi algıladığı problemten ve duygularından uzaklaşmak adına çözümler üretir ve bastırma, rasyonelize etme, yalıtım gibi birçok savunma mekanizmasını da baş etme

mekanizması olarak kullanabilir (Vaillant, 2011; Skinner vd., 2003; Carver ve Connor-Smith, 2010).

Başa çıkma mekanizması birçok kişi tarafından psikolojik dayanıklılık terimiyle kıyaslanmakta kimi zaman da karıştırılmaktadır (Van der Hallen, Jongerling ve Godor, 2020). Alanyazın incelendiğinde başa çıkma tutumları ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır yani birçok çalışma bireyin sorunlarla başa çıkma eğilimi arttıkça psikolojik dayanıklılıklarının da arttığını göstermektedir (Gloria ve Steinhardt, 2016). Fakat bu anlamlı bağ, her zaman başa çıkma stratejilerini kullanan insanların psikolojik dayanıklılığa sahip olduğunu yordamamaktadır (Rice ve Liu, 2016). Başa çıkma, bir stresöre yönelik bir hedef dahilinde eyleme geçmeyi ifade eder ve olumlu, olumsuz veya fonksiyonel olmayan birçok davranış kalıbına sahiptir; psikolojik dayanıklılık ise zorlayıcı bir deneyim karşısında kişinin yaşadığı sorunla uyumlu bir şekilde baş etme ve devam edebilme becerisidir. (Rosen vd., 2010). Başa çıkma tutumlarını bir spektrum olarak değerlendirdiğimizde psikolojik dayanıklılık bu spektrumun olumlu tarafında yer almaktadır (Rosen vd., 2010).

1.6. Araştırmanın Önemi ve Literatüre Katkı

Türk alanyazınında spesifik olarak incelenen oyunsallık çalışmaları (evlilik, çocuk, yaşlı, fiziki ve dijital aktivite) haricinde yetişkin oyunsallığı üzerine yapılan çalışmalar sınırlıdır ve sık çalışılan bir konu değildir. Yabancı alanyazında ise genelde çocuklara (Trevlas vd., 2003), çiftlere (Proyer ve ark., 2019), psikiyatrik hastalara (demans) (Treadaway ve ark., 2019) ve yaşlılara müdahale olarak oyunsallık çalışılmıştır. Bu alanyazın çerçevesinde, “Yetişkinlere yönelik yapılacak bir oyun müdahalesi; oyunsallık, öz şefkat, mizah, psikolojik dayanıklılık ve başa çıkmayı olumlu yönde artırır mı?” sorusu ortaya çıkmıştır.

Araştırmada kullanılacak oyun olan “Selam Dünyalı Biz Dostuz” oyun kartlarına yönelik bir çalışmaya yabancı ve yerli alanyazında daha önce rastlanmamıştır. Müdahale öncesinde yapılacak olan pilot çalışmanın, oyunun hedeflenen değişkenleri etkileyip etkilemediğine yönelik bir perspektif sunması beklenmektedir. Pilot çalışmanın Psikoloji Bölümü uzmanları ve doktora öğretim üyelerinden seçilen katılımcılara uygulanarak danışılması ve uzmanların müdahalenin çalışabilirlik

durumu hakkında fikirlerinin alınması hedeflenmektedir. Pilot çalışma sonrasında elde edilen kazanımlar dahilinde oyunun hedeflenen örneklem grubu ile çalışmaya başlanması tasarlanmıştır. Bu araştırma, yetişkinlerde bir oyun müdahalesinin bu değişkenleri olumlu yönde etkileyip etkilemeyeceğini deneysel olarak test etmeyi hedeflemektedir. Aynı zamanda nitel ölçme araçlarından biri olan fenomenolojik analiz yardımıyla araştırma sonucunun daha derinlikli ve kapsamlı olarak açıklanması mümkün olacaktır. Oyun müdahalesinin alanyazında bir boşluğu doldurması ve yeni yöntemler sunması beklenmektedir. Ayrıca, bu araştırma sonucunda elde edilecek bulguların hem uygulamalı hem de teorik alanlara katkı sağlaması ve gelecekteki çalışmalara yol göstermesi amaçlanmaktadır.

1.7. Hipotezler

H1: Oyun müdahalesi kişinin başa çıkma tutumlarını artırır.

H2: Oyun müdahalesi kişinin çoklu boyutlu mizah duygusunu artırır.

H3: Oyun müdahalesi kişinin bireydeki oyunsallık eğilimini artırır.

H4: Oyun müdahalesi kişinin durumsal öz şefkatini artırır.

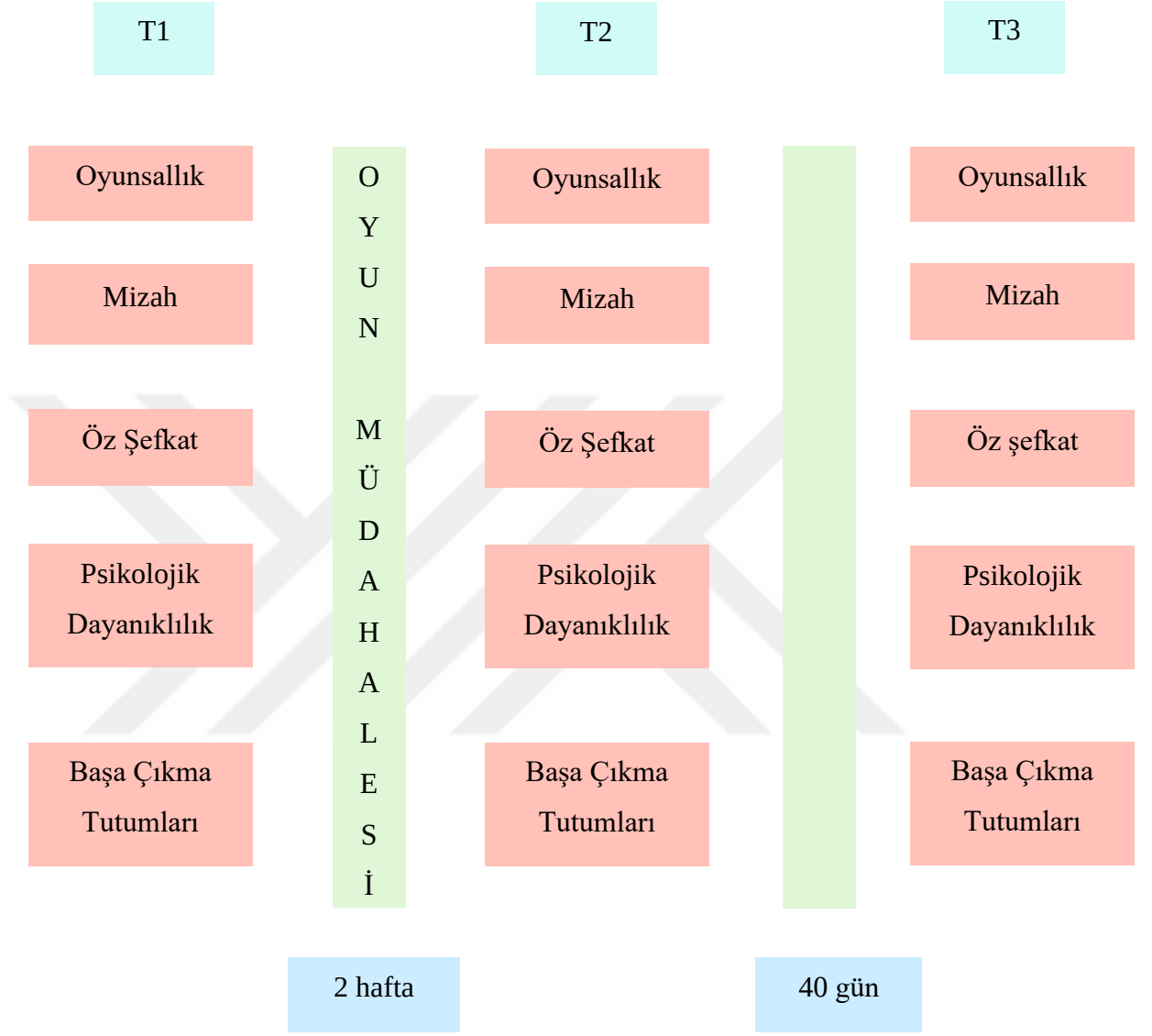
H5: Oyun müdahalesi kişinin psikolojik dayanıklılığını artırır.

H6: Oyun müdahalesi kişinin içgörü kazanımını artırır.

H7: Oyun müdahalesi kişinin kendilerine yönelik duygusal temasını artırır.

H8: Oyun müdahalesi kişinin eylemlerine yönelik farkındalığını artırır.

1.8. Araştırma Modeli



2. BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Örneklem

Araştırmanın örneklemini Medipol Üniversitesi psikoloji öğrencilerinden seçilmiş olup toplam 24 kişiden oluşmaktadır. Müdahale grubu için toplam 12 kişi seçilmiştir. Örneklem seçiminde literatürde anlamlı düzeyde sonuçları bulunan, mevcut çalışmaya benzer çalışmalardan yararlanılmıştır (Demir ve Gündoğan, 2018; Demirci, 2021; Yılmaz Dinç, 2021). Demografik bilgilere bakıldığında grubun %8,3'lük kısmı erkek katılımcıdan %91,7'lik kısmı kadın katılımcıdan oluşmaktadır. Yaş aralıkları 20 ile 23 arasında değişmektedir. Katılımcıların %41,6'sı daha öncesinde psikoterapi aldığını %58,4'ü almadığını belirtmiştir. “Manevi inançlardan destek alır mısınız?” sorusuna katılımcılar %83,4 oranında evet yanıtını verirken %16,6'sı hayır yanıtını vermiştir. Katılımcıların %83,4'ü geçmişlerinde romantik bir ilişki yaşadıklarını %16,6'sı yaşamadığını belirtmiştir.

Kontrol grubu için 12 kişi seçilmiştir. Grubun %8,3'ü erkek katılımcıdan %91,7'si kadın katılımcıdan oluşmaktadır. Yaş aralıkları 20 ile 27 arasında değişmektedir. Kontrol grubunun %8,3'ü psikiyatrik hastalığının olduğunu belirtirken %91,7'si psikiyatrik bir hastalığı olmadığını belirtmiştir. Katılımcıların %50'si geçmişinde psikoterapi aldığını %50'si almadığını belirtmiştir. Katılımcıların tamamı manevi inançlardan güç aldığını belirtmiştir. Katılımcıların %66,7'si geçmişinde romantik bir ilişkisi olduğunu, %33,3'ü ise olmadığını belirtmiştir.

2.2. Veri Toplama Araçları

Pilot çalışmada, mevcut araştırmanın çalışabilirliğini yorumlamaları adına 11 psikoloji alanındaki uzmana “Selam Dünyalı Biz Dostuz” oyun kartları ve örnek ölçek maddeleri verilmiştir. Araştırmanın ilk adımında kartlar ve ölçeklerin uyumluluğuna yönelik uzmanların fikirlerini ve önerilerini alabilmek adına nitel veri toplanmıştır (Hacer, 2022).

Araştırmanın ikinci adımında veri toplama araçları için demografik bilgi formu, Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği, Çok Boyutlu Mizah Duygusu Ölçeği, Yetişkin Eğlence Eğilimi Özelliği Ölçeği, Durumsal Öz Şefkat Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçekler katılımcılara oyun müdahalesinden bir gün öncesinde, oyun müdahalesi tamamlandıktan hemen sonra ve müdahalenin bitişinden 40 gün sonra olmak üzere toplam 3 kez uygulanmıştır. Çalışmanın bu adımı hem nicel hem de nitel analiz yardımıyla ölçülmüştür.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmanın amacıyla ilişkili olarak katılımcının yaşı, eğitim düzeyi (sınıf bilgisi), cinsiyeti ve psikiyatrik bir hastalığı olup olmadığı, geçmişinde psikoterapi alıp almadığı, geçmişinde romantik bir ilişkisinin olup olmadığı, manevi inançlardan güç alıp almadığı soruları demografik formun içeriğini oluşturmaktadır.

2.2.2. Yetişkin Eğlence Eğilimi Özelliği Ölçeği (YEEÖÖ)

Yetişkin Eğlence Eğilimi Özelliği Ölçeği, Shen ve arkadaşları (2014) tarafından geliştirilmiş; Yurt ve arkadaşları (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 19 maddeden ve 5'li likert ölçeğinden (1: Kesinlikle Katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum, 4: Katılıyorum, 5: Kesinlikle Katılıyorum) oluşmaktadır. Ölçeğin 3 ana boyutu bulunmaktadır. Bunlar eğlence arayışı motivasyonu, baskılanmamışlık ve kendiliğindenlik olarak isimlendirilmiştir. İlk alt boyutunun (Eğlence arayışı motivasyonu) da üç alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar; eğlence inanışı, girişimcilik, tepkisellik alt boyutlarıdır. Ölçeğin ters maddesi bulunmamaktadır. Katılımcılar ölçekten en düşük 19 en yüksek 95 puan alabilmektedir. Ölçekten alınan puanın yüksekliği katılımcının eğlence eğiliminin yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçeğin iç tutarlılığını gösteren Cronbach Alfa katsayı değeri .87 olarak ölçülmüştür.

2.2.3. Çok Boyutlu Mizah Duygusu Ölçeği (ÇBMDÖ)

Thorson ve Powel (1993) Çok Boyutlu Mizah Duygusu Ölçeğini geliştirmiş, Aslan ve arkadaşları (1999) ölçeği Türkçe'ye uyarlamış; Özdoğru (2018) ise Çok Boyutlu

Mizah Duygusu Ölçeğine son halini vermiştir. Ölçek toplam 24 maddeden ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar sırasıyla mizah üretme ve sosyal amaçlar için kullanma, mizahı başa çıkma yolu olarak kullanma, mizah üreten kişilere karşı tutum ve mizahı değerlendirme olarak isimlendirilmiştir. Ölçek 5’li likert ölçeğinden (0: Kesinlikle katılmıyorum 1: Katılmıyorum 2: Kararsızım/Nötr 3: Katılıyorum 4: Kesinlikle katılıyorum) oluşmaktadır. Katılımcılar ölçekten en düşük 0 en yüksek 96 puan alabilmektedir. Ölçeğin alt boyutlarından bazılarının düşük faktör yüküne sahip olması sebebiyle toplam puanlar üzerinden işlem yapılması önerilmektedir. Ölçekte 18 pozitif, 6 negatif madde bulunmaktadır. Ölçekten alınan puan ne kadar yüksekse katılımcının çoklu mizah duygusu o kadar yüksektir. Ölçeğin iç tutarlılık değerini gösteren Cronbach Alfa katsayısı .89 olarak ölçülmüştür.

2.2.4. Durumsal Öz Şefkat Ölçeği

Durumsal Öz Şefkat Ölçeği Neff ve arkadaşları (2021) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 6 alt boyuttan oluşmakta olup bu alt boyutlar “öz yargı, bilinçli farkındalık, paylaşımların bilincinde olma, sevecenlik, izolasyon, aşırı özdeşleşme” olarak isimlendirilmektedir. Ölçek, 18 maddeden oluşmakta ve 9 ters maddesi bulunmaktadır. Durumsal Öz Şefkat Ölçeği 5’li likert ölçeğinden (1: benim için hiç doğru değil – 5: benim için çok doğru) oluşmaktadır. Katılımcı ölçekten en düşük 18 en yüksek 90 puan alabilmektedir. Ölçekten alınan puanın yüksekliği kişinin durumsal öz şefkat düzeyinin de yüksekliğine işaret etmektedir. Durumsal Öz Şefkat Ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayıları incelendiğinde, paylaşımların bilincinde olma alt ölçeğinin .72, bilinçli farkındalık alt ölçeğinin .57, izolasyon alt ölçeğinin .66, öz yargı alt ölçeğinin .80, ve aşırı özdeşleşme alt ölçeğinin .40 olduğu görülmektedir.

2.2.5. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilmiş; Doğan (2015) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçeğin alt boyutu bulunmamaktadır. Ölçek 6 maddeden ve 5’likert ölçeğinden (1: Hiç Uygun Değil, 2: Uygun Değil, 3: Biraz Uygun, 4: Uygun, 5: Tamamen Uygun) oluşmaktadır. Katılımcılar ölçekten en düşük 6 en yüksek 30 puan alabilmektedir. Ölçekten yüksek

puan almak katılımcının psikolojik sağlamlığının yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçekte 3 pozitif 3 negatif madde bulunmaktadır. Ölçeğin Türkçe versiyonunun iç tutarlılığını gösteren Cronbach Alfa kat sayısı .83 olarak ölçülmüştür.

2.2.6. Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği (BÇTDÖ)

Carver ve arkadaşları (1989) tarafından geliştirilen Cope Ölçeği, Zuckerman ve arkadaşları tarafından (2003) revize edilmiş ve COPE-R ismini almıştır. Sonrasında bu ölçek Dicle ve Ersanlı (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Başta 15 alt boyut ve 60 maddeye sahip olan COPE ölçeği Türkçe'ye "Başa Çıkma Tutumları Ölçeği" olarak çevrilmiş; alt boyutlar 5'e, maddeler ise 32'ye düşürülmüştür. Alt boyutlar sırasıyla "Kendine Yardım, Yaklaşım, Uyum Sağlama, Sakınma-Kaçınma ve Kendine Ceza" olarak isimlendirilmiştir. Ölçek 4'lü likert ölçeğinden (1: Asla Böyle Yapmam, 2: Çok Az Böyle Yaparım, 3: Böyle Yaparım, 4: Çoğunlukla Böyle Yaparım) oluşmaktadır. Katılımcılar Başa Çıkma Tutumları Ölçeğinden en düşük 32 en yüksek 128 puan alabilmektedir. Puanların yüksek olması katılımcının başa çıkma tutumunun yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçeğin iç tutarlılığını gösteren Cronbach alfa kat sayısı .97 olarak ölçülmüştür.

2.3. İşlem

2.3.1. Adım 1

Araştırma önerisi etik kurul tarafından onaylandıktan sonra araştırma için seçilen uzmanlardan oyun müdahalesinde kullanılacak oyun kartlarının (Selam Dünyalı Biz Dostuz Oyun Kartları) istenilen değişkenleri ölçüp ölçmeyeceğine yönelik fikir ve alternatif öneriler alınması hedeflenmiştir. Uzmanlara görüşme öncesi Google Meets linki gönderilmiş, görüşmelerin kaydedileceğine yönelik bilgi verilmiş, sonrasında uzmanların görüşünü almak adına terapötik oyun kartları ve bazı ölçek maddelerinin olduğu bir sunum yapılmıştır. Tüm uzmanlara aynı sunum yapılmış ve oyun çalışmasının uygulanabilirliğine yönelik aynı içerikler sunulmuştur. Görüşme ortamının güvenli bir ortam olmasına, alınan bilgilerin gizliliğinin korunmasına dikkat edilmiştir. Ses kaydına alınan uzmanların düşünceleri raporlanmış ve özetlenmek üzere analize uygun hale getirilmiştir. Toplantıların uzunluğu 13 dakika ve 1 saat 22

dakika arasında değişmektedir. Çalışma önerisi tüm uzmanlar tarafından kabul görmüş ve çalışmanın çalışılabilirliğine yönelik uzmanlardan olumlu yanıt alınmıştır. Uzmanlara sunulan ölçek maddeleri ve kart oyunu soruları sırasıyla aşağıdaki tablolardaki gibidir.

Tablo 2.1. Yetişkin Eğlence Eğilimi Özelliği Ölçeği (Örnek Maddeler)

Bir başkası eğlenceli bir şey başlattığında, ben de katılmaktan mutluluk duyarım.
Birçok durumdan eğlence çıkarabilirim.
İyi vakit geçirilebileceğime inanırım.
Başka insanların başlattığı eğlenceli şeylerden keyif alırım.
Neredeyse her etkinliği benim için yapması eğlenceli hale getiririm.
Eğlencenin hayatın çok önemli bir parçası olduğunu düşünürüm.
Sıklıkla anlık hislerimi takip ederim.
Sıklıkla anlık düşüncelerimin peşinden giderim.

Tablo 2.2. Oyunsallık İçerikli Kartlar

Ayakkabılarımı bakınca benimle ilgili ne söyleyebilirsin?
Beden dilim sana şu an ne söylüyor?
Sence nazik biri miyim, neden?
Bir filmde oynasaydım sence nasıl bir karakteri canlandırırdım?
Bana en güzel hediye ne olurdu?
En sevdiğiniz cips markasını düşünün, 3 deyincede söyleyin.
Sence süper gücüm ne?
Gözlerini kapat, üstüm ne renk?
Karşındakini seveceğini düşündüğün bir şarkı öner.
Sence karaoke de en çok hangi şarkıyı söylemeyi severim?
Bir müzik grubumuz olsaydı adı ne olurdu?
Çocukken en sevdiğiniz çizgi film karakterini düşünün, 3 deyincede söyleyin.

Tablo 2.3. Çok Boyutlu Mizah Duygusu Ölçeği (Örnek Maddeler)

Değişik koşullara uyum sağlayabilmek için mizahı kullanabilirim.
Arkadaşlarımı eğlendirmek için mizahı sıklıkla kullanırım.
Bazı şeyleri insanları güldürecek şekilde söylemeyi beceririm.
Benim ince esprilerim herkesi güldürür.
Komik şeyler söyleyerek gergin bir ortamı yumuşatabilirim.
Mizah güç durumların üstesinden gelmeme yardım eder.
Mizah sorunlarla başa çıkmamı sağlar.
Mizah rahatlamama yardımcı olur.
İyi bir espri hoşuma gider.

Tablo 2.4. Mizahla İçerikli Kartlar

Hangi cevabım seni güldürdü?
Birbirinize lakap takın.

Tablo 2.5. Durumsal Öz Şefkat Ölçeği (Örnek Maddeler)

Kendime ihtiyacım olan ilgi ve hassasiyeti gösteririm.
Kendime oldukça sert davranıyorum.
Kendime karşı nazik davranıyorum.
Dünyada benim gibi hisseden pek çok insan olduğunu kendime hatırlatıyorum.
Kendime destek olurum.
Zor duyguların çoğu insan tarafından yaşandığını kendime hatırlatıyorum.
Kendime karşı anlayışsız ve sabırsız hissederim.
Olaylara daha geniş açıdan bakarım.
Şu anda kendimi yapayalnız hissediyorum.

Tablo 2.6. Öz Şefkat İçerikli Kartlar

Kendini doğadan bir parçaya benzetsen neye benzetirdin?

Eğer üzerinde bir uyarı levhası taşıyor olsaydın üstünde ne yazardı?
Kendine şefkat göstermenin bir hareketi olsaydı ne olurdu? Haydi kendine göster!
Tam şu anda şükür içinde olduğum 3 şey ne?
Geçmişte değişmem gerektiğini düşündüğüm hangi yanımı şimdi memnuniyetle kabul edebiliyorum?
Bugüne kadar en çok gurur duyduğun şey ne oldu?
“Ne aptalmışım!” cümlesini “Ben de insanım.” cümlesiyle değiştir.
Derin bir nefes almayı hak ettin, bir dakikalığına rahatla. Buraya kadar geldin. Olduğun yeri ve anı içine çek, kabul et.
Kendimi sevmek konusunda hayatımın hangi aşamasındayım? Bu aşamaya bir başlık vermek istesem ne olurdu?
Duyması zor olsa da son zamanlarda aldığım hangi geri bildirim büyümemi sağladı?
Önümüzdeki yıl bu zamanlarda kim olmak istediğimi yeterince iyi biliyor muyum?
O insana dönüşmek için küçük de olsa hangi adımı atabilirim?
Çevreme/Arkadaşıma verdiğim neyi kendime vermekte zorlanıyorum?
Tam şu anda birinin bana ne söylemesini isterdim? (Onu kendine de söyleyebilir misin?)
Son zamanlarda kendimi ne kadar ihmal ettim? Bugün bunu nasıl telafi edebilirim?
Kendimin hangi yanını kabul etmek benim için kolay olmuyor?
Kendimi sevmeme en çok kim yardım etti ve bunu nasıl yaptı?
Kendimde asla değiştirmek istemediğim bir şey var mı?
Kendimi suçlayıp durduğum herhangi bir şey var mı? Bu durumda kendimle empati yapma fikri kulağa nasıl geliyor?

Tablo 2.7. *Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (Tüm Maddeler)*

Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.
Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.
Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.
Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.
Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.
Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.

Tablo 2.8. *Psikolojik Dayanıklılık İçerikli Kartlar*

Çok komik bir anınız var mı? Birbirinizle paylaşın.
Geçmişte çok zorlandığınız bir anını düşün. O yaştaki sen yanında otursaydı ona ne söylemek isterdin?
Zorlandığınız anlarda kendinle ilgili ne öğrendin?
Boşlukları tamamla. Beni tanımayanlar biri olduğumu düşünür ama ben biriyimdir.
Oyun sırasında kendinle ilgili ne öğrendin?
Hiç yolunu kaybetmiş gibi hissettin mi? Sonrasında yolu nasıl buldun?
5 sene sonra okuduğunda kendine iyi geleceğini düşündüğün bir not yaz. (3 Dakikan var)

Tablo 2.9. *Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği (Örnek Maddeler)*

Duygularımı başkalarıyla tartışırım.
Arkadaşlarımdan veya akrabalarımdan duygusal destek almaya çalışırım.
Ne hissettiğimi birileriyle paylaşırım.
Duygularımı ifade etmek için zaman ayırırım.
Problemi çözmek için farklı yolları denerim.
Her durumda iyimser olmaya çalışırım.
Yeni fikirlere çabuk uyum sağlarım.

Tablo 2.10. *Başa Çıkma Tutumları İçerikli Kartlar*

Yaşarken çok zorlandığınız ama geriye dönüp baktığınızda tebessüm ederek hatırladığınız bir anın var mı?
Hangi konularda başa çıkmakta zorlanıyorsunuz?
Asla içinden çıkamayacağını düşünsen de çok güzel başa çıktığınız bir şey var mı?

Hangi konularda başa çıkmakta zorluk yaşıyorsun?
Kalbin kırıldığında nasıl onarırısın?
Geçtiğimiz yılda en çok neye boşa enerji harcadın?
Sence şu an neyi duymaya ihtiyacım var?
Sahiden nasılsın?
Canını en çok ne yaktı?

2.3.2. Adım 2

Araştırmanın ikinci adımı olan oyun müdahalesini duyurmak için sosyal medya ve İstanbul Medipol Üniversitesi e-posta grupları kullanılmıştır. Oyun çalışması için farklı sınıflardan toplam 24 öğrenci başvurmuştur ve deney ve kontrol gruplarına rasgele atanmışlardır. Oyun müdahalesinden önce katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu ve ölçekler Googleforms linki aracılığıyla paylaşılmış ve katılımcıların ilk oyun oturumuna kadar doldurması istenmiştir. Katılımcılar formu doldurduktan sonra ilk oyun olan “Selam Dünyalı Biz Dostuz” turuncu kart oyununun ilk oturumu düzenlenmiştir. Turuncu kart oyunu için iki oturum planlanmıştır. Turuncu kart oyununda, katılımcıların oyunsallıklarının artırılması ve sosyal bir bağlam içerisinde kendilerini ifade edebilecekleri güvenli bir ortam oluşturulması hedeflenmiştir. Oyun öncesinde katılımcılara çalışmaların ses kaydına alınacağı bilgisi verilmiş ve bu konu hakkında onayları alınmıştır. İlk hafta iki gün üst üste turuncu kartların çalışması planlanmıştır.

İkinci hafta pembe kartlar ile müdahale planlanmıştır. Oyunda katılımcıların yaşadıkları zorlayıcı deneyimleri nasıl ifade ettikleri, onlarla nasıl başa çıktıkları, benlik algıları ve sosyal bir ortamda paylaşılan derin konulara yönelik tutumları, diğer katılımcıların deneyimi üzerinden kendilerine pay çıkarabilme ve bunu işleyebilme yeteneklerini gözlemlemeye yer verilmiştir. Katılımcıların öz şefkat içeriklerine yaptıkları yorumlar ve farkındalık düzeyleri, geçmişe yönelik kendilerini değerlendirme sorularında psikolojik dayanıklılığın yeri, kendilerini ifade ederken mizahı kullanıp kullanmadıkları ve kullandıkları taktirde hangi durumda kullandıkları da incelenen konular arasındadır. Müdahale grubu çalışma bittikten 40 gün sonra

yeniden ölçümlenmiş ve oyun sonrasında istenilen etkinin devam edip etmediğı incelenmiştir. Çalışmanın 4 oturumundan alınan ses kayıtları fenomenolojik analiz aracılığıyla ölçülmüş, araştırmanın sonucu üzerine kapsamlı bir açıklama yapılması hedeflenmiştir.



3. BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Adım 1: Pilot Çalışma Bulguları

“Naif Bir Müdahale: “Selam Dünyalı Biz Dostuz” Durumsal Öz Şefkat, Başa Çıkma Tutumları, Oyunsallık, Mizah Ve Psikolojik Sağlamlığa Etkisi” adlı yüksek lisans tezinin birinci adımı olan pilot çalışma için fenomenolojik analiz yönteminden yararlanılmıştır. Hacer’in (2022) fenomenolojik analiz tekniği hakkında bilgi verdiği makalesinde, araştırılan fenomen hakkında konuya hâkim, bilgi sahibi temsilcilerle yapılacak görüşmenin araştırma hakkında bize detaylı bilgi verebileceğinden bahsedilmektedir. Araştırma için araştırma sorusunu oluşturan fenomenler hakkında fikir sahibi olan ve bu konuda anlamlı yorum yapabilecek kişilerin seçilmesi hedeflenmiştir (Erer, 2021). Araştırmada fenomenolojik yöntemlerden ikisi olan tanımlayıcı ve yorumlayıcı analizin ikisinden de yararlanılmıştır. Araştırma sorusu hakkında çalışmaları olan, alanında uzman kişiler itinayla araştırılmış ve araştırma hakkında görüşlerini almak üzere e-posta yoluyla çalışmaya davet edilmiştir. 11 gönüllü uzman çalışma için geri dönüş yapmış ve uygun bir gün ve zamanda GoogleMeets üzerinden görüşme sağlanmıştır. Görüşmelerde uzmanlara Microsoft PowerPoint üzerinden oyun kartları ve ölçeklerin kıyaslandığı bir sunum yapılmıştır. Sunuma ek olarak katılımcılara sorulan sorular Tablo 3.2’deki gibidir:

Tablo 3.1. *Katılımcının Betimleyici Özellikleri*

Katılımcılar	Cinsiyet	Eğitim Durumu
Katılımcı 1	Kadın	Klinik Psikolog
Katılımcı 2	Kadın	Psikoloji Ar. Gör.
Katılımcı 3	Kadın	Psikoloji Ar. Gör.
Katılımcı 4	Kadın	Dr. Öğr. Gör.
Katılımcı 5	Kadın	Dr. Klinik Psikolog
Katılımcı 6	Kadın	Dr. Öğr. Gör.
Katılımcı 7	Kadın	Dr. Gelişim Psikoloğu

Katılımcı 8	Kadın	Klinik Psikolog
Katılımcı 9	Kadın	Uzman Psikolog
Katılımcı 10	Kadın	Klinik Psikolog
Katılımcı 11	Kadın	Klinik Psikolog

Tablo 3.2. *Katılımcılara Sorulan Sorular*

1.“Selam Dünyalı Biz Dostuz” kartlarının içinden seçtiğimiz örnek kartların ölçeklerle olan ilişkisini nasıl yorumlarsınız?
2. Seçtiğimiz kartlar ve ölçek maddelerinin uyumluluğunu nasıl yorumlarsınız?
3. Yapmak istediğimiz çalışmanın değişken seçimini nasıl yorumlarsınız?
4. Oyun çalışmamız, seçtiğimiz değişkenleri etkileyebilir mi, nasıl yorumlarsınız?
5. Kart oyunundaki sorulardan değiştirmek istediğiniz kelime var mı?
6. Örnek kartlardan çıkarılmasını istediğiniz bir kart var mı?
7. Ekleme istediğiniz bir kart sorusu öneriniz var mı?
8. Oyuna katkısının olabileceğini düşündüğünüz bir öneriniz var mı?

Çalışmanın çalışabilirliği, kartlar ve ölçekler arasındaki uyum hakkındaki fikirleri ve önerileri her uzman için farklı başlıkta değerlendirilecektir. Fenomenolojik analiz için uzmanların görüşü oyun müdahalesinin çalışabilirliği üzerine sorulmuştur; bu sebeple çalışmada alt tema bulunmamaktadır. Çalışmada ölçekler ve oyun kartları arasındaki uyum asıl temadır. Uzmanların oyun içeriği ve çalışabilirliği hakkındaki görüşleri ve önerileri incelenmiş ve her başlıkta uzmanların oyun hakkındaki belirleyici görüşlerine yer verilmiştir. Pilot çalışmaya katılan tüm katılımcılar, gönüllü olarak katılmıştır.

3.1.1 Katılımcı 1 Bulgusu

Pilot Çalışmanın ilk katılımcısı Klinik Psikoloji üzerine uzmanlığını bitirmiştir. Çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmiştir. Görüşme toplam 23 dakika sürmüştür. “Selam Dünyalı Biz Dostuz” oyun kartlarını ilk kez duyduğunu dile getirmiştir. Kendisine örnek kart soruları gösterildiğinde “*oldukça derin, merak uyandırıcı*” yorumunu yapmıştır. “Oyunsallık, Mizah, Öz Şefkat ve Başa Çıkma”

değişkenlerinin sorularının uyumlu olduğunu “Psikolojik Dayanıklılık” değişkenini karşılayan bir sorunun (Oyunda bana en yakın hissettiğin an neydi?) konuyla bağlantılı olmadığını dile getirmiştir. Diğer uzmanlar da bu soru bazında paralel düşündüğü için kartın oyuna dahil edilmemesine karar verilmiştir. Katılımcının çalışma hakkındaki genel görüşü; kartların araştırma sorusuyla oldukça bağlantılı olduğu, çalışmanın çalışabilirliğinin yüksek olduğu ve eğlenceli bir çalışma olduğu yönünde olmuştur.

3.1.2. Katılımcı 2 ve 3 Bulguları

Pilot çalışmanın 2. ve 3. katılımcıları görüşmeye ortak olarak katılmıştır. Görüşme toplam 21 dakika sürmüştür. Her iki katılımcı uzmanlıklarını Klinik Psikoloji alanında tamamlamışlardır.

Katılımcı 3: *“Başa çıkmayla alakalı içeriklerin duygu ve düşüncelere yönelik farkındalıkla ilgili oldukça bağlantılı olduğunu düşünüyorum”.*

Katılımcı 2: *“Mizahın olumlu bir tarafını alacaksınız lakap takmakla alakalı kart olumsuz içerik çıkarabilir. Bunun yerine şakalaşmak kelimesiyle değiştirilebilir. Fakat jenerasyon farklılığından dolayı kaynaklanan bir yorum da olabilir bu söylediğim. Birkaç Z kuşağına danışmakta fayda var.”*

Katılımcı 2: *“Öz şefkati derinlemesine işlediğiniz bir kart oyunu silsilesi olduğunu düşünüyorum. Çok güzel yansıtmış sorular.”*

Katılımcı 3: *“Bence de çok kapsayıcı olmuş. Sadece birçok kartta birden fazla soru sorulmuş. Bu kafa karıştırabilir. Teker teker soruların olduğu yeni bir versiyonu düşünebilirsiniz.”*

Katılımcı 3: *“Psikolojik dayanıklılık aslında tüm kartların çıktısı olabilir.”*

Katılımcı 2: *“‘En eski çocukluk hatıran neydi?’ sorusunun işlevini anlayamadım.”*

Katılımcı 2 ve 3: “Belki ‘5 sene sonraki sen şu anki seni görse ne düşünürdü?’ yerine ek olarak ‘Ne söylerdi?’ veya ‘5 sene sonrasında kendinizi nerede görüyorsunuz?’ diye bir kart eklenebilir.”

Katılımcı 2 ve 3’ün psikolojik dayanıklılık kartlarında eleştirdiği “Hatırladığınız en eski anınız nedir?” kartı çıkartıldı. Genel olarak çalışmanın keyifli olduğu ve ölçmek istenen değişkenlerin oyun içeriğiyle bağlantılı olduğu ve çalışmanın çalışabilir bir çalışma olduğu kanısına varıldı. Verilen soru örnekleri için bir havuz oluşturuldu ve bu örnekler sonrasında içinden seçilmek üzere havuzun içine dahil edildi.

3.1.3. Katılımcı 4 Bulgusu

Araştırmanın 4. katılımcısı Klinik Psikoloji üzerine yüksek lisans ve doktorasını tamamlamıştır. Doktora tezinde oyunsallık üzerine bir çalışma yapmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. Görüşme toplam 32 dakika sürmüştür. Oyunsallıkla ilgili kartlar hakkında aşağıdaki yorumları yapmıştır:

“Biraz daha bunlar ‘ice breaker’ gibi. ‘Gözlerim kapat gözlerim ne renk?’ ve ‘Üstüm ne renk?’ kartları çok benzer, bir tanesini çıkartabilirsin. Süper güç, çizgi film karakteri, kareoke grubu, sevdiğin şarkı... Bunlar çok oyunsal içerikler.”

Baş etmeye yönelik kartlar için aşağıdaki yorumu yapmıştır:

“Burada eğer amaç duygularıyla nasıl baş ettiğine yönelikse uygun görünüyor.”

Mizah kartları için aşağıdaki yorumu yapmıştır:

“Oyunsallık çalıştığımda ‘Birbirinize lakap takın.’ maddesi bende de vardı. Oyunsallık da çıkartabilir. Lakap takmak grup içerisinde aslında bir oyun yaratmak da oluyor. Dilersen oyunsallık kartlarına transfer edebilirsiniz.”

Öz şefkat kartları için aşağıdaki yorumu yapmıştır:

“’Beni en güzel kim seviyor ona bu kartın fotoğrafını gönder.’ içeriğinden emin olamadım. Burada bazı sorular şey gibi ben yapamadım da başkası yapıyor gibi. Yani öz şefkatin bir boyutu mudur bu, düşünülebilir. Ama biri benim gözümü açtı ben de kabul ettim gibi düşünülürse de olur. ‘Kendimi sevmeme en çok kim yardım etti?’ de. Sanki dışarıdan gelen bir durum gibi. Eleyecek olsaydım ikisini elerdim. ‘Kendine sarıl yalandan değil içten.’ kartı da çok uyumlu.”

Psikolojik dayanıklılıkla alakalı olarak ölçeğin çok strese maruz kalmayla alakalı olduğunu ama sorularda stresle alakalı içerikler olmadığını dile getirmiştir. Öneri olarak aşağıdaki soruları önermiştir:

“Zorluklarla baş ettiğin bir çocukluk hatıran ne?”

“Zorlandığın anlarla kendinle ilgili ne öğrendin?”

“Gençken zorlandığın bir ana git, ona şu an ne söylemek isterdin?”

“5 sene sonra bir konuda zorlanıyor olsan ona ne öğüt verirsin?”

“’En eski çocukluk hatıran ne?’ sorusu yerine ‘Seni büyüten çocukluk hatırası’ kalıbı eklenebilir.”

Katılımcı 4 oyunun genel olarak kavramlarla ilişkili olduğunu dile getirmiştir. Ek bir öneri olarak “Psikolojik dayanıklılık konusunda ölçmek istenilen duruma (stres) yönelik adaptasyonlar yapılabilir.” yorumunu yapmıştır. Katılımcının önerdiği sorular örnek havuzuna kaydedilmiştir. Asıl çalışmada stres içeriklerine yönelik önerilen sorulardan eklemeler yapılmış, psikolojik dayanıklılık soruları revize edilmiştir.

3.1.4. Katılımcı 5 Bulgusu

Araştırmanın 5. katılımcısı Klinik Psikoloji üzerine yüksek lisansını ve doktorasını tamamlamıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. Görüşme toplam 17 dakika

sürmüştür. Oyunsallık ve mizah kartlarının ölçeklerle son derece uygun olduğunu dile getirmiştir. Öz şefkat kartları için aşağıdaki yorumu yapmıştır:

“Bence hepsi uygun. Sadece karşılıklı iletişimle gidiliyorsa ‘Son zamanlarda kendimi ne kadar ihmal ettim?’ yerine ‘Hangi konularda ihmal ettim?’ olarak değiştirilebilir. Bir de ‘Büyümeye zorlamak tabii ki uygun ama üslup olarak ‘Beni büyüttü.’ şeklinde kullanılması daha öz şefkatli bir içerik olacaktır.”

Katılımcıya psikolojik dayanıklılıkla alakalı önceki uzmanların önerdiği sorular da sorularak fikri alınmıştır. Katılımcı genel olarak çalışmanın çalışabilirliğinin olumlu yönde olduğunu, ölçekler ve kart sorularının uyumlu olduğunu dile getirmiştir.

3.1.5. Katılımcı 6 Bulgusu

Araştırmanın 6. katılımcısı Sosyal Psikoloji alanında yüksek lisansını, Adli Tıp ve Adli Bilimlerde de doktorasını tamamlamıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. Görüşme toplam 13 dakika sürmüştür. Katılımcı tüm içeriklerin son derece uyumlu olduğunu dile getirmiştir. Katılımcıya diğer uzmanların önerilerinden oluşan örnek havuzundan sorular hakkındaki düşünceleri de sorulmuştur. Onların da çalışmaya katkı sağlayacağı hakkında diğer uzmanlarla paralel düşündüğünü belirtmiştir. Psikolojik dayanıklılıktaki *“Hatırladığın en eski çocukluk hatıran ne?”* sorusu yerine *“Seni sen yapan en eski çocukluk hatıran ne?”* şeklinde sorulabileceği önerisini vermiştir.

Öz Şefkat kartlarında *“Kendimi sevmeme en çok kim yardım etti?”* sorusuna ek olarak *“Bunu nasıl yaptı?”* sorusunu eklemek istediğimden bahsettiğimde bunu onaylayarak dışsal bir atfı kendisi için kullanabilmesi açısından anlamlı olduğunu dile getirmiştir. Katılımcının oyun hakkındaki düşünceleri oldukça olumlu ve merak uyandırıcı olmuştur.

3.1.6. Katılımcı 7 Bulgusu

Araştırmanın 7. katılımcısı Gelişim Psikolojisi alanı üzerine yüksek lisans ve doktorasını bitirmiştir. Araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. Görüşme toplam 31 dakika sürmüştür. Katılımcı oyunsallık kartlarının uyumlu olduğunu dile getirmiştir. Kendisi de gruplarla çalışmalar yaptığı için iyi çalıştığını düşündüğü ısındırıcı “ice breaking” soruları önermiştir.

“Şimdi bütün şartların uyumlu olsa kimle nereye gitmek isterdin?”

“İmkanın olsa hangi vahşi hayvanı evcilleştirmek isterdin?”

“Sence ilk neyi icat etmişler?”

“Bir kabilede yaşıyor olsaydın siyasi isimler dışında kimin şef olmasını isterdin?”

“En çok hangi yemeği depolamak isterdin?”

Başa çıkma ve mizah değişkenlerine denk düşen kartların oldukça uyumlu olduğunu söylemiştir. Öz şefkat kartlarının bazıları için aşağıdaki gibi önerilerde bulunmuştur:

“Büyümeye zorladı kelimesi yerine teşvik etti daha uygun olabilir. ‘Karşındakine değil de kendine güzelce sarıl’ olarak revize edilebilir.”

Psikolojik dayanıklılık için aşağıdaki öneride bulunmuştur:

“Yaşarken çok zorlandığın ama geriye dönüp baktığında gülererek anlattığın bir anın var mı?”

Katılımcı oyunu genel olarak çok beğendiğini ve yeni gelecek kartlarla da oldukça çalışmaya uygun olduğunu dile getirmiştir. Ek olarak oturum sayısının çoğaltılması ve geniş bir zamanda ele alınmasının daha kesin sonuçlar doğurabileceğine yönelik bilgilendirmede bulunmuştur.

3.1.7. Katılımcı 8 Bulgusu

Araştırmaya katılan 8. katılımcı uzmanlığını Klinik Psikoloji üzerine yapmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. Görüşme toplam 43 dakika sürmüştür. Katılımcı oynusallık kartlarını oldukça uyumlu bulmuştur. Birkaç sorunun aynı olması (müzik içerikli) olması yerine daha farklı temaların eklenebileceğini dile getirmiştir. Örneğin:

“En sevdiğin kuruyemiş nedir?”

Katılımcı en sevilen cips markasına yönelik sorunun dünya gündeminde olan savaş sebebiyle hassasiyeti olan insanları tetikleyebileceğine yönelik farklı bir yorum getirmiştir. Mizah ve başa çıkma sorularını çok uyumlu ve güzel olduğunu dile getirmiştir. Mizah ve ısındırma içeriği olarak aşağıdaki soruyu önermiştir.

“Üzerinde bir ‘warning label – uyarı levhası’ taşıyor olsaydım üstünde ne yazardı?”

Bu soru oyunun soruları arasında eklenmiş ve öngörüldüğü gibi mizahı ve ısınmayı tetiklemeyi başarmıştır. Psikolojik dayanıklılık için aşağıdaki önerilerde bulunmuştur:

“Asla içinden çıkamayacağını düşünsen de çok güzel başa çıktığın bir şey var mı?”

“5 sene sonra okuduğunda kendine iyi geleceğini düşündüğün bir yazı yaz.”

Katılımcı çalışmayı genel olarak değerlendirdiğinde çok keyifli ve uyumlu bir içeriği olduğunu söylemiştir. Katılımcının önerileri diğer uzmanlarla da oldukça örtüşen bir yerdedir. Önerdiği tüm sorular çalışmaya eklenmiştir.

3.1.8. Katılımcı 9 Bulgusu

Araştırmanın 9. Katılımcısı uzmanlığını Sanat Terapisi üzerinde tamamlamıştır ve gruplarla çalışmaktadır. Araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. Görüşme toplam 1 saat 22 dakika sürmüştür. Çalışmaya başlamadan önce katılımcılara ısınmalarını

sağlayacak topraklanma egzersizi önerisinde bulunmuştur. İlk çalışmada bu egzersiz kullanılmıştır. Başa çıkma kartlarına ek bazı soru önerilerinde bulunmuştur:

“Kalbin kırıldığında nasıl onarırısın?”

Öz şefkat içeriklerini çok uyumlu bulmuş ek olarak aşağıdaki önerilerin kendi gruplarında da sıkça çalıştığını dile getirmiştir.

“Çevreme / Arkadaşlarıma verdiğim hangi şeyleri kendime vermekte zorlanıyorum? Önümüzdeki yıl nasıl biri olmak istiyorum? Ve onun için küçük de olsa hangi adımı atabilirim?”

“Hayatının bu döneminin bir filmi çekilseydi ismi ne olurdu? Nasıl bir film olurdu? İzleyen insan nasıl hissederdi?”

“Kendine şefkat göstermenin bir hareketi olsaydı nasıl olurdu? Haydi kendinize gösterin. (toplu kart) En çok kimin hareketinden ilham aldınız?”

“En çok zorlandığınız anı düşünün, o anki kendinize ne söylememek isterdiniz? (yazın)”

“Kendinizi doğadan bir parçaya benzetseniz nasıl tanımlardınız? (kaya gibi sert, çam ağacı gibi sağlam, köklerine doğru büyümüş bir bitki, solmuş bir gül)”

“Doğada dayanıklılığı simgeleyen bir imge düşünün. Sizce sizinle ortak bir yönü var mı? (Kırılmaz, esnek bir bitkiyi söyleyebilirler)”

Katılımcı çalışma için *“Çok emek verilmiş bir çalışma. Ellerine sağlık. Kartlar seanslarda çok işe yarıyor. Değişim kesin olur diye düşünüyorum. Sorularda biraz revize gerekebilir sadece. İnsanlar çağrışımlardan da kendilerini keşfediyorlar. İçerikler güvenli. Sen de örneklerle gelersen moderatörlük konusunda önceden hazırlanırsın.”* yorumunu yapmıştır. Verilen yorumlar beni aktif bir rol almam

gerektiğine yönelik güdüleyen bir görüşme olmuştur. Çalışmaya örneklerinin çoğu eklenmiş, oyun esnasında katılımcılarının ısınması için güzel bir ortam hazırlamıştır.

3.1.9. Katılımcı 10 Bulgusu

Araştırmanın 10. katılımcısı klinik psikoloji üzerine uzmanlığını tamamlamıştır. Uzmanlık tezinde öz şefkat değişkeninin de olduğu grup çalışması yürütmüştür. Araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. Görüşme toplam 24 dakika sürmüştür. Oyunsallıkla ilgili aşağıdaki yorumu yapmıştır:

“’Sence nazik biri miyim neden?’ kartını çok zihnimde oturtamadım. Burada sanki biraz dışsallaştırıyor gibiyiz. Onun haricinde çocukluk anıları ve sanatla ilgili olan kartların ilgili olabileceğini fark ettim burada, daha içsel bir yolculuğa çıkardığı için.”

Naziklikle alakalı olan kartı birkaç uzman tarafından eleştirildiği için çıkartılmıştır. Katılımcı başa çıkma kartlarıyla alakalı soruların oldukça uyumlu olduğunu belirtmekle birlikte soruların sırasının önemine vurgu yapmıştır. Soruların yoğun içerikli olduğunu bu sebeple katılımcıların iyi ısınması gerektiğini söylemiştir. Isınma içeriği için yararlanılacak kitap (Psikodrama 450 Isınma Oyunu) önerisinde bulunmuştur. Her oturumundan önce kitap içerisinden seçilen bir ısınma oyununa yer verilerek grubun ısınması sağlanmıştır. Katılımcı öz şefkat içerikleri için çok uyumlu olduğu yorumunu yapmıştır. Ek bir öneri olarak kartların daha eyleme dönük olan versiyonlarının değişkenlere etki edebileceğini dile getirmiştir. Psikolojik dayanıklılık için revize edilen ve önerilen sorular da katılımcıya gösterilmiştir. Katılımcı, soruları çok beğendiğini ve çalışmayı çok kapsamlı bulduğunu söylemiştir.

3.1.10. Katılımcı 11 Bulgusu

Araştırmanın 11. Katılımcısı Klinik Psikoloji üzerine uzmanlığını tamamlamıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. Görüşme toplam 27 dakika sürmüştür. Katılımcı oyunsallıkta çıkartılmış olan “Sence nazik biri miyim, neden?” sorusu dışında içeriğin değişkenlerle çok uyumlu olduğunu dile getirmiştir. Mizah sorularının azlığı konusunda yorum yapmıştır. Uzmanların önerdiği soruların oyuna eklenmesiyle

mizahın üzerine daha çok yoğunlaşmıştır. Oyunda kartların sıralamasının çok önemli olduğunu, ısınma gerçekleştikten sonra yoğun içerikli soruların verilmemesi gerektiğini dile getirmiştir. Katılımcı genel olarak çalışmanın zorlayıcı tarafları olduğunu ama çok güzel içeriklerin gerçekleşebileceği yorumunu yapmış, çalışmanın çalışabilirliğini onaylamıştır.

3.2. Pilot Çalışma Sonucu

Pilot çalışmada uzmanların ortak önerilerden birisi oyun müdahalesinden önce ısındırma oyunları oynatılması yönünde olmuştur. Bunun için psikodrama gruplarınca kullanılan ısındırma oyunları grup yapısına göre özenle seçilmiş ve her oturumdan önce grubun kaynaşması ve grubun verilecek olan oyun içeriklerine ısınması sağlanmıştır. 11 katılımcının ortak görüşü, oyun çalışmasının değişkenleri ölçme konusunda oldukça uyumlu ve çalışabilir olduğu yönünde olmuştur. Uzmanların verdiği soru önerileri dikkate alınmış, çıkartılması daha uygun olan kartlar çıkartılmış, kelimelerde değişiklik yapılması önerilen kartlar uygun kelimelerle düzenlenmiştir. Uzmanların ortak görüşünün olumlu olması sebebiyle araştırmanın ikinci adımı olan 4 oturumdan oluşan “Oyun Çalışması” adımına geçilmiştir.

3.3. Adım 2: Oyun Çalışması Bulguları

Müdahale grubundan 12 kişi 3 kez, kontrol grubundan 12 kişi 2 kez olmak üzere toplam 24 kişi tarafından ölçekler eksiksiz bir şekilde doldurulmuştur. Herhangi bir kayıp veriye rastlanmamıştır. Veriler IBM SPSS 26 programıyla ölçülmüştür. Yapılan uç değer analizi ($-3.29 < z < +3.29$) neticesinde herhangi bir uç değer olmadığı görülmüş akabinde tüm veriler analize dahil edilmiştir. Bağımlı değişkenlerin normal dağılımı olup olmadığını anlamak adına yapılan analizler sonucu verilerin normal dağıldığı (mean ve median arasındaki farkın az olması ve Shapiro-Wilk değerlerinin $W = .949, p > .05$ olması sebebiyle) görülmüştür.

Oyun çalışması iki analiz yöntemiyle ölçülmüştür. Oyun müdahalesi öncesi, sonrası ve izlem ölçek puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak adına Tekrarlı ANOVA kullanılmıştır. Katılımcıların sorulara verdiği cevapların içeriğinin derinlemesine incelenmesi adına Fenomenolojik Analiz yöntemi kullanılmıştır.

3.3.1. Deney Grubu Demografik İstatistik Bulguları

Bu bölümde oyun çalışması müdahale grubunun betimsel istatistiki bilgilerine yer verilmektedir. Müdahale grubu için toplam 12 kişi rastgele atanmıştır. İlgili tüm bilgiler Tablo 3.3.'de belirtilmiştir.

Tablo 3.3. *Müdahale grubu bireylerinin demografik bilgilerine dair tanımlayıcı istatistikler*

Cinsiyet	N	%
Erkek	1	8.3
Kadın	11	91.7
Sınıf	N	%
1. Sınıf	0	0
2. Sınıf	7	58.3
3. Sınıf	4	33.3
4. Sınıf	1	8.3
Psikiyatrik Tanı	N	%
Evet	12	0
Hayır	3	3
Psikoterapi Geçmişi	N	%
Evet	0	0
Hayır	12	100
Manevi İnançlardan Destek Alma	N	%
Evet	10	83.3
Hayır	2	16.7
Romantik İlişki Geçmişi	N	%
Evet	5	41.7
Hayır	7	58.3
Yaş	Ort.	S
	21.33	1.16

3.3.2. Kontrol Grubu Demografik İstatistik Bulguları

Bu bölümde oyun çalışması kontrol grubunun betimsel istatistiki bilgilerine yer verilmektedir. Çalışmaya kontrol grubu için toplam 12 kişi rastgele atanmıştır. İlgili tüm bilgiler Tablo 3.4.'de belirtilmiştir.

Tablo 3.4. Kontrol grubu bireylerinin demografik bilgilerine dair tanımlayıcı istatistikler

Cinsiyet	N	%
Erkek	1	8.3
Kadın	11	91.7
Sınıf	N	%
1. Sınıf	1	8.3
2. Sınıf	3	25.0
3. Sınıf	4	33.3
4. Sınıf	4	33.3
Psikiyatrik Tanı	N	%
Evet	0	0
Hayır	12	100
Psikoterapi Geçmişi	N	%
Evet	6	50
Hayır	6	50
Manevi İnançlardan Destek Alma	N	%
Evet	12	100
Hayır	0	0
Romantik İlişki Geçmişi	N	%
Evet	8	66.7
Hayır	4	33.3
Yaş	Ort.	S
	23.33	1.72

3.3.3. Oyun Müdahalesi Tekrarlı ANOVA Bulguları

Yapılan oyun müdahalesi sonrasında alınan tekrarlı ölçümlerin oyun müdahalesi öncesine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak adına Tekrarlı ANOVA kullanılmıştır. Katılımcılara oyun müdahalesi öncesinde, sonrasında ve izlemde verilen Yetişkin Eğlence Eğilimi Özelliği Ölçeği (YEEÖÖ) puanları kıyaslandığında anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir ($p > .05$). Katılımcılara oyun müdahalesi öncesinde, sonrasında ve izlemde verilen Çok Boyutlu Mizah Duygusu Ölçeği (ÇBMDÖ) puanları kıyaslandığında anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir ($p > .05$). Katılımcılara oyun müdahalesi öncesinde, sonrasında ve izlemde verilen Durumsal Öz Şefkat Ölçeği (DÖŞÖ) puanları kıyaslandığında anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir ($p > .05$). Katılımcılara oyun müdahalesi öncesinde, sonrasında ve izlemde verilen Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (KPSÖ) puanları kıyaslandığında anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir ($p > .05$). Katılımcılara oyun müdahalesi öncesinde, sonrasında ve izlemde verilen Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği (BÇTDÖ) puanları kıyaslandığında anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir ($p > .05$).

3.3.4. Oyun Müdahalesi Fenomenolojik Analiz Bulguları

Fenomenolojik analiz genellenebilir sonuçlardan ziyade; sunulan içeriğe göre özgün, bağlamına göre değişkenlik gösteren, derinlikli ve anlam dünyasını çeşitlendiren bir analiz türüdür (İlerisoy, 2023). Yapılan oyun çalışmasında katılımcıların her soru karşısında verdiği cevapların ortak temalarını tespit etmek amacıyla ses kayıtları incelenmiş ve yazıya dökülmüştür. Verilerin analizi için herhangi bir veri analiz programından yardım alınmamış, analiz manuel olarak gerçekleştirilmiştir (Bodur Atalay, 2022). Aşağıda Tablo 3.5.'te katılımcıların betimleyici özelliklerine yer verilmiştir:

Tablo 3.5. Katılımcının Betimleyici Özellikleri

Katılımcılar	Cinsiyet	Sınıf
Katılımcı 1	Kadın	4
Katılımcı 2	Kadın	3

Katılımcı 3	Kadın	3
Katılımcı 4	Kadın	3
Katılımcı 5	Kadın	2
Katılımcı 6	Kadın	2
Katılımcı 7	Kadın	2
Katılımcı 8	Kadın	2
Katılımcı 9	Kadın	2
Katılımcı 10	Kadın	2
Katılımcı 11	Kadın	2

Oyun çalışmasında katılımcılara sorulan sorular Tablo 3.6.'da "Öz Şefkat, Psikolojik Dayanıklılık ve Başa Çıkma" değişkenlerine göre kategorize edilmiştir. Bu kategorizasyon işlemi pilot çalışmaya katılan uzmanların fikirlerine göre tekrardan düzenlenmiş ve aşağıdaki halini almıştır. Bazı soruların birden fazla ilgili değişkene etki edebileceği düşünüldüğü için aşağıdaki kategorizasyonda da çoklu kodlara yer verilmiştir. Oyun sorularının çoğu öz şefkat, psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma içeriklerine uygun seçildiği için bu üç kod üzerinden fenomenolojik analiz gerçekleştirilmiştir. Öz şefkat, psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma kodlarına uygun sorularda katılımcılar en çok 3 tema üzerinden soruları cevaplandırmıştır. Bunlar; içgörü kazanımı, duygusal temas ve eyleme yönelik farkındalıktır. Alanyazın incelendiğinde bu temalarla ilgili değişkenler (öz şefkat, psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma) pozitif yönde anlamlı olarak ilişkilendirilmektedir (Lam ve Wong, 1997; Falon, Kangas ve Crane, 2021; Stefan ve Cheie, 2022).

Tablo 3.6. *Oyun Müdahalesi Fenomenolojik Tema Bulguları*

Oturum	Soru	Kod	Tema
1	Kendini doğadan bir parçaya benzetsen neye benzetirdin?	Öz Şefkat	İçgörü kazanımı

1	Eğer üzerinde bir uyarı levhası taşıyor olsaydın üstünde ne yazardı?	Öz Şefkat Başa Çıkma	İçgörü kazanımı
2	Kendimde asla değiştirmek istemediğim bir şey var mı?	Öz Şefkat	İçgörü kazanımı
2	Geçtiğimiz yılda en çok neye boşa enerji harcadın?	Psikolojik Dayanıklılık Başa Çıkma	Duygusal temas
2	Sahiden nasılsın?	Öz Şefkat Başa Çıkma	Duygusal temas / İçgörü kazanımı
2	Canını en çok ne yaktı?	Psikolojik Dayanıklılık Başa Çıkma	Duygusal temas / İçgörü kazanımı
2	Hayatının bu döneminde bir başlık atacak olsan ne derdin?	Psikolojik Dayanıklılık	Duygusal temas / İçgörü kazanımı
2	Kalbin kırıldığında nasıl onarırısın?	Öz Şefkat Psikolojik Dayanıklılık Başa Çıkma	Eyleme yönelik farkındalık

	Tam şu anda şükür içinde olduğum 3 şey ne?	Öz Şefkat Psikolojik Dayanıklılık Başa Çıkma	Duygusal temas
2	Sence süper gücüm ne?	Öz Şefkat Psikolojik Dayanıklılık Başa çıkma	İçgörü kazanımı
3	Önümüzdeki yıl bu zamanlarda kim olmak istediğimi yeterince iyi biliyor muyum? O insana dönüşmek için küçük de olsa hangi adımı atabilirim?	Öz Şefkat	Eyleme yönelik farkındalık/ İçgörü kazanımı
3	Kendimin hangi yanını kabul etmek benim için kolay olmuyor?	Öz Şefkat	Duygusal temas / İçgörü kazanımı
3	Hangi konularda başa çıkmakta zorluk yaşıyorsun?	Psikolojik Dayanıklılık Başa Çıkma	İçgörü kazanımı
3	Duyması zor olsa da son zamanlarda aldığım hangi geri bildirim büyümemi sağladı?	Öz Şefkat Psikolojik Dayanıklılık Başa Çıkma	Duygusal temas / İçgörü kazanımı

3	Geçmişte çok zorlandığın bir anını düşün. O yaştaki sen yanında otursaydı ona ne söylemek isterdin?	Öz Şefkat Psikolojik Dayanıklılık	Duygusal temas / Eyleme yönelik farkındalık / İçgörü kazanımı
3	Kendine şefkat göstermenin bir hareketi olsaydı ne olurdu? Haydi kendine göster!	Öz Şefkat	Eyleme yönelik farkındalık
3	Son zamanlarda kendimi ne kadar ihmal ettim? Bugün bunu nasıl telafi edebilirim?	Öz Şefkat	İçgörü kazanımı
3	Çevreme/Arkadaşıma verdiğim neyi kendime vermekte zorlanıyorum?	Öz Şefkat	İçgörü kazanımı
3	Hiç yolunu kaybetmiş gibi hissettin mi? Sonrasında yolu nasıl buldun?	Psikolojik Dayanıklılık Başa Çıkma	Duygusal temas / Eyleme yönelik farkındalık / İçgörü kazanımı
4	Hangi konularda başa çıkmakta zorlanıyorsun?	Başa Çıkma	İçgörü kazanımı

4	Yaşarken çok zorlandığın ama geriye dönüp baktığında tebessüm ederek hatırladığın bir anın var mı?	Öz Şefkat Psikolojik Dayanıklılık Başa Çıkma	Duygusal temas / İçgörü kazanımı
4	Boşlukları tamamla. Beni tanımayanlar biri olduğumu düşünür ama ben biriyimdir.	Öz Şefkat	İçgörü kazanımı
4	Çok komik bir anınız var mı? Birbirinizle paylaşın.	Öz Şefkat Psikolojik Dayanıklılık Başa Çıkma	Duygusal temas
4	Sence şu an neyi duymaya ihtiyacım var?	Öz Şefkat Başa Çıkma	Duygusal temas
4	Asla içinden çıkamayacağını düşünsen de çok güzel başa çıktığın bir şey var mı?	Psikolojik Dayanıklılık Başa Çıkma	Duygusal temas / Eyleme yönelik farkındalık / İçgörü kazanımı
4	Zorlandığın anlarda kendinle ilgili ne öğrendin?	Psikolojik Dayanıklılık Başa Çıkma	Duygusal temas / Eyleme yönelik farkındalık / İçgörü kazanımı

4	Tam şu anda birinin bana ne söylemesini isterdim? (Onu kendine de söyleyebilir misin?)	Öz şefkat Başa Çıkma	Duygusal temas / Eyleme yönelik farkındalık
4	Kendimi sevmeme en çok kim yardım etti ve bunu nasıl yaptı?	Öz Şefkat	İçgörü kazanımı / Eyleme yönelik farkındalık
4	“Ne aptalmışım!” cümlesini “Ben de insanım.” cümlesiyle değiştir.	Öz Şefkat	Eyleme yönelik farkındalık
4	Kendimi suçlayıp durduğum herhangi bir şey var mı? Bu durumda kendimle empati yapma fikri kulağa nasıl geliyor?	Öz Şefkat	İçgörü kazanımı / Eyleme yönelik farkındalık
4	Geçmişte değişmem gerektiğini düşündüğüm hangi yanımı şimdi memnuniyetle kabul edebiliyorum?	Öz Şefkat	İçgörü kazanımı
4	Bugüne kadar en çok gurur duyduğun şey ne oldu?	Öz Şefkat Psikolojik Dayanıklılık	İçgörü kazanımı

4	Kendimi sevmek konusunda hayatımın hangi aşamasındayım? Bu aşamaya bir başlık vermek istesem ne olurdu?	Öz Şefkat	İçgörü kazanımı
4	Oyun sırasında kendinle ilgili ne öğrendin?	Psikolojik Dayanıklılık Başa Çıkma Öz Şefkat	İçgörü kazanımı
4	5 sene sonra okuduğunda kendine iyi geleceğini düşündüğün bir not yaz. (3 Dakikan var)	Psikolojik Dayanıklılık Başa Çıkma Öz Şefkat	Duygusal temas / Eyleme yönelik farkındalık / İçgörü kazanımı

3.3.4.1. İçgörü Kazanımı

Oyun müdahalesinde katılımcıların en sık üzerinde durduğu temalardan biri “içgörü kazanımı” olmuştur. İçgörü, bireyin kendisine dair oluşturduğu içsel evreniyle bağ kurarak bir anlama ulaşma yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Kaya, Eken ve Ümmet, 2021). Soruların içerikleri katılımcıların kendi anılarına, deneyimlerine ve onları nasıl anlamlandırdıklarına yönelik fikir vermiştir. Araştırmanın 4 oturumunda da sıkça kendilerine dair yeni fark ettiği özelliklerin olduğu dile getirilmiştir. Aşağıda katılımcıların içgörü kazanımlarına dair örnekler verilmektedir.

Katılımcı 1: “*Kendimi denize benzetiyorum. Rengiyle, hissiyatıyla, dokusuyla beni anlatıyor gibi. Boğulmaktan korkarım ama onun gizemine de hayranım. Sanki güvenli bağlanmamak gibi.*”

Katılımcı 12: *“Ben rüzgar olurdum. Rüzgar yağmurda, karda, güneşte hep var. Hepsine ayak uydurabilir. Hem de istediği zaman gidebiliyor. Hem çok özgür hem de bir enerji kaynağı. Ben de her ortama ayak uydurabilirim.”*

Katılımcı 10: *“Aklıma kocaman bir ağaç geldi. Ne kadar rüzgar eserse essin sabit kalabiliyor. Dalları kırılrsa da yerine yenisi zamanla gelebiliyor. Esnek bir ağaç olurdum herhalde.”*

Katılımcı 3: *“Ne zaman kötü hissetsem izlediğim bir film var. Üzerine düşünmemiştim ama o filmde de hayatta çok zorluk yaşayan bir kadının yaşam mücadelesini anlatıyor. Ben de mücadele ettiğimde izliyorum.”*

Katılımcı 1: *“Bu yaşımda genel olarak maddi veya manevi her şeye sahibim. Hiçbirini de atmak istemiyorum. İyi ki hepsi buradalar ve şu an ben o yüzden buradayım aslında. Bir tanesi bile olmasa ben olmazdım gibi düşünüyorum. Öz yeterliliğime tabii ki de tam olarak eriştiğimi düşünmüyorum ama şu an burada yeterli olduğunu düşünüyorum. İyi ya da kötü olduğunu düşündüğüm tüm yönlerimle benim.”*

Katılımcı 2: *“Başkalarına karşı hep sorumluluklarımı yerine getiriyorum. Ama kendime karşı sorumluluklarımı ihmal ediyorum. Ders çalışmak gibi mesela. Hem de kendi zevk aldığım şeyleri de ihmal ediyorum. Mesela bir süredir doktora gitmem gerekiyor. Onları ihmal ettim. Buraya gelmek aslında benim için biraz telafi gibi.”*

Katılımcı 6: *“Kendime hırpalayarak cezalandırdığım zamanlarda yapmam gerekenleri yapacak enerjim kalmadığını fark ettim. Bunu yapmak bana iyi gelmiyor sanırım.”*

Katılımcı 3: *“Geçen sene bir kayıp yaşadım. Zaman algım gitmişti. İyileşmiyor ve ilerlemiyordum. Günümüze gelip yas tutabilmem zaman aldı. Ama artık bugüneyim. İlerliyorum.”*

Katılımcı 7: *“Burada konuştuğumuz bir yerde boğazım düğümlendi. Ama sanırım onu yuttum. Bunları duymak bana zor geldi. Sanırım bastırdım. Belki de başatmışımdır.”*

Katılımcı 8: *“İnsan anlaşılmaya çok ihtiyaç duyuyor.”*

Katılımcı 2: *“Bir kayıp yaşamıştık. Herkes benim güçlü olmamı beklemişti. Teselli edeceğim insanlardan kendime dönüp bakamadım. Şu anki aklım olsa ağlayabilirsin, sorun değil demek isterdim kendime. Güçlü olmak zorunda değilsin. Bu senin için de çok zordu.”*

Katılımcı 10: *“Ben genelde çok yüksek hedefler koyan biriydim. Hep en üstte hedef koyuyordum. Sonra bunun beni hırpaladığını fark ettim ve mükemmeli oluşturmayacağımı, aslında orta olmanın da öyle kötü bir şey olmadığını fark ettim. Ben uyuyamıyordum bunu düşünmekten mesela. Kabullendikçe ben de yumuşadım.”*

Katılımcı 3: *“Kendimi sevmeme annem, anneannem ve dedem yardım etti. Ben ne zaman konuşmak istesem bana alan açtılar. Beni yargılamadan dinlediler. Ben kendime yüklendiğimde hep kendimi sevmemi destekleyecek teselli cümleleri olurdu. Olumsuz yönlerimle de kabul ettiler. İçimde onların şefkatli seslerini taşıyorum.”*

Katılımcı 4: *“İkiz kardeşimle her şeyimiz birdi. Aynı giysileri giyer aynı aktiviteleri yapardık. Ben değil de bizdik çok uzun süre. Kendimi var etmem zaman aldı. Ama keşfim keyifli ve özgür hissettiriyordu. O bazı şeyleri daha hızlı yapardı. Benim birkaç kez uğraşmam gerekirdi. Bunu yaşamak benim için çok zor oluyordu. Ama sonra bir şeylerin farklı tarafını gördüğümüzü fark ettim. Vazgeçmemek asıl önemli olan nokta oldu. Birkaç kez de denesem elde ettiğim şeylerin mücadelesi verdim. Yapabildim.”*

Katılımcı 2: *“Kendimi sevme konusunda bir başlık olsaydı... Hani böyle yürüyen bir çocuk gibi. Yani 1 ile 8 arasında puanlandırırsam 4,5-5 diyebilirim. Alışma aşamasındayım. Alışıyorum.”*

Katılımcı 3: *“Arkadaşıma çok güzel teselli edici cümleler kurabilirim. Ama az önce bunu kendime yapmak kolay değildi.”*

Katılımcı 12: *“Sanırım kendimle hep gurur duyuyorum.”*

Katılımcı 1: *“Geçmişte benim için her şey net olmalıydı. Yani ya siyah ya beyaz olmalıydı. Ama artık belirsizlikleri de kabul edebiliyorum. Yani bir şeyler net olmak zorunda değil. Yani bir şeyler arada da kalabilir. Öyle olduğu gibi de kabul ederim.”*

Katılımcı 10: *“Ben mesela bir şeyim olduğu zaman da ben kötüyüm demem mesela. İyiyim derim. Hep içimde geçmesini beklediğimi fark ettim. Beni yalnızlaştırıyor.”*

3.3.4.2. Duygusal Temas

Oyun müdahalesinde bir diğer yoğunluklu çıkan tema “duygusal temas” olmuştur. Katılımcılar doğrudan veya metaforlar yardımıyla sıkça duygularına temas edebilmiş ve bunu grup bağlamında paylaşma cesareti göstermişlerdir. Aşağıda bu temaya yönelik örnekler verilmektedir.

Katılımcı 11: *“Çok fazla ne hissettiğimi belli eden biri değilim. Şu an aslında burada gözlerimin dolması bile, yani şu an şey, dolması iyi geliyor. Hala kendimi tedavi etmiş biri değilim. Ama yaşıyormuş gibi hissettiriyor.”*

Katılımcı 5: *“Yetersiz hissediyorum. Sanki herkes bir şeyleri hep benden daha iyi yapabiliyormuş da ben geride kalmışım gibi.”*

Katılımcı 7: *“Çok yoğun bir özlem hissim var. Ne kadar özlesem de geri gelmeyecek biri. Kabullenmeye çalışıyorum. Çok uzun zamandır bu duyguyu hissetsem de. Sanki her şeyi eskiden mutlu hissettiğim zamanlardaki gibi olmak zorundaymış gibi geçmişle karşılaştırıyorum. Eğer bunu yapmaya devam edersem hiçbir zaman bu soruya iyiyim cevabını vermeyeceğimi düşünüyorum. Ama yeni hayatıma eğer ki alışmayı deneyebilirsem, yeni hayatıma göre bu soruyu cevaplandırabilirsem daha iyi*

eskiye nazaran, ilk zamanlara nazaran çok daha iyi olduğum bir dönemde olduğumu düşünüyorum.”

Katılımcı 11: “Kaygılı hissediyorum. Sınav haftası çok yakın.”

Katılımcı 9: “Bugün duygu durumum gök gürültülü. Sakin ama huzurlu hissettiren de bir şeyler var.”

Katılımcı 4: “Son 2 senedir çok zorlayıcı bir süreçten geçiyorum. Bu sürece bir başlık atacak olsaydım bunlar: değişim, yorgunluk ve hareket olurdu. Çok zorlansam da sanki son zamanlarda şu an düşündüğümde aydınlığa açılan bir kapının eşiğindeymişim gibi hissediyorum. Keşke bu kadar büyümem gerekmeseydi ama dönüştüğüm yetişkin insandan memnunum”.

Katılımcı 9: “Bugün modum kötüydü ama buraya da bir umutla geldim. Burayı çok sevdim mesela dün. O yüzden dedim ki bugün burası benim günümü güzelleştirebilir dedim.”

3.3.4.3. Eyleme Yönelik Farkındalık

Oyun çalışmasında yoğunluklu olarak çıkan en son tema “eyleme yönelik farkındalık” olmuştur. Katılımcılar özellikle kendilerine şefkat verme konusunda sıkça eyleme yönelik davranış içerikleri çıkarmışlardır. Zorlu deneyimlerle başa çıkma konusunda da retrospektif bir inceleme yaptıklarında hangi eylemleri yaptıklarını sıkça hatırlamışlardır. Aşağıda eyleme yönelik farkındalık örneklerine yer verilmektedir.

Katılımcı 11: “Kendime şefkat vermek istediğimde derin bir nefes alıp ‘Geçecek, yaparsın.’ diye konuşuyorum.”

Katılımcı 4: “Ben de kendimle konuşurum. Geçmişte de geçmeyecek gibi gelmişti ama geçmişti. Bu da geçecek. Kontrolünü kaybetmedin.”

Katılımcı 9: *“Gelecek yıl insanları yanımda iyi ve rahat hissettirecek biri olmak istiyorum.”*

Katılımcı 12: *“İçinden çıkamayacağımı düşündüğüm durumlarda tempolu ve istikrarla yaptığım her şeyle çıkmayı başardım aslında. Çünkü insan bilmediği şeyden korkar ve yaşayarak öğrenir. O sebeple ilk başta tanıştığımız herkes için geçerli diye düşünüyorum. Birçok şey bizim için korkutucu olur, başa çıkamazmışsın gibi düşünürsün ama onu belli bir tempoyla ve belli bir istikrarda öğrenmeye başladığın zaman artık o senin bilmediğin bir şey olmaktan çıkar.”*

Katılımcı 3: *“Çok zorlandığım zamanlarda kendime meyve tabağı hazırlarım. Bana çok iyi gelir.”*

Katılımcı 11: *“Kötü bir gün geçiriyorsam yürüyüşe çıkarım. Eğer öfkeliysem hızımı gitgide artırırım.”*

Katılımcı 8: *“Zorlandığımda kendimle konuşuyorum. Kırılğan ol, sert olma, yumuşak ol. Hayat istediğim gibi de olmayabilir, başka planlar çıkabilir. Ama her şeyi göğüsle. Boş ver diyorum. Öyle yaşamaya çalışıyorum.”*

Katılımcı 11: *“Yolumu kaybetmiş gibi hissettiğim zamanlarda müzik dinliyorum, iyi gelmesi için. Yani bunlar yolunu kaybettiğinde de birazcık yine böyle rahatlamak, kendine bir dur demek gibi. Daha zamanın var. Bu acıya hemen çözüm bulmana gerek yok.”*

Katılımcı 8: *“Kendimi sevmek benim için yalnız başıma da sinemaya gidebilmek gibi.”*

Katılımcı 7: *“Kendimle olan ilişkiye değer veriyorum. Sıkça ihtiyaçlarımı düşünürüm ve ona yönelik yeni hedefler belirlerim. Yatmak mı istiyorum yatarım. Sosyalleşmek istiyorsam dışarı çıkarım.”*

4. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışmada “Selam Dünyalı Biz Dostuz” oyun kartlarıyla terapötik bir oyun müdahalesi uygulanmış ve katılımcıların oyunsallık, mizah, öz şefkat, başa çıkma ve psikolojik dayanıklılıklarına etki etmesi hedeflenmiştir. Oyun müdahalesinden önce 11 psikoloji biliminin çeşitli alanlarında uzmanlık veya doktoralarını tamamlamış katılımcılardan bu çalışmanın uygulanabilirliği hakkında fikirleri alınmıştır. Bu bölümde pilot çalışma bulgularının sonuçları, oyun katılımcılarının oyun sonrasındaki geri bildirimleri, oyun müdahalesinin nicel ve nitel sonucuna yönelik çıkarımlar, çalışmanın sınırlılıkları ve geri bildirimler tartışılacaktır.

4.1. Pilot Çalışma Üzerine Tartışma

Terapötik oyun müdahalesi bireyin içinde taşıdığı duyguları, düşünceleri ve deneyimlerini ifade edebileceği bir alan sunar. Alanyazında oyun kavramı daha çok çocuklarla ilişkilendirilmiştir. Çocuğun iç dünyasını, oyun dünyasında yansıttıklarına bakarak anlamaya yönelik tüm araştırmalar akla “Neden yetişkin insanlarda da bu yöntem kullanılmasın?” sorusunu akla getirmiştir. Alanyazında yetişkinlere yönelik terapötik oyun müdahalesi örnekleri oldukça az olup genellikle belirli bir tema üzerine yapılmıştır. Olan örneklerin bir kısmı yaşlı bireylerin bakımına yönelik bir tema çerçevesinde şekillenmektedir (Trzinski ve Higgins, 2001). Araştırmada ileri yaştaki insanlardan oluşan bir gruba sosyalleşmelerini sağlamak, duygularını ifade etme dillerini genişletmek ve yaratıcılık konularının incelendiği bir çalışma yapılmıştır. Çalışmada hafta hafta ne konuşulacağı (nelerin onları sınırlendirdiği, nasıl baş ettikleri, öz güven içerikli konuşmalar vb.) hangi oyunların oynatılacağı (sanat, tiyatral içerikli vb.) hangi kavramların ele alınacağını (öz saygı, kaygı) belirli olduğu bir program hazırlanmıştır (Trzinski ve Higgins, 2001). Araştırma sonucunda çalışmanın hedeflenen sonucu elde ettiği, kişilerin duygu dillerinde, sosyalliklerinde ve kendilerine yönelik keşif güdüsünde artışın görüldüğü gözlenmiştir (Trzinski ve Higgins, 2001).

Yapılan başka bir çalışmada psikiyatrik tanıları bulunan 3 yetişkin oyun grubu oluşturulmuş; hastane ortamında oyun ve sanat terapisine yönelik müdahaleler yapılmıştır. Müdahaleler sonucunda elde edilen verilere göre bireylerin hastalıklarının seyrinde olumlu yönde farklılaşmalar kaydedilmiştir (Geoffrion, 2018). Fakat araştırmada hastalar herhangi bir ölçek doldurmayı reddettikleri için terapistin yorumu baz alınarak bir sonuca varılmıştır. Bu sebeple sonuçların güçlü bir istatistiki analizle elde edilme imkânı olmamıştır (Geoffrion, 2018). Alanyazında terapötik oyun müdahaleleri hakkında deneysel çalışmalara oldukça az rastlanılmakta, yapılmış çalışmalar da genellikle fizyolojik sıkıntısı olan hastalar, psikiyatrik hastalar, yaşlılar gibi spesifik gruplara uygulanmaktadır. Sonuçların bazıları ise gözlemlerden oluştuğu için deneysel verilerin güçlülüğü bakımından başka araştırılmalara ihtiyaç duyulmuştur. Bu araştırmanın alanyazındaki deneysel terapötik oyun müdahalesine yönelik anlamlı bir açıklama getirmesi ve deneysel verilerle desteklenmesi hedeflenmiştir. Oyun müdahalesinden önce uzmanlarla müdahalenin çalışabilirliğine yönelik fikirleri alınmıştır. Uzmanların hepsinin görüşü oyun müdahalesinin yetişkinlerde çok duymadıkları bir çalışma olduğu yönünde olmuştur. Yapılacak çalışmanın sonucu olumlu veya olumsuz olması gibi iki durumda da alana önemli katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Oyunun içeriğiyle alakalı olarak soruların ölçmek istenilen kavramlarla ilişkisi test edilmiş, uyumsuz kartlar çıkarılmış, bazı kelimeler için revize istenmiş, bazı soruların eklenmesinin geçerliliği artıracağı düşünülmüş ve yapılan son düzenleme sonucunda kartların ölçeklerle uyumlu olduğu görüşünde uzlaşılmıştır.

Uzman katılımcılardan birisi oyunların oynatılma süresinin ve oturum sayısının sonucu etkileyebileceğine yönelik bir içerik sunmuştur. İlk başta hedeflenen aralık 1 ay içerisinde 2 oturumken, yeni düzenlemeler yapılmış; oturum sayısı 4'e çıkarılmış, hafta sayısı 2'ye düşürülmüştür. Oyunun doğası gereği kartlar sınırlı sayıdadır. Bu sebeple başlarda oynatılan oyunlar (vampir köylü ve ısınma oyunları) hariç müdahalede içeriği belli bir kart oyununun (Selam Dünyalı Biz Dostuz / Turuncu ve Pembe Kartlar) etki değerini ölçmesi beklendiği için oturumların daha fazla artırılması mümkün olmamıştır. Müdahalenin yapılacağı zaman dilimi, öğrencilerin sınav haftalarından 2 hafta önce gerçekleştiği için zamanın uzatılması durumunda veri kaybı

riskine girmek istenilmemiştir. Bu gibi revizyonlar sonucunda 2 hafta içerisinde 4 oyun oynatılmıştır.

4.2. Oyun Müdahalesi Üzerine Tartışma

4.2.1. Demografik Bilgiler Üzerine Tartışma

Araştırmanın katılımcılarının demografik bulgularına bakıldığında cinsiyete yönelik herhangi bir farklılaşma görülmemektedir. Çalışma, 1 erkek 11 kız katılımcıdan oluşmaktadır. Çalışma psikoloji bölümü öğrencilerinden oluşmakta olup, bölümün de erkek öğrenciler bakımından daha az talep görmesi bu orantısız katılımcı sayısını desteklemektedir. Katılımcıların yaşlarına yönelik yapılan analizde herhangi bir farklılaşma görülmemiştir. Oyun müdahale ve kontrol grubundaki yaş aralığı 20-27 yaş arasında değişmektedir. Farklılaşmamanın sebebinin yaşların birbirine yakın olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Demografik sorulara katılımcıların psikiyatrik tanıya sahip olup olmadığı ve psikoterapiye gidip gitmediğine yönelik sorulara da yer verilmiştir. Yukarıda da bahsedildiği gibi alanyazında oyun müdahalesine yönelik yapılan araştırmalarda psikiyatrik tanıya sahip kişilerde anlamlı değişimler olduğu görülmüştür (Geoffrion, 2018). Bu bakımdan sorular, önceki araştırmalara katkı sağlama hedefiyle sorulmuş fakat elde edilen bulgu sonuçlarında herhangi bir farklılaşma bulunmamıştır. Demografik formdaki son iki soru katılımcıların manevi inançlarından güç alıp almadığı ve geçmişinde romantik ilişkileri olup olmadığı sorulmuştur. Bu iki soru, mevcut araştırma değişkenleriyle (psikolojik sağlamlık, başa çıkma) olan ilişkisine yönelik araştırmaların referansına göre seçilmiştir (Kasapoğlu, 2020; Uysal vd., 2017; Bayar, 2021; Tok, 2017). Fakat mevcut çalışmada bu değişkenlere yönelik anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir.

4.2.2. Oyunsallık Üzerine Tartışma

Oyun müdahalesi için toplanan grubunun katılımcıları psikoloji bölümü birinci sınıftan dördüncü sınıfa kadar farklılaşmaktadır. Grubun cinsiyet, sınıf ve oyuna gelme motivasyonlarının homojenlik bakımından daha heterojen bir yerde olduğu görülmüştür. Fakat bu durumun katılımcıların kendilerini ifade etmelerini olumsuz etkilediği gözlemlenmemiştir. İlk oturumda oyun içeriği daha çok tanışmaya yönelik olmuştur.

Kişilerin birbirlerini daha iyi tanınması için çeşitli sorular yöneltilmiş, oturumun sonuna doğru (90 dk) katılımcıların duyguları ve kendilikleri hakkındaki düşüncelerine yönelik sorular sorulmuştur. İlk oturumda sorulan bir soru oyunsallık değişkenini etkileyeceği kesin olarak görülen bir soru olsa da (Birbirinize lakap takın.) grubun bu soruya beklenen tepkiyi vermemesi oyunsallığın kültürel olarak algılanış tarzının özerkliğini akla getirmiştir. Masek (2024) 29 farklı kültürdeki 50 katılımcıyla oyunsallığı nasıl tanımladıklarına yönelik bir araştırma yapmıştır. Araştırmada katılımcıların oyunsallık olarak tanımladığı kelimeler farklılaşabilmektedir (Masek, 2024). Örneğin katılımcılardan biri oyunsallığı; kültürün getirdiği bir asiliğin neşeli deneyimlerle kendini dışarı vurması olarak, kimisi eğlenceli bir aktiviteye katılmak olarak, kimisi daha rekabetçi bir tema olarak tanımlamıştır (Masek, 2024). Bir kelimenin farklı bireyler arasında değişkenlik göstermesi bu çalışmada da gözlemlenen bir bulgu olmuştur. Aynı zamanda kültürün kavramları algılayış şeklinin önemini de vurgulamıştır. Huizinga (2013) yazmış olduğu “Homo Ludens” kitabında dilin zıtlıklarla olan ilişkisine dikkat çekmektedir. Kitabında kavramların zıttıyla zihinde anlam bulduğundan bahsetmekte; oyunun zıttı olarak düşünülen daha sert ve ağır bir tutumun da aslında oyunun doğasında görülebileceğine dikkat çekmektedir (Huizinga, 2013; akt. Gülsoy, 2019). Müdahale oyununda katılımcıların her kart içeriğine aynı derecede oyunsal tutum sergilememeleri yukarıdaki bilgiyle desteklenmektedir. Bu bulgu aynı zamanda oyunsallığa yönelik bireysel farklılaşmaların kültürler arasındaki farklılaşma payını da akla getirmektedir.

Oyunsallık kültürden kültüre farklılaşan bir olgudur. Örneğin doğu kültüründen Çin, batı kültüründen Amerika ülkesinin oyunsallık ve şakalaşma bağlamında incelendiği deneysel bir çalışmada şakalaşma içeriklerine verilen tepkilerin kültürden kültüre farklılaştığına yönelik bir bulgu elde edilmiştir (Barnett, 2017). Doğu kültürü; daha utangaç, gruba saygı hissi yüksek, itaat ve davranışsal engellemeyi vurgulayan değerlere sahipken batı kültürü; bireyin kendini ifade etmesine alan açan, iddialı, marjinalite gibi özelliklerle nitelendirilmiştir (Barnett, 2027). Çin doğumlu olup Amerikan kültüründe 12-20 senesini geçiren kişilerle yapılan bir araştırmada katılımcıların Çin kültüründe büyümüş kişilere göre şakacı içerikleri daha kolay uyum sağladığı, sosyal ortamlardaki diğer bireylerin oyunculuğunu tanımaya ve algılamaya başladıkları, oyunsallık özelliğinden belli bir mesafeye ihtiyaç duysalar da değişen

derecelerde keyif aldıkları gözlemlenmiştir (Barnett, 2017). Oyunda değişkenlerin anlamlı düzeyde farklılaşmamasının sebepleri arasında Türkiye'nin hem doğu hem batı kültüründen etkilenen bir konumda olmasının da bir payı olabileceği düşünülmüştür. Türkiye'nin jeopolitik konumunun oyunsallık üzerindeki etkisine dair herhangi bir bulguya rastlanmamıştır. Yukarıdaki araştırmanın bulgusu, kültürün oyunsallık kavramını algılayışta anlamlı bir yere sahip olabileceğini göstermektedir. Bu çalışmadaki oyunsallık müdahalesinde, oyuncuların ilk oturumda verdikleri tepkiler ile sonraki oturumlardaki verdiği tepkiler değişmiş, bazı şakalarda daha çok eğlendikleri fark edilmiştir. Gruba uyum sağlama eğilimi katılımcılar gruba ısındıkça artmıştır.

Pilot çalışmada gruplarla çalışan bazı katılımcılar, esas oyun müdahalesinden önce grubu ısıtırmak adına çeşitli oyunların oynatılmasının yararlı olacağını dile getirmişlerdir. Bu sebeple ikinci oturumdan önce katılımcılara “vampir köylü” oyunu oynatılmıştır. Isınma oyunlarının grup içi kohezyonu artırmak ve katılımcıların kaynaşmasını sağlamak adına alanyazında sıkça kullanılan bir yöntemdir (Kurt, 2021). Bu yöntem sayesinde, her oturum öncesinde grubun birbirini tanıma durumu da göz önünde bulundurularak, farklı oyun ve içeriklerle grubun asıl oyuna hazırlanması mümkün olabilmektedir. Vampir köylü oyunu, grup dinamiğini yorumlanması, grubun sosyal etkileşimini gözlemlemesi adına özellikle etkili olacağı düşünülmüştür. Oyunda 2 rol bulunmaktadır. Bunlar; köylü ve vampirdir. Oyunda gözlemci katılımcıların çember oluşturmasını ister ve gözleri kapalıyken içlerinden birkaç kişiyi vampir seçer. Oyunun asıl amacı köylülerin, vampirlerin köy halkını yok etmesinin önüne geçmeye çalışmasıdır (“Vampir köylü,” 2021). Diğer amaç ise vampirlerin gizlice köy halkının hepsini yok etmesidir. Köylüler kimin vampir olduğunu tahmin etmeye çalışması, vampirlerin de neden vampir olmadığına dair rol yapması oyunun eğlenceli olan kısmıdır. Tüm grup kimin vampir olacağına dair tartışır ve herkes kendine düşen role göre kendilerinden şüphelenmemeleri için ikna kabiliyeti göstermelidir (“Vampir köylü,” 2021).

Oyun bir tur oynanmıştır. Oyunun oynatılma amacı grubun birbirlerine ısınmasını ve birbirleri hakkında fikir sahibi olmalarını sağlamaktır. Grupta oyunu bilmeyen 3 kişi olmuştur. Kısaca oyundan bahsedilmiştir. Oyunda herkes hevesli bir şekilde

katılım sağlamıştır. Toplam 30 dk civarı oynanmıştır. Oyunda bazı kişilerin vampir olabileceğine yönelik bir grup köylü mizah ve şakacı tavırla hedef kişiye söylediklerinde hedef kişi tarafından şakacı tavırlarının benzer bir şekilde algılanmadığının görüldüğü zamanlar olmuştur. Grupta kimi üye daha çekingen, kimisi daha baskın, kimisinin mizah duygusu yüksek, kimisi alttan alan ve uyumluyken kimisi bazı yorumlara alınarak geri çekilme davranışı sergilemiştir. Bu tarz durumlarda araştırmacının müdahalelerde bulunmasıyla gruptaki yanlış anlaşılımları minimize etme çabası olumlu sonuçlanmıştır.

Oynatılan vampir köylü oyunu grup dinamiğini anlama adına önemli bir veri sağlamıştır. Oyundan hemen sonra daha yoğun konuların konuşulacağı kart oyunu için araştırmacının grup homojenliğini sağlama adına hangi üyelere nasıl müdahale etmesi gerektiği hakkında öngörü kazanılmıştır. Oyun grubu araştırmacı bakımından genel olarak uyumlu, paylaşıma açık ve ince düşünceli olarak yorumlanmıştır. Gruptaki tüm üyeler düşünceleri ve duyguları hakkında derinlemesine konuşmaya hevesli ve kendilerini açma konusunda birbirlerine güvenme tutumlarının yüksek olduğu düşünülmüştür. Bunun sebebinin tüm üyelerin psikoloji bölümü öğrencisi olması, zaten bu kavramlar ve sorular hakkında içgörü sahibi olmalarının da etkisi olabileceği düşünülmüştür. 2022 yılında yayımlanan bir yüksek lisans tezinde psikoloji bölümü öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve duygusal zekalarının arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür (Kandemir, 2019). Bu bulgu katılımcıların duygusal zekalarını aktive edecek içerikleri olumlu karşılamalarının sebeplerinden biri olarak görülebilir.

4.2.3. Mizah Üzerine Tartışma

Alanyazında mizah; sıkça oynunsallık, başa çıkma ve psikolojik sağlamlıkla ilişkilendirilmektedir (Peterson vd., 2008; Chauvet ve Hofmeyer, 2007; Christian, 2012). Bu bilgilerin ışığında, katılımcıların oyun müdahalesinde zorlayıcı konularla başa çıkarken, oyun oynama eyleminde bulunurken ve stres karşısındaki tepkilerinde mizaha sıkça başvurmaları öngörülmüştür. Fakat araştırma sonucuna göre oyun öncesi ve sonrasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p > .05$). Bunun başlıca sebeplerinden birisi yukarıda da belirtildiği gibi oyun grubundaki katılımcıların karakter yapılarının

farklılaşması düşünülebilir Kimisi daha sessiz ve izleyici bir pozisyondayken kimisi çok daha baskın ve anlatıcı pozisyonda kalmıştır. Tüm bu dinamikler son oturumlarda grupta güven duygusu geliştikçe olumlu anlamda farklılaşmıştır. Fakat farklılaşma olmasına rağmen yine de kişiler arası farklılığın grup dinamiğine etkisi gözlenmeye devam etmiştir. Örneğin katılımcılardan kimisi bir soruda mizah kullanırken kimisi o içeriği daha naif ve düşünceli bir şekilde karşılamıştır. Tüm bu karşılaşmalar araştırmacı tarafından grup içerisinde de yorumlanmış ve grubun çeşitliliğine dair atıf yapılarak zıtlıkların yumuşatılması sağlanmıştır. Oyunsallık çalışmalarında sıklıkla mizah değişkeni incelenmekte ve alanyazında bu pozitif ilişkiye yönelik birçok atıfta bulunmaktadır (Ruch, Platt, Proyer ve Chen, 2019; Proyer, 2018; Yue, Leung ve Hiranandani, 2016; Proyer, 2014). Oyun müdahalesinde mizah değişkenine yönelik puanlar artmış olmakla birlikte anlamlı düzeyde bir sonuç bulunmamıştır. Fakat araştırmacı özellikle ilk iki oturumda katılımcıların sıkça güldüğünü ve mizah içeriği ürettiğini gözlemlemiştir. Mizah içerikleri grup arasındaki kaynaşmanın sağlanması adına grup kohezyonunu olumlu etkilediği görülmüştür.

Mizah, konuşması zor olan konularda dil aracılığıyla içeriğin bir eğlence aracına dönüşmesine olanak sağlar; böylece zorlayıcı içerik yeni ve mizahi bir form kazanır. Bu form zorlayıcı içeriğin yumuşak ve baş edilebilir bir hale gelmesine fırsat tanır (Freud, 1938). Yapılan araştırmalar mizahın başa çıkma stratejisi olarak da sıkça kullanıldığına işaret etmektedir (Dowling, 2002; Martin, Kuiper, Olinger ve Dance, 1993). Öyle ki mizahın başa çıkma yolu olarak kullanılmasına yönelik ölçekler geliştirilmiştir. Örneğin; Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği (MYBÇÖ) ve İş yerinde Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği (Yerlikaya, 2009; Oktuğ, Turgut ve Ünal, 2018; Oktuğ, Turgut ve Ünal, 2019). Araştırmanın mizah değişkenini ölçmesi adına seçilen ilk ölçek “Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği” olmuştur. Sonrasında ölçeğin güvenirlik kat sayısının .69 olması ve mizahın grup bağlamında sadece baş etme yönüyle değil aynı zamanda sosyal bir bağlamda eğlence aktivitelerine katılım açısından da ölçülebilmesi adına “Yetişkin Eğlence Eğilimi Özelliği Ölçeği” tercih edilmiştir. Araştırmada mizah için seçilen ölçek aynı zamanda mizahı baş etme yöntemi olarak ele alma tutumuna vurgu yapmakta olup daha kapsayıcı bir ölçek olduğu düşünülmüştür. Mizahın başa çıkma yöntemi olarak kullanılacağı beklense de müdahalenin son iki oturumunda konuşulan derinlikli konularda katılımcılar, mizah

içeriği çıkarmamıştır. Bu duruma oyun grubunun oyunsal özellikleri yoğun olmayan bir grup olmasının etkisi olabileceği düşünülmektedir. Bazı katılımcıların zorlandıkları şeyi anlatırken mizahı kullanarak anlatma çabası araştırmacının ve grubun da dikkatini çekmiştir. Bu çaba grup tarafından da gülümsemeler eşliğinde karşılanmıştır.

Son iki oturumda araştırmacılardan bazıları yoğun duygulanım yaşamış, grubun mizah kullanması beklenirken sıkça bu yoğun duygulanımda daha kapsayıcı bir şekilde zorlayıcı içeriğe anlayışlı bir sessizlik vererek, katılımcıyı anladıklarına ve onunla benzer bir yerden bakarak hüznüne ortak olduklarını gösteren bir tutum sergilemişlerdir. Bu bakımdan mizah her ne kadar başa çıkma içeriği olarak beklendiği düzeyde kullanılmamış olsa da grubun kapsayıcılığı ve deneyiminde katılımcıyı yalnız bırakmayan tutumlarının olumlu etkisi olduğu araştırmacı tarafından gözlemlenmiştir. Öyle ki katılımcılar son iki haftada sıkça yoğun içerikleri açmaya yönelik hevesli bir tutum sergilemiş ve bu oturumların daha çok olmasını istediklerine yönelik geri bildirim vermişlerdir.

4.2.4. Öz Şefkat, Başa Çıkma Tutumları ve Psikolojik Dayanıklılık Üzerine Tartışma

Araştırmadaki kartlar çoğunlukla öz şefkat, başa çıkma tutumları ve psikolojik dayanıklılığın müdahalesine yönelik seçilmiştir. Çalışmanın birinci ve ikinci oturumunda turuncu kartlar (oyuna ve gruba ısındırma, mizah ve oyunsallık) üzerine yoğunlaşırken üçüncü ve dördüncü oturumda pembe kartlar (öz şefkat, başa çıkma tutumları, psikolojik dayanıklılık içerikli) yoğunluklu olarak kullanılmıştır. Bu oturumlarda katılımcılardan 5 sene sonra baş etmekte zorlandıkları bir anı düşünmeleri ve kendilerine destekleyici bir mektup yazmak gibi retrospektif bir çalışma yapmaları beklenmiştir. Bu içerikle hem başa çıkma tutumu hem psikolojik dayanıklılık hem de öz şefkat çalıştırılması da hedeflenmiştir. Bu retrospektif çalışma gibi derin içerikli deneyimlerde oyun esnasında yoğun duygulanım yaşayanlar, oyuna kısa süreliğine ara vermek isteyenler olmuştur. Bu tarz durumların yaşanabileceği pilot çalışmadaki uzmanlarca öngörülmüştür. Alanyazında psikosomatik baş etme yöntemleri arasında gevşeme ve nefes egzersizi önemli bir yöntem olarak görülmekte olup ikinci oturumun başında bu egzersize de yer verilmiştir (Çenesiz, 2015; Kırca ve Kutlutürkan, 2020;

Sönmez, 2022). Katılımcıların kendilerini güvende hissetmediği hiçbir şeyi yapmak zorunda olmadığı sıkça dile getirilmiştir. Grubun kohezyonu oyunsal ve mizah içeriklerindense baş etme, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık içeriklerinde daha uyumlu görülmüştür. Yoğun duygular grupça kapsanmış, katılımcının anlattığı bir olay üzerinden kendi deneyimlerine yönelik birçok katılımcı örnek vermiştir. Durumsal Öz Şefkat Ölçeği (DÖŞÖ) algılanan deneyimde hissedilen yalnızlık hissi temalarının sıkça ters madde olarak kullanıldığı bir ölçektir. Konuşulan çoğu içerikte katılımcılar “Bunu sadece kendimin hissettiğini düşünüyordum.” cümlesini kullanmıştır. Öz şefkat kavramında sıkça üzerinde durulan “ortak insanlık hali” vurgusu grubun bizzat deneyimlediği bir durumdur (Kırcalı, 2015). Araştırmanın Fenomenolojik Analiz bulgularında anlamlı sonuç görülse de Tekrarlı ANOVA bulgularında 5 değişkene (oyunsallık, mizah, psikolojik dayanıklılık, başa çıkma tutumları, öz şefkat) dair anlamlı düzeyde farklılaşma olmamıştır.

Farklılaşma görülmemesinin en önemli sebepleri arasında kısıtlı oturum sayısının olmasının etkisi düşünülmektedir. İlk iki oturumda grubun daha çok ortama, içeriğe ve birbirlerine ısınması mümkün olabilmiş; son iki oturumda ancak oyuna uyum sağlamışlardır. Grubun kendilerini açmaya hevesli olduğu son iki oturumda açılan birçok konunun üzerine yoğunluklu olarak konuşacakları, açılan meselenin tam anlamıyla kapanacağı başka bir oturum oluşturulmamıştır. Katılımcıların kendilerine temas eden içeriklerin zihinde aynı zamanda kafa karışıklığı oluşturabileceği ve yoğun duygulanım halini tetikleyebileceği ihtimalini akla getirmektedir.

Sonuçların anlamlı düzeyde çıkmamasının bir başka sebebinin 2 haftalık bir süreçte müdahalenin uygulanmış olmasının etki edebileceği düşünülmüştür. Alanyazında grup terapilerine yönelik anlamlı sonucun bulunduğu müdahale çalışmalarında oturum sıklığı 3 hafta ile 16 hafta arasında değişmektedir (Yurtsever ve Sütçü, 2016; Sütçü, Aydın ve Sorias, 2010; Proyer vd., 2021; Şarlak ve Öztürk, 2021; Güler vd., 2021). 2 hafta, konuşulan konuların yeteri kadar işlenmesi ve katılımcılarca özümsemesi bakımından oldukça kısıtlı bir süre olduğu görülmüştür. 2 haftanın 4 haftaya çıkarılması müdahale öncesinde düşünülmüştür. Fakat 4. haftanın katılımcıların final haftasıyla çakışması sebebiyle vazgeçilmiştir. Bunun yerine 2 haftada 4 oturum oyun müdahalesi yapılmıştır.

Araştırmada grubun örnekleminin psikoloji öğrencilerinden seçilmesinin dezavantajı olduğu düşünülmektedir. Psikoloji öğrencileri ilgili değişkenlere yönelik içeriklere diğer bölümdeki öğrencilerden daha hâkim olabilmektedir (Walker, 2001). Bu durum da bir müdahaleyi hiç bilmeyen birinin aldığı yolla psikoloji bölümü öğrencilerinin aldığı yol arasında uçurum oluşturabileceğini akla getirmektedir. Araştırmanın beklentisini öngörme potansiyelleri de daha bilinçli ve stratejik cevaplar vermelerini de etkileyebileceği düşünülmüştür (Kandemir, 2019; Arıkan, 2022).

Final haftasından 2 hafta önce bu oyun müdahalesinin yapılmasının, araştırmanın sonucunu olumsuz etkilediği düşünülmektedir. Yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin sınav dönemi öncesi, sınav dönemi ve sonrasında kaygı ve stres düzeyleri, depresyon geçirme durumu incelenmiştir (Erçim, Köse, Budak ve Yıldırım, 2020). Elde edilen bulgular sınava yaklaştıkça öğrencilerde kaygı düzeylerinin ciddi ölçüde arttığı, stres yönetiminde güçlük yaşadıkları ve depresif hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır (Erçim, Köse, Budak ve Yıldırım, 2020). Bu bulgu katılımcıların sınav stresinden kaynaklı olarak oyun müdahalesine tam odaklanamamaları ve istatistiki anlamda anlamlı bir değişimin bu nedenle de gözlenmeyişi ihtimalini düşündürmektedir. Bu düşünce nicel bulguların anlamlı düzeyde farklılaşmamasını açıklamaya yardımcı olmaktadır. Oturumlarda sıkça sınavların zorluğu ve bazı derslerden kalmak istemediklerine yönelik içerikler konuşulmuştur. Araştırmacının gözlemleri de bu bulguyu destekler niteliktedir.

4.2.5. Öz Şefkat, Psikolojik Dayanıklılık ve Başa Çıkma Değişkenlerinin Fenomenolojik Analizi Üzerine Tartışma

“Selam Dünyalı Biz Dostuz” oyun kartlarının yöntem geçerliliğini ölçmek adına yapılan pilot çalışmada; öz şefkat, psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma değişkenleri pembe kartlar açısından daha geçerli bulunmuştur. Oyun kartlarının terapötik etkisine yönelik pilot çalışmadaki uzmanların fikirleri ve mevcut literatür incelendiğinde oyun esnasında katılımcılara etki etmesi beklenecek 3 tema olabileceği düşünülmüştür (Correia ve Moreira, 2016; Bodur, Atalay, 2022). Bunlar; içgörü kazanımı, duygusal temas ve eyleme yönelik farkındalık olmuştur. Oyunda oynatılan kartlar vasıtasıyla kişinin deneyimleri, anlattıkları deneyim hakkındaki fikirleri, kendilerini nasıl

algıladıkları, bir oyun grubu içerisinde anlattıklarının diğer katılımcılar tarafından nasıl karşılandığı gibi birçok boyut üzerinden açılım sağlanmıştır.

İçgörü, alanyazında sıklıkla çalışılan psikoterapi hedeflerinden biri olarak görülmektedir (Akdoğan ve Türküm, 2014; Atalay, 2022; Okcu, 2022). Alanyazında tek bir tanımı bulunmamakla birlikte bağlama göre birçok kavramla ilişkilendirilmektedir (Akdoğan ve Türküm, 2014). Terapötik müdahalelerin yapıldığı bağlamdaki içgörü tanımlamalarına göre kişi, kendiliğine doğru bir yolculuğa çıkar. Bu yolculuğu bir spektrum olarak düşündüğümüzde; kişinin gitgide kendine yaklaştığı, derinlere indikçe kendine dair yorumlarının da paralel olarak derinleştiği, yolculukta birçok perspektiften kendine bakmayı öğrendiği ve gizlenen anlamların daha görünür hale geldiği bir yolculuktur (Egan, 2013; Akt., Akdoğan ve Türküm, 2014). Katılımcılar 2 hafta 4 oturumluk kısa bir sürede oyun kartları aracılığıyla kendilerine dair kısa bir yolculuğa çıkmıştır. Bu yolculukta üstü tozlanmış veya hala aktif etkileşim içinde oldukları anılarını getirmişlerdir. Katılımcının çıktığı yolculuğa eşlik eden diğer katılımcıların varlığı, kendi hikayelerine temas eden taraflarıyla birbirlerinin hikâyelerine eklemeler yapmalarına imkân sağlamıştır. Böylece çıktıkları yolculuk kısa sürse de birbirlerinden aldıkları etkileşimler sayesinde katılımcıların farkındalık seviyesi artmıştır.

Katılımcıların çoğu anlattıkları anıların kendileri için nasıl bir anlama sahip olduğunu yeni fark ettiklerini dile getirmişlerdir. Bu anılar, ilişkili değişkenlere (öz şefkat, psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma) etki edeceği düşünülen sorular aracılığıyla yeniden incelenmiş ve yeni formunu almıştır. Öyle ki katılımcılar hem çok keyif aldığı anılardan hem de çok zorlandığı anılardan bahsederken sıkça tebessüm etmiş, bazı anlarda zorlayıcı anılara hep birlikte bir uyum halinde eşlik edilmiş ve grup bağlamında deneyimlerinin başa çıkılabilir bir formunu beraber deneyimlemişlerdir. Mevcut çalışmada katılımcıların şu ana kadar yapmış oldukları seçimler ve nedenleri, sorular karşısındaki tutumları ve oyun grubu içerisinde diğer katılımcılara yaklaşımının incelenmesi açısından içgörü kazancı sağlanmıştır. Katılımcılar ilk oturumdan son oturuma kadar olan farklılaşmaları ve kendilerinde gözlemledikleri farkındalıkları son oturumun kapanış sorusunda dile getirmişlerdir. Fenomenolojik

analizde ses kayıtları incelendiğinde katılımcıların sıkça kullandığı cümlelerden biri “fark ettim” olmuştur.

Duygusal temas katılımcılar tarafından sıkça çıkan bir diğer içerik olmuştur. Katılımcılar kimi zaman metaforlar yardımıyla, kimi zaman deneyimlerini anlatırken ki hisleri ve şimdiki hislerini kıyaslarken sıkça duygularına temas etmişlerdir. Yapılan bir grup çalışması makalesinde grupta açılımlar derinleşmeye başladıkça ve diğer katılımcılar da uyumla eşlik eden ve o deneyimi taşıyabilen bir konuma geldikçe ortak bir duygulanım halinin doğduğundan bahsetmektedir (Correia ve Moreira, 2016). Mevcut çalışmada da katılımcılar soruyu cevaplayan kişinin çıkardığı duyguya temas ederken aynı zamanda kendilerinden de örnekler vererek cevaplayan kişinin deneyiminde yalnız hissetmemesini sağlayacak baş etme mekanizmalarını ortaya çıkarmışlardır. Bu oyun grubunda katılımcıların; hüznü, sevinci, heyecanı, kaygıyı, çaresizliği ve yalnızlığı beraber taşıdıkları bir ortam gözlenmiştir (O’Beney, Salm ve Lavender, 2019). Böylece katılımcıların duyguları, birçok katılımcı tarafından kapsanmıştır. Bu kapsanma, katılımcıların yaşarken zorlandıkları, hissettiği duygulara yabancılaştıkları ve onlarla ne yapacağını bilemedikleri zamanlarda kendilerine yol gösterebilecek yeni bir model sunmuştur.

Çalışmada kimi kartlarda (Kalbin kırıldığında nasıl onarırısın? / Kendine şefkat göstermenin bir hareketi olsaydı ne olurdu? Haydi kendine göster! / Kendimde asla değiştirmek istemediğim bir şey var mı? / Son zamanlarda kendimi ne kadar ihmal ettim? Bugün bunu nasıl telafi edebilirim?) katılımcılar sıkça eylemlerine dair içerikler çıkarmıştır. Kendileriyle olan ilişkilerini anlatırken, zorlayıcı deneyimlerle nasıl başa çıktıklarını anlatırken ve şefkati nasıl deneyimlediklerini ifade ederken sıkça davranışlarına yönelik içeriklerden yardım almışlardır. Davranışlara yönelik birçok içeriğin çıkması katılımcıların zorlayıcı deneyimler karşısında yapabilecekleri yeni yollar keşfetmesine de imkân sağlamıştır. İçgörü ve eyleme yönelik davranışlarla ilgili yapılan araştırmalarda tek başına içgörü kazanmanın bireysel değişim için yeterli olmadığını savunan görüşler bulunmaktadır (Egan, 2013; Carkhuff, 2000; Corey, 2023; Akt., Akdoğan ve Türküm, 2014). Bu durum değişimin sadece eylemler yardımıyla mümkün olabileceğini savunan psikoterapi ekolleri tarafından ele

alınmaktadır (Carkhuff, 2000). Bu görüşe göre katılımcılar iki haftalık süreçte içgörü kazanımı boyutunda yoğun bir içeriğe maruz kalmışlardır.

Yapılan oturumlarda katılımcıların hedef soruda hangi eylemi sergilediğine dair bolca örnek konuşulmuştur. Hangi örneğin hangi katılımcıyı nasıl ve ne düzeyde etkilediği, hayatlarının hangi aşamasında örnekleri kendi davranış portföyüne kattıkları gibi içeriklerin geniş çaplı bir düzlemde ölçülememiş olmasının etkisi, Tekrarlı ANOVA ölçümlerinin anlamsız çıkan sonuçlarında görülmüştür. Bu bulgu, katılımcıların içgörü kazanımının, elde ettikleri farkındalıkla ne yapmak istediklerine dair etkinliğin daha geniş bir süreç gerektirdiği görüşünü desteklemektedir. Yine de yapılan oyun müdahalesi, kısa sürede katılımcıların derinlikli temalar üzerine konuşmasını sağlaması bakımından bizlere anlamlı veriler sunmaktadır. Fenomenolojik analiz sonucunda oyun çalışmasının öngördüğü içgörü kazanımı, katılımcıların duygusal temasının ve eylemlerine yönelik farkındalığının arttığı görülmüştür. İleride yapılacak terapötik oyun müdahalelerinde zaman faktörüne dikkat edilmesi durumunda çalışmanın, sadece nitel analizler tarafından değil aynı zamanda nicel analizler tarafından da anlamlı verilerle desteklenebileceği düşünülmektedir.

4.2.6. Katılımcıların Geri Bildirimleri Üzerine Tartışma

Araştırma terapötik oyun müdahalesinin çeşitli değişkenler üzerindeki etkisini incelemek üzerine yapılmıştır. Çalışma bitiminden 40 gün sonrasında hedeflenen farklılaşmanın devam edip etmediğine yönelik izlem puanlarına bakılmıştır. Araştırmanın nitel analizinde anlamlı düzeyde bir farklılaşma görülmüştür. Araştırmanın nicel analizinde anlamlı düzeyde bir değişiklik olmamış dolayısıyla izlem puanları hakkındaki beklentiler karşılanmamıştır. Aynı zamanda müdahale ve kontrol grubu arasında da puanlarda anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmamıştır. Araştırmada nicel verilerinde anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmaması yukarıdaki sebepler ihtimalince tartışılmıştır. Bu başlık altında katılımcıların terapötik oyun müdahalesi hakkındaki fikirleri ve kendilerinde gördükleri değişimler üzerinde durulacaktır.

Tüm katılımcıların izniyle müdahale yapılan tüm oturumlarda ses kaydı alınmıştır. Bu ses kayıtları katılımcıların oyun müdahalesi hakkındaki yorumlarını da içermektedir. Ses kayıtlarında en dikkat çeken durumlardan biri gülme tepkilerinin sıklığıdır. Araştırmanın nicel bulgularında anlamlı sonuca varılmamasının başka bir sebebi olarak katılımcıların oyuna angaje olmakta sıkıntı çekmeleri de olabileceği düşünülmüştür. Fakat ses kayıtları dinlendikten sonra katılımcıların katılımda hevesli oldukları, oyunda kendilerine düşen sorumluluğu aldıkları görülmüştür. Öyle ki kişisel olarak sorulan bazı sorulara başka katılımcılar da özel olarak yanıtlamak istediğini dile getirmişlerdir. Oyunun ilk oturumlarında daha çok gözlemci rolünü tercih eden, sırası geldikçe konuşan oyuncular bile son oturumlarda kendileri adına anlamlı içerikler getirebilmiştir. Oyun müdahalesinde katılımcılara sorulan sorular yoluyla katılımcıların baş etmekte zorlandığı içerikler, bunlar için neler yaptıkları, kendilerine şefkat duygusunu nasıl yorumladıkları, hayalleri, hedefleri, zorlayıcı deneyimler karşısında kendileri hakkındaki gözlemleri gibi birçok içeriği bir grup bağlamında konuşma fırsatı bulmuştur.

Katılımcılar bu oyun müdahalesinin bir ders içeriğine dönüştürülmesinin çok keyifli olacağına dair geri bildirimde bulunmuştur. Bu oyuna başta puan almak adına geldiğini söyleyen çoğu katılımcı son oturumda “Bu bir buçuk saat kendim için yaptığım bir şey, burada duygularımı, düşüncelerimi konuşmaktan çok keyif alıyorum ve büyük bir hevesle geliyorum.” yorumunu yapmıştır. Öyle ki çoğu kişi oturumların her hafta devam etmesini istemiştir. 4. Oturumda katılımcılardan oyunda kendilerinde fark ettikleri bir şey olup olmadığı sorulmuştur. Kimi katılımcı bu oyunda kendilerine karşı çok gaddar davranırken çevresine karşı çok daha anlayışlı olduklarını, bazı zorlayıcı durumlarda düşündüklerinden daha iyi başa çıkabildiklerini, ya hep ya hiç zihniyetinin kendilerine yaşattığı olumsuz etkileri, başa çıkmanın yanında bazen başa çıkamamanın da insani bir durum olduğu, idealize edilen mutluluk kavramını yakalamaya çalıştıkça ellerinden kaçırdıklarını, kendilerine karşı nasıl daha naif yaklaşabilecekleri konuları hakkında farkındalık kazandıklarını dile getirmişlerdir. Bu gibi katılımcıların bizzat oyun hakkındaki fikirleri göz önüne alındığında oynatılan oyunların özellikle öz şefkat, başa çıkma tutumları başta olmak üzere psikolojik dayanıklılık, oyunsallık ve mizah değişkenlerine etki ettiği görülmüştür. Yapılan nitel analizde çıkan anlamlı sonuçlar da bu geri bildirimleri desteklemektedir. Tüm bu

anlamalı geri bildirimlerin nicel bulgularca desteklenmeme sebepleri arasında araştırmacıların ölçekleri doldururken ki stres düzeyinin yüksek olmasından da kaynaklanabileceği düşünölmüştür. Katılımcılar tüm ölçekleri sınav haftasına yakın bir tarihte doldurmuştur. Bu durumun da ölçekleri doldurmalarındaki tutumlarına etki etmiş olması muhtemeldir.



SONUÇ

Bu tez çalışmasında terapötik bir oyun müdahalesi yapılmıştır. Oyun müdahalesi için “Selam Dünyalı Biz Dostuz” pembe ve turuncu oyun kartları kullanılmıştır. Şu ana kadar bu oyuna veya benzerlerine yönelik bir araştırma bulunmamaktadır. Bu sebeple oyun öncesinde uzmanların görüşlerinin alınacağı bir pilot çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu pilot çalışmada toplam 11 uzman, oyunun geçerliği hakkında görüşlerini belirtmiş, önerilerde bulunmuş ve oyunu onaylamıştır. Oyun 2 haftada 4 oturumdan oluşacak şekilde tasarlanmış ve İstanbul Medipol Üniversitesi öğrencilerine duyurulmuştur. Deney grubu ve kontrol grubu için 12 öğrenci seçilmiştir. Bu oyun çalışmasının katılımcıların oyunsallık, mizah, öz şefkat, psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma tutumlarında farklılaşma oluşturacağı düşünülmüştür. Öz şefkat, psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma değişkenlerinin katılımcıların içgörüsüne katkı sağlayacağı, duygusal ve eyleme yönelik farkındalıklarını güçlendireceği öngörülmüştür. Yapılan terapötik oyun çalışması, Türk alanyazınının yetişkinlerle yapılan ilk deneysel çalışması olmuştur.

Tekrarlı ANOVA ölçümlerinde oyun müdahalesi etki etmesi beklenen değişkenlerde (oyunsallık, mizah, öz şefkat, psikolojik dayanıklılık, başa çıkma) pozitif yönde farklılaşma oluşturmuş olsa da anlamlı bir etki oluşturmamıştır ($p > .05$). Oyunun izlemi ve kontrol grubu karşılaştırmasında da anlamlı bir sonuç bulunmamıştır ($p > .05$). Fakat oyun çalışmasının öz şefkat, psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma boyutlarını detaylı olarak ölçmek adına yapılan Fenomenolojik Analiz sonucunda; içgörü kazanımı, duygusal temas ve eyleme yönelik farkındalık temalarında anlamlı sonuç bulunmuştur. Bu bulgulara neden olabilecek faktörler tartışma bölümünde detaylı olarak ele alınmıştır. Tüm bu nedenlerin dikkate alınması, gelecekte yapılacak yeni araştırmalarda anlamlı sonuç bulma ihtimalini artıracakı düşünülmektedir.

5.1. Sınırlılıklar ve Öneriler

Türk ve yabancı alanyazında oyunsallık kavramı son senelerde gündeme gelmekte olan bir kavramdır. Yetişkin oyunsallığına yönelik sınırlı sayıda ilişkisel araştırmaya

rastlanılmış fakat yetişkin oyunsallığına yönelik terapötik bir deneysel çalışmaya rastlanmamıştır. Yetişkin oyunsallığına yönelik yapılan ve çeşitli değişkenlerce incelenen bu terapötik oyun müdahalesi, Türkiye alanyazınındaki ilk yetişkin deneysel oyun grubu çalışması olmuştur. Bu oyun grubu müdahalesi için yapılan araştırmalarda çoğunlukla grup terapisi, psikodrama veya ocuk oyun gruplarına yönelik pilot çalışmadan ve alanyazından elde edilen bilgiler kullanılmıştır. Araştırmanın oyun müdahalesi Tekrarlı ANOVA bulgularının anlamsız çıkmasının altında yatabilecek sebeplerin (zaman kısıtlılığı, oturum sayısının azlığı, stres faktörü, sınava yakınlık, heterojen dağılım gibi) bilinir olmasının, gelecekte bu çalışmaya benzer çalışma yapacak kişiler için anlamlı katkılar sunacağı düşünülmektedir.

Oyunsallık bir kişilik özelliği olarak görülmektedir (Shen, Chick ve Zinn, 2014; Bozionelos ve Bozionelos, 1999). Oyunsal özellikli olmayan bir katılımcının oyun grubu için karıştırıcı bir değişken olarak grup kohezyonunu etkileme ihtimalinin gelecekteki araştırmalarda göz önünde bulundurulması önerilmektedir. şu ana kadar incelenen terapötik içerikli oyunların kısıtlı içeriklerden oluşmasının, oturum ve hafta sayısına yönelik kısıtlılığa neden olacağı düşünülmektedir. Bu bakımdan çalışmadaki oturum sayısının artırılması ve daha geniş bir zamana yayılması için oyun içeriğinin de uzun çalışmaya el verişli olması gerekmektedir. Bu sebeple gelecekte yapılacak araştırmalarda oyun içeriğinin kapsamlılığına dikkat etmenin önemli olacağı düşünülmektedir. Araştırmadaki başka bir sınırlılık oyuna katılım için bazı değişkenlerin kontrol edilmemesi olduğu düşünülmektedir. Örneğin oyun grubu ölçeği oyun öncesi sonrası ve izleminde doldurmuş olsa da kontrol grubunda aynı kişiler sadece oyun öncesi ve sonrasında ölçek doldurmuşlardır. Kontrol grubunda oyun oynatılmasına yönelik herhangi bir müdahalenin olmaması ölçek doldurma motivasyonunu da olumsuz etkilemiştir.

Yetişkinlerde terapötik oyun müdahalesine yönelik herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Hem nicel hem de nitel veri sunan bu çalışmanın alanyazına getirilen bir yenilik olduğu düşünülmektedir. Oyunsallık kavramının ilişkisel boyutuna yönelik son senelerdeki araştırmalarda artış olmasına karşın deneysel çalışmalardaki eksiklik bu araştırmanın gerçekleşmesinin birincil motivasyonu olmuştur. Gelecekte

oyunsallık kavramının daha farklı deneysel araştırma düzleminde incelenmesinin alanyazına öngörü ve çeşitlilik katacağı düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

- Adams, C. E., & Leary, M. R. (2007). Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, 1120–1144.
- Akdoğan, R., & Türküm, A. Ş. (2014). Psikolojik yardım sürecinde terapötik bir hedef olarak içgörü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6(4), 375-388.
- Alan, C. H. (2021). Ayrılma Bireyleşme Döneminin Çift Oyunsallığına Etkisi.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, stress, and coping. *Social and personality psychology compass*, 4(2), 107-118.
- Aras, N. Y., Topkaya, N., & Şahin, E. (2023). Yetişkin bireylerde cinsiyet, çocukluk çağı travmaları, yaşamda anlam, öz-şefkat ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İçtimaiyat*, 7(1), 168-183.
- Arıkan, S. (2022). Psikoloji öğrencilerinin kariyer uyum yetenekleri: demografik faktörler, kişilik ve pozitif psikolojik sermayenin rolü. *Psikoloji Çalışmaları*, 42(2), 427-471.
- Aslan, S. H., Alparıslan, Z. N., Evlice, Y. E., Aslan, R. O. ve Cenkseven, F. (1999). Çok Boyutlu Mizah Duygusu Ölçeği: Faktör yapısı, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *3P Dergisi*, 7, 33-39.

Atalay, G. B. (2022). Çevrimiçi Sanatla Grup Terapisinin Üniversite Öğrencilerinin Kişisel ve Duygusal Farkındalıkları Üzerine Etkileri: Nitel Bir Çalışma. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 9(3), 559-587.

Aydin, İ. S. (2006). *Türkçe derslerinde mizah kullanımının öğrenci tutum ve başarısına etkisi (İzmir ilköğretim 8. sınıf örnekleminde)* (Doctoral dissertation, Dokuz Eylül Üniversitesi (Turkey)).

Barnett, L. A. (2007). The nature of playfulness in young adults. *Personality and Individual Differences*, 43(4), 949–958.

Barnett, L. A. (2017). The inculcation of adult playfulness: from west to east. *International Journal of Play*, 6(3), 255-271.

Basut, E. (2006). Stres, başa çıkma ve ergenlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*.

Bayar, B. (2021). *Yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar, romantik ilişkilerindeki bağlanma stilleri, ilişki doyumları ve başa çıkma biçimleri arasındaki ilişki* (Master's thesis, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Berger, P., Bitsch, F., Bröhl, H., & Falkenberg, I. (2018). Play and playfulness in psychiatry: A selective review. *International Journal of Play*, 7(2), 210-225.

Bloomfield, I. (1980). Humour in psychotherapy and analysis. *International Journal of Social Psychiatry*, 26(2), 135-141.

- Bluth, K., Mullarkey, M., & Lathren, C. (2018). Self-compassion: A potential path to adolescent resilience and positive exploration. *Journal of child and family studies*, 27, 3037-3047.
- Bozionelos, N., & Bozionelos, G. (1999). Playfulness: Its relationship with instrumental and expressive traits. *Personality and Individual Differences*, 26(4), 749-760.
- Cabib, S., Campus, P., Conversi, D., Orsini, C., & Puglisi-Allegra, S. (2020). Functional and dysfunctional neuroplasticity in learning to cope with stress. *Brain Sciences*, 10(2), 127.
- Carkhuff, R. R. (2000). *The art of helping in the 21st century*(Vol. 8). Human Resource Development.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267.
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual review of psychology*, 61(1), 679-704.
- Chang, P. J., Qian, X., & Yarnal, C. (2013). Using playfulness to cope with psychological stress: taking into account both positive and negative emotions. *International Journal of Play*, 2(3), 273-296.

- Chang, P. J., Yarnal, C., & Chick, G. (2016). The longitudinal association between playfulness and resilience in older women engaged in the red hat society. *Journal of Leisure Research*, 48(3), 210-227.
- Chauvet, S., & Hofmeyer, A. (2007). Humor as a facilitative style in problem-based learning environments for nursing students. *Nurse education today*, 27(4), 286-292.
- Chen, G. H., & Martin, R. A. (2007). A comparison of humor styles, coping humor, and mental health between Chinese and Canadian university students.
- Christian, K. M. (2012). *The construct of playfulness: Relationships with adaptive behaviors, humor, and early play ability*. Case Western Reserve University.
- Clauss-Ehlers, C. S. (2008). Sociocultural factors, resilience, and coping: Support for a culturally sensitive measure of resilience. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(3), 197-212.
- Clifford, C., Paulk, E., Lin, Q., Cadwallader, J., Lubbers, K., & Frazier, L. D. (2024). Relationships among adult playfulness, stress, and coping during the COVID-19 pandemic. *Current Psychology*, 43(9), 8403-8412.
- Correia, K. C. R., & Moreira, V. (2016). The experience lived by psychotherapists and clients in group psychotherapy in Humanistic Phenomenological Clinic: a phenomenological study. *Psicologia USP*, 27, 531-541.
- Corey, G. (2023). *Theory & practice of group counseling*. Cengage.

Çenesiz, G. Z. (2015). Kaygı Durumlarında Gevşeme Egzersizi ve SistematiK Duyarsızlaştırma Kullanımı: Bir Vaka Örneği. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 2(1), 40-48.

Dahl, J., & Lundgren, T. (2006). *Living beyond your pain: Using acceptance and commitment therapy to ease chronic pain*. New Harbinger Publications.

Demir, V., ve Gündoğan, N. A. (2018). Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüklerini Azaltmadaki Etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19(1), 46-66.

Demirci, İ. (2021). Pozitif Psikoloji Temelli Perma Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin İyi Oluşlarına Etkisi: Bir Pilot Çalışma. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 453-466.

Dicle, A. N., & Ersanlı, K. Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlama Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması.

Dictionary, O. E. (1989). Oxford english dictionary. *Simpson, Ja & Weiner, Esc*, 3.

Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102. <https://www.journalofhappiness.net/article/getpdf/154>.

Dowling, J. S. (2002). Humor: a coping strategy for pediatric patients. *Pediatric nursing*, 28(2).

Egan, G. (2013). *The skilled helper: A problem-management and opportunity-development approach to helping*. Nelson Education.

Elly, S. (2015). Play and playfulness in early childhood education and care. *Psychology in Russia: State of the Art*, 8(2), 27-35.

Erçim, R. E., Köse, H., Budak, Y., & Yıldırım, H. (2020). Üniversite öğrencilerinin sınav dönemi öncesi, sırası ve sonrasında depresyon, anksiyete ve stres durumu ile beslenme alışkanlıklarındaki değişimin incelenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(3), 133-143.

Erer, B. (2021). İşyeri mutluluğunun öncülleri ve sonuçları üzerine nitel bir çalışma. *Pamukkale Üniversitesi İşletme Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 215-229.

Erikson, E. (1959). Theory of identity development. *E. Erikson, Identity and the life cycle*. Nueva York: International Universities Press. Obtenido de [http://childdevpsychology.yolasite.com/resources/theory% 20of% 20ident ity% 20erikson. pdf](http://childdevpsychology.yolasite.com/resources/theory%20of%20identity%20erikson.pdf).

Evans, J. P. (2011). Resilience, ecology and adaptation in the experimental city. *Transactions of the institute of British Geographers*, 36(2), 223-237.

Falon, S. L., Kangas, M., & Crane, M. F. (2021). The coping insights involved in strengthening resilience: The Self-Reflection and Coping Insight Framework. *Anxiety, Stress, & Coping*, 34(6), 734-750.

Frank, T. (2021). *The benefits of knowing and caring about oneself: The role of self-insight and self-compassion in identity and well-being* (Doctoral dissertation, University of Northern British Columbia).

Frankl, E. Victor (1997). İnsan Anlam Arayışı, çeviri, Selçuk Budak, Ankara: Öteki Yayınevi.

Fraser, M. W., Galinsky, M. J., & Richman, J. M. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social work research*, 23(3), 131-143.

Freud, S. (1905). Jokes and their Relation to the Unconscious. SE, 8. Hogarth, London, 644.

Freud, S. (1928). Humour. *International Journal of Psychoanalysis*, 9, 1–6.

Freud, S. (1938). Humor. *The Psychoanalytic Review* (1913-1957), 25, 256.

Folke, C. (2016). Resilience (republished). *Ecology and society*, 21(4).

Felsten, G. (1998). Gender and coping: Use of distinct strategies and associations with stress and depression. *Anxiety, Stress and Coping*, 11(4), 289-309.

Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of personality and social psychology*, 50(3), 571.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of personality and social psychology*, 54(3), 466.

Germer, C., & Neff, K. (2019). Mindful self-compassion (MSC). In *Handbook of mindfulness-based programmes* (pp. 357-367). Routledge.

Geoffrion, C. (2018). Play therapy techniques with adults in an inpatient setting.

Gizir, C. (2007). Psikolojik sağamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28), 113-128.

Gilbert, P., Catarino, F., Duarte, C., Matos, M., Kolts, R., Stubbs, J., ... & Basran, J. (2017). The development of compassionate engagement and action scales for self and others. *Journal of Compassionate Health Care*, 4, 1-24.

Gloria, C. T., & Steinhardt, M. A. (2016). Relationships among positive emotions, coping, resilience and mental health. *Stress and Health*, 32(2), 145-156.

Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: an evolutionary analysis and empirical review. *Psychological bulletin*, 136(3), 351.

Gordon, G. (2014). Well played: the origins and future of playfulness. *American Journal of Play*, 6(2), 234-266.

Güler, B., Gedik, Z., Uzunkaya, Ö. Ü. A. H., & Yortan, N. (2021). COVID-19 ile Mücadelede Sağlık Çalışanlarına Yönelik Örgütsel ve Psikolojik Müdahale.

Gülsoy, S. (2019). Oyun, kültür ve zaman. *Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, (62), 317-337.

Greene, R. (2002). Human behavior theory: A resilience orientation. *Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research*, 1-28.

Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience?. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258-265.

Huizinga, J. (2013). Homo ludens: Oyunun toplumsal işlevi üzerine bir deneme [Homo Ludens: A study of the play-element in culture]. *İstanbul: Ayrıntı*.

İlerisoy, M. (2023). Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(46), 509-527.

Kandemir, A. (2019). *Psikoloji öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi*(Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).

Kasapoğlu, F. (2020). COVID-19 Salgını Sürecinde Kaygı ile Maneviyat, Psikolojik Sağlamlık ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 15(4).

Kaya, M. E., Eken, F. O., & Ümmet, D. (2021). İçgörü ve bilişsel esnekliğin psikolojik dayanıklılık üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 3(1), 22-29.

Kelly, A. C., Vimalakanthan, K., & Carter, J. C. (2014). Understanding the roles of self-esteem, self-compassion, and fear of self-compassion in eating disorder pathology: An examination of female students and eating disorder patients. *Eating behaviors*, 15(3), 388-391.

Khramtsova, I. I., & Chuykova, T. S. (2016). Mindfulness and self-compassion as predictors of humor styles in US and Russia. *Social Psychology and Society*, 7(2), 93-108.

Kıcalı, Ü. (2015). *Öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi* (Master's thesis, Maltepe University (Turkey)).

Kırca, K., & Kutlutürkan, S. (2020). Progresif gevşeme egzersizlerinin kanser ve tedavi sürecinde kullanımı. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(2), 258-267.

Kim, M. S., & Duda, J. L. (2003). The coping process: Cognitive appraisals of stress, coping strategies, and coping effectiveness. *The sport psychologist*, 17(4), 406-425.

Konner, M. (2007). Trauma, adaptation, and resilience: A cross-cultural and evolutionary perspective. *Understanding trauma: Biological, psychological and cultural perspectives*, 300-338.

Kuhn, D. (2015). *Thinking together: A framework for understanding the development of reasoning*. In T. P. McDonough (Ed.), *The Cambridge Handbook of Thinking and Reasoning* (pp. 173–200). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511816796.009>

Kuiper, N. A., & Nicholl, S. (2004). Thoughts of feeling better? Sense of humor and physical health.

Kuiper, N. A. (2012). Humor and resiliency: Towards a process model of coping and growth. *Europe's Journal of Psychology*, 8(3).

Kurt, P., Sarıoğlu, M., & Parlak, S. (2021). Pandemi Sürecinde Çevrimiçi Psikodrama Grup Terapisinin Depresyon, Anksiyete Ve Psikolojik sağlamlık Üzerine Etkisi/The Effect Of Online Psychodrama Group Therapy On Depression, Anxiety And Psychological Resilience During The Pandemic. *Education & Youth Research*, 1(2), 108-121.

Lam, D., & Wong, G. (1997). Prodromes, coping strategies, insight and social functioning in bipolar affective disorders. *Psychological medicine*, 27(5), 1091-1100.

Lefebvre, J. I., Montani, F., & Courcy, F. (2020). Self-compassion and resilience at work: A practice-oriented review. *Advances in Developing Human Resources*, 22(4), 437-452.

Lieberman, J. N. (2014). *Playfulness: Its relationship to imagination and creativity*. Academic Press.

Loizou*, E. (2005). Infant humor: The theory of the absurd and the empowerment theory. *International Journal of Early Years Education*, 13(1), 43-53.

- Lubbers, K., Cadwallader, J., Lin, Q., Clifford, C., & Frazier, L. D. (2023). Adult play and playfulness: A qualitative exploration of its meanings and importance. *The Journal of Play in Adulthood*, 5(2).
- Magnuson, C. D., & Barnett, L. A. (2013). The playful advantage: How playfulness enhances coping with stress. *Leisure Sciences*, 35(2), 129-144.
- Martin, R. A., Kuiper, N. A., Olinger, L. J., & Dance, K. A. (1993). Humor, coping with stress, self-concept, and psychological well-being.
- Masek, L. (2024). Identifying Playfulness: An Empirical Study on How Adults Recognize and Define Playfulness Across Culture. *Games and Culture*, 15554120231226262.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and psychopathology*, 2(4), 425-444.
- May, R. (1953). *Man's Search for Himself*. New York: Norton.
- Mendiburo-Seguel, A., Páez, D., & Martínez-Sánchez, F. (2015). Humor styles and personality: A meta-analysis of the relation between humor styles and the Big Five personality traits. *Scandinavian journal of psychology*, 56(3), 335-340.
- Morrison, R., & Pidgeon, A. M. (2017). Cultivating resilience and self-control among university students: an experimental study. *Universal Journal of Psychology*, 5(1), 1-7.

Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of personality*, 77(1), 23-50.

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.

Neff, K. D., Tóth-Király, I., Knox, M. C., Kuchar, A., ve Davidson, O. (2021). The development and validation of the state self-compassion scale (long-and short form). *Mindfulness*, 12, 121-140. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01505-4>

O'Beney, R., Salm, A. M., & Lavender, T. (2019). An exploration of members' experiences of group therapy: an interpretive phenomenological analysis. *Group Analysis*, 52(1), 82-99.

Okcu, C. (2022). Psikodinamik Yönelimli Sanat Terapisi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 5(10), 31-41.

Oktuğ, Z., Turgut, T., ve Ünal, Z. (2018). İşyerinde Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği: Türkçe'ye uyarlanması, güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(26) , 782-797. doi: 10.20875/makusobed.428079.

Oktuğ, Z., Turgut, T. ve Ünal, Z. M. (2019). İşyerinde Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği: Türkçe'ye uyarlanması, güvenirlik ve geçerlilik çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(26), 782-797.

Özdoğan, A. A. (2018). Çok Boyutlu Mizah Duygusu Ölçeği: Türkçe formunun güncellenmesi ve yeniden değerlendirilmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(4), 393-412.

Özdolap, M. (2015). *Mizah tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.).

Özer, E. (2016). Temel Benlik Değerlendirmesi, Başa Çıkma Stratejileri Ve Psikolojik Sağlamlık. *Electronic Turkish Studies*, 11(14).

Peterson, C, & Seligman, MEP (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Washington, DC: American Psychological Association.

Peterson, C, Ruch, W, Beermann, U, Park, N, Seligman, MEP (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2, 149–156.

Proyer, R. T. (2014). A psycho-linguistic approach for studying adult playfulness: A replication and extension toward relations with humor. *The Journal of Psychology*, 148(6), 717-735.

Proyer, R. T. (2018). Playfulness and humor in psychology: An overview and update. *Humor, 31*(2), 259-271.

Proyer, R. T., Gander, F., Brauer, K., & Chick, G. (2021). Can playfulness be stimulated? A randomised placebo-controlled online playfulness intervention study on effects on trait playfulness, well-being, and depression. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 13*(1), 129-151.

Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological bulletin, 130*(3), 435.

Rice, V., & Liu, B. (2016). Personal resilience and coping with implications for work. Part I: a review. *Work, 54*(2), 325-333.

Rogers, C. R. (1961). On becoming a person. Boston: Houghton Mifflin.

Rosen, J. A., Glennie, E. J., Dalton, B. W., Lennon, J. M., & Bozick, R. N. (2010). *Noncognitive skills in the classroom: New perspectives on educational research*. RTI Press.

Ruch, W., & Raskin, V. (2008). *Psychology of humor* (No. 8, pp. 17-100). Mouton de Gruyter.

Ruch, W., Platt, T., Proyer, R. T., & Chen, H. C. (2019). Humor and laughter, playfulness and cheerfulness: Upsides and downsides to a life of lightness. *Frontiers in psychology, 10*, 730.

Sajedi, H., & Uca, M. (2023). Farklı Fakültelerde Öğrenim Gören 18-22 Yaş Öğrencilerin Oyunsallık Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(4), 805-810.

Sandler, I., Wolchik, S., Davis, C., Haine, R., & Ayers, T. (2003). Correlational and experimental study of resilience in children of divorce and parentally bereaved children. *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*, 213, 240.

Saunders, I., Sayer, M., & Goodale, A. (1999). The relationship between playfulness and coping in preschool children: A pilot study. *The American Journal of Occupational Therapy*, 53(2), 221-226.

Sayar, B. (2012). Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile umutsuzluk ve boyun eğici davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi).

Schaefer, C. E. (Ed.). (2003). *Play therapy with adults*. John Wiley & Sons.

Segerstrom, S. C., & Miller, G. E. (2004). *Psychological stress and the human immune system: A meta-analytic study of 30 years of research*. *Psychological Bulletin*, 130(4), 601–630. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.4.601>

Seligman, M., & Peterson, C. (2004). Character strengths and virtues. *A handbook and classification*. Tomado de Internet el, 2(06), 2009.

Shen, X. (2010). *Adult playfulness as a personality trait: Its conceptualization, measurement, and relationship to psychological well-being*. The Pennsylvania State University.

Shen, X. S., Chick, G., & Zinn, H. (2014). Playfulness in adulthood as a personality trait: a reconceptualization and a new measurement. *Journal of Leisure Research*, 46(1), 58-83.

Shen, X., & Masek, L. (2024). The playful mediator, moderator, or outcome? An integrative review of the roles of play and playfulness in adult-centered psychological interventions for mental health. *The Journal of Positive Psychology*, 1-14.

Smith, J. L. (2015). Self-compassion and resilience in senior living residents. *Seniors Housing and Care Journal*, 23(1), 17-31.

Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological bulletin*, 129(2), 216.

Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>.

Sönmez, M. B. (2022). Depremin psikolojik etkileri, psikolojik destek ve korkuyla baş etme. *Totbid Dergisi*, 21(3), 337-343.

Sütcü, S. T., Aydın, A., & Sorias, O. (2010). Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmak için bilişsel davranışçı bir grup terapisi programının etkililiği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25(66), 57-67.

Staempfli, M. B. (2007). Adolescent playfulness, stress perception, coping and well being. *Journal of Leisure Research*, 39(3), 393-412.

Stefan, C. A., & Cheie, L. (2022). Self-compassion and social anxiety in late adolescence: Contributions of self-reflection and insight. *Self and Identity*, 21(2), 210-222.

Şarlak, D., & Öztürk, E. (2021). Psikodrama Temelli Müdahale Programları: Sistemik Bir Değerlendirme. *Karya Journal of Health Science*, 2(1), 21-29.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). *Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence*. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

Thorson, J. A., & Powell, F.C. (1993). Development and validation of Multidimensional Sense of Humor Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 49, 13-23.

Tok, M. (2017). *Romantik ilişki yaşantılarının ve ilişkilerde başa çıkma tarzlarının erken dönem uyumsuz şemalar açısından incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Treadaway, C., Fennell, J., Taylor, A., & Kenning, G. (2019). Designing for playfulness through compassion: design for advanced dementia. *Design for Health*, 3(1), 27-47.

Trzinski, A., & Higgins, J. (2001). Therapeutic play activities: Building cohesion and socialization among nursing home residents. *Activities, Adaptation & Aging*, 25(3-4), 121-135.

Uyar, M. (2019). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi. *Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.

Uysal, V., Göktepe, A. K., Karagöz, S., & İlerisoy, M. (2017). Dinî başa çıkma ile umut, hayat memnuniyeti ve psikolojik sağlamlık arasındaki etkileşim üzerine bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi*, 52(52), 139-160.

Vaillant, G. E. (2011). Involuntary coping mechanisms: a psychodynamic perspective. *Dialogues in clinical neuroscience*, 13(3), 366-370.

Vampir köylü nasıl oynanır, kuralları nelerdir? (2023, 23 Ekim). Erişim adresi <https://www.hurriyet.com.tr/aile/vampir-koylu-nasil-oynanir-kurallari-nelerdir-kac-kisi-vampir-veya-koylu-olur-en-fazla-kac-kisiyle-oynanir-41900856>

Van der Hallen, R., Jongerling, J., & Godor, B. P. (2020). Coping and resilience in adults: a cross-sectional network analysis. *Anxiety, Stress, & Coping*, 33(5), 479-496.(Van der Hallen, Jongerling ve Godor, 2020).

Van Vleet, M., & Feeney, B. C. (2015). Play behavior and playfulness in adulthood. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(11), 630-643.

Walker, A. (2001). British psychology students' perceptions of group-work and peer assessment. *Psychology Learning & Teaching*, 1(1), 28-36.

Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., Charney, D. S., & Math  , A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 7, 10.

Yalçın, H. (2022). Bir araştırma deseni olarak fenomenoloji. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22( zel Sayı 2), 213-232.

Yarnal, C., & Qian, X. (2011). Older-adult playfulness: An innovative construct and measurement for healthy aging research. *American Journal of Play*, 4(1), 52-79.

Yelpaze,  . (2020). Üniversite  ğrencilerinde psikolojik sağlamliğın yordayıcısı olarak bilişsel esneklik:  z şefkatin aracılık rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 535-549.

Yerlikaya, E. E. (2009). * niversite  ğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doktora tezi).  ukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Yılmaz, K. (2011). Okul yöneticilerinin mizah tarzlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. * n n   niversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(15), 27-44.

Yılmaz Dinç, S. (2021). *EMDR odaklı çevrimiçi grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinde psikolojik ihtiyaç doyumu, psikolojik sağlamlık, psikolojik iyi oluş ve küçük 't' travma üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Eğitim Dalı, Eskişehir.

Yue, X. D., Leung, C. L., & Hiranandani, N. A. (2016). Adult playfulness, humor styles, and subjective happiness. *Psychological Reports*, 119(3), 630-640.

Yue, X., Anna, M. L. H., & Hiranandani, N. A. (2017). How humor styles affect self-compassion and life satisfaction: a study in Hong Kong. *Acta Psychopathologica*, 3(4), 41.

Yurt, Ö., Keleş, S., & Koğar, H. (2016). Yetişkin eğlence eğilimi özeliği ölçeği Türkçe formunun psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 13(1), 650-662.

Yurtsever, S. S., & Sütçü, S. T. (2016). Obsesif kompulsif bozukluğun tedavisinde bilişsel davranışçı grup terapisi: Sistematiik bir gözden geçirme. *Psikiyatrie Güncel Yaklaşımlar*, 8(1), 39-60.

Zorlu, H., & Gündüz, Ö. (2019). Psikoterapide mizah. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 8(3), 190-199.

Zuckerman, Miron ve Gagne, Marylene, 2003, "The Cope Revised: Proposing a 5 Factor Model of Coping Strategies," *Journal of Research in Personality*, 37, ss.169-204.

EKLER

EK – 1 Bilgilendirilmiş Onam Formu

T.C. İstanbul Medipol Üniversitesi
Etik Kurulu
BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Sizi Dr. Ela Arı'nın danışmanlığında Sena Harman tarafından yürütülen araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı katılımcıların psikolojik dayanıklılığı ile ilişkili değişkenlerin incelenmesidir. Araştırmada sizden tahminen "... dakika" ayırmanız istenmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Soruların doğru bir cevabı bulunmamaktadır. Bu sebeple sizden beklenen bütün soruları eksiksiz ve size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra okuyacağınız soruların sizi kötü etkilediğini düşünüyorsanız her an çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. İletişim bilgileriniz ise sadece izninize bağlı olarak ve farklı araştırmacıların sizinle iletişime geçebilmesi için "ortak katılımcı havuzuna" aktarılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız " " e-posta adresi ve " " numaralı telefondan ulaşabilirsiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının;

Adı-Soyadı:

İletişim Bilgileri:

e-posta:

Telefon:

EK – 2 Etik Kurul Onayı



T.C.
İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığı

Sayı : E-43037191-604.01-1674
Konu : Etik Kurulu Kararı

08/01/2024

Sayın Sena Harman

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kuruluna yapmış olduğunuz “*Naif Bir Müdahale: “Selam Dünyalı Biz Dostuz” Durumsal Öz Şefkat, Başa Çıkma Tutumları, Oyunsallık, Mizah ve Psikolojik Sağlamlığa Etkisi*” isimli başvurunuz incelenmiş olup, etik kurulu kararı ekte sunulmuştur.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Ali Büyükaslan
Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar
Etik Kurulu Başkanı

Ekler:

-Karar Formu (2 sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Evrağınızı <https://turkiye.gov.tr/istanbul-medipol-universitesi-ebys> linkinden 366789B2XA kodu ile doğrulayabilirsiniz.

Medipol Üniversitesi Kavacık Yerleşkesi (Ana Yerleşke Rektörlük)
Kavacık Mah. Ekinçiler Cad. No: 19, Kavacık Kavşağı, 34810 Beykoz/İstanbul
T: 444 85 44 F: 0212 531 75 55
E-Posta: bilgi@medipol.edu.tr İnternet Adresi: www.medipol.edu.tr
Kep Adresi: medipoluniversitesi@hs03.kep.tr

Ayrıntılı Bilgi İçin: Burcu Sena Tosun
Tel: 444 85 44 - 1679
E-Posta: burcu.tosun@medipol.edu.tr



İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
ETİK KURULU KARAR FORMU

BAŞVURU BİLGİLERİ	ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	<i>Naif Bir Müdahale: “Selam Dünyalı Biz Dostuz” Durumsal Öz Şefkat, Başa Çıkma Tutumları, Oyunsallık, Mizah ve Psikolojik Sağlamlığa Etkisi</i>			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Sena Harman			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	Bursa			
	DESTEKLEYİCİ	-			
	ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ ☒	ÇOK MERKEZLİ ☐	ULUSAL ☒	ULUSLARARASI ☐

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
ETİK KURULU KARAR FORMU

Değerlendirilen Belgeler	Belge Adı	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili		
	ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ/PLANI			Türkçe ☒	İngilizce ☐	Diğer ☐
	BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU			Türkçe ☒	İngilizce ☐	Diğer ☐
Karar Bilgileri	Karar No: 01		Tarih: 08/01/2024			
	Yukarıda bilgileri verilen Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve araştırmanın etik ve bilimsel yönden uygun olduğuna “oy birliği” ile karar verilmiştir.					

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU	
BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI	Prof. Dr. Ali Büyükaslan

Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet		Araştırma ile ilişki		Katılım *		İmza
Prof. Dr. Ali Büyükaslan	İletişim Çalışmaları	İstanbul Medipol Üniversitesi	E ☒	K ☐	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐	Uygundur
Prof. Dr. Serhat Yüksel	Finans	İstanbul Medipol Üniversitesi	E ☒	K ☐	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐	Uygundur
Doç. Dr. İhsan Eken	Medya ve Reklam Araştırmaları	İstanbul Medipol Üniversitesi	E ☒	K ☐	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐	Uygundur
Dr. Öğr. Üyesi Sinan Seçkin	Hukuk	İstanbul Medipol Üniversitesi	E ☒	K ☐	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐	Uygundur
Dr. Öğr. Üyesi Ela Arı	Psikoloji	İstanbul Medipol Üniversitesi	E ☐	K ☒	E ☒	H ☐	E ☐	H ☒	-

* :Toplantıda Bulunma

EK – 3 Demografik Form

1) Yaşınız

(.....)

2) Cinsiyetiniz?

Kadın () Erkek ()

3) Kaçınıcı Sınıfsınız?

(.....)

4) Herhangi bir psikiyatrik tanınız var mı?

Var (.....) Yok ()

5) Geçmişinizde terapi geçmişiniz oldu mu?

6) Manevi inançlarınızdan güç alır mısınız?

7) Geçmişinizde romantik ilişkiniz oldu mu?

EK - 4 Yetişkin Eğlence Eğilimi Özelliği Ölçeği (YEEÖÖ)**YETİŞKİN EĞLENCE EĞİLİMİ ÖZELİĞİ ÖLÇEĞİ (YEEÖÖ)**

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Kurallara uymadığım zamanlar olur.					
2	Bir başkası eğlenceli bir şey başlattığında, ben de katılmaktan mutluluk duyarım.					
3	Bazen sonuçları hakkında endişeye düşmeden bir şeyler yapabilirim.					
4	Yaptığım ne olursa olsun, eğlenmeyi denerim.					
5	Sıklıkla planlanmamış şeyler yaparım.					
6	Birçok durumdan eğlence çıkarabilirim.					
7	Başka insanlar tarafından başlatılan eğlenceli şeyleri takdirle karşılarım.					
8	Sıklıkla bazı şeyleri anında, herhangi bir ön hazırlık yapmadan yaparım.					
9	Eğer bir şeyi yapmak istiyorsam, genellikle diğer insanların düşünebileceklerinin beni durdurmasına izin vermem.					
10	İyi vakit geçirilebileceğine inanırım.					
11	Sıklıkla dürtülerime göre hareket ederim.					
12	Sosyal kurallara anlayış gösteririm fakat çoğu zaman onlarla kısıtlanmam.					
13	Sıklıkla herhangi bir durumdaki eğlenceli şeyleri başlatan kişiyimdir.					
14	Başka insanların başlattığı eğlenceli şeylerden keyif alırım.					
15	Sıklıkla anlık DÜŞÜNCELERİMİN peşinden giderim.					
16	Sıklıkla anlık HİSLERİMİ takip ederim.					
17	Eğlencenin hayatın çok önemli bir parçası olduğunu düşünürüm.					
18	Aptallık ederek bir şeyleri kaybetmekten korkmam.					
19	Neredeyse her etkinliği benim için yapması eğlenceli hale getiririm.					

EK – 5 Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği COPE-R

Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği COPE-R

Aşağıdaki ölçek ile insanların kendisi için stres oluşturan olay ya da etkenlere karşı direnmesi ve bu durumlara karşı dayanma amacıyla gösterdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerini araştırmayı amaçlamaktayız. Sizden ölçekteki maddeleri dikkatli bir şekilde okuyarak maddelerden görüşlerinize en uygun seçeneği (“**Asla Böyle Yapmam**” için 1’i, “**Çok Az Böyle Yaparım**” için 2’yi, “**Böyle Yaparım**” için 3’ü, “**Çoğunlukla Böyle Yaparım**” için 4’ü) işaretlemeniz ve tüm maddeleri eksiksiz doldurmanız istenmektedir. İşaretlediğiniz seçeneğin doğruluğu ya da yanlışlığı söz konusu değildir. Toplanan veriler araştırmacılar tarafından araştırmanın amacı dışında kullanılmayacaktır. Aşağıda verilen maddeleri içtenlikle yanıtlayacağınızı umar, yardımlarınız için teşekkür ederiz. Saygılarımızla.

		Asla Böyle Yapmam	Çok Az Böyle Yaparım	Böyle Yaparım	Çoğunlukla Böyle Yaparım
1	Duygularımı ifade etmek için zaman ayırırım.	1	2	3	4
2	Duygularımı - hislerimi açığa vurmaya çalışırım.	1	2	3	4
3	Duygularımı başkalarıyla tartışırım.	1	2	3	4
4	Arkadaşlarımdan veya akrabalarımdan duygusal destek almaya çalışırım.	1	2	3	4
5	Ne hissettiğimi birileriyle paylaşıyorum.	1	2	3	4
6	Bir durumla ilgili daha fazla bilgi almak için birileriyle konuşurum.	1	2	3	4
7	Bütün gücümle yaptığım işe yoğunlaşıyorum.	1	2	3	4
8	Problemi çözmek için farklı yolları denerim.	1	2	3	4
9	Problemin üstesinden gelebilmek için hemen harekete geçerim.	1	2	3	4
10	Bir şeyler yapacağım zaman adım adım ilerlerim.	1	2	3	4
11	Yapacağım işle ilgili bir strateji belirlemeye çalışırım.	1	2	3	4
12	Adımlarımı düşünerek atarım.	1	2	3	4
13	Yaptığım işe başka şeylerin engel olmasını önlemek için yoğun çaba harcarım.	1	2	3	4
14	Her durumda iyimser olmaya çalışırım.	1	2	3	4
15	Her ne üzerinde çalışırsam çalışayım olumlu duygularla yola çıkarım.	1	2	3	4
16	Bir şeyler kötü gözükse bile yaptığım işe olumlu bakmaya devam ederim.	1	2	3	4
17	Yeni fikirlere çabuk uyum sağlarım.	1	2	3	4

		Asla Böyle Yapmam	Çok Az Böyle Yaparım	Böyle Yaparım	Çoğunlukla Böyle Yaparım
18	Ortaya çıkan durumun gerçekliğini kabullenirim.	1	2	3	4
19	Bir şeyi daha olumlu göstermek için onu başka bir açıdan görmeye çalışırım.	1	2	3	4
20	Önemsediğim başka bir şeyler bulmaya çalışırım.	1	2	3	4
21	Kendime “bu durumun gerçek olmadığını” söylerim.	1	2	3	4
22	Ortaya çıkan durum gerçekten olmamış gibi davranırım.	1	2	3	4
23	Ortaya çıkan durumla baş edemeyeceğimi kabul eder ve denemeyi bırakırım.	1	2	3	4
24	İstediğim şeyi almak için girişimde bulunmam.	1	2	3	4
25	Başıma gelen bir işle ilgili başkalarını veya başka bir şeyi suçlarım.	1	2	3	4
26	Her şeyi unutmaya çalışırım.	1	2	3	4
27	Kendimi suçlarım.	1	2	3	4
28	Problemin kaynağı olarak kendimi görürüm.	1	2	3	4
29	Kendimi eleştirir veya azarlarım.	1	2	3	4
30	Bana sorun yaşatan şey zihnimi sürekli meşgul eder.	1	2	3	4
31	Bir problemi takıntı yapıp tekrar tekrar onu yaşarım.	1	2	3	4
32	Problemimi sürekli kara kara düşünürüm.	1	2	3	4

EK – 6 Çok Boyutlu Mizah Duygusu Ölçeği

Güncellenmiş Türkçe Formu

Yönerge

Bu anket mizahla alakalı belli başlı sorulardan oluşmakta ve sizin gündelik yaşamdaki bazı durumlara karşı tutumunuzu değerlendirmektedir. Soruları kendi düşüncelerinizi baz alarak içten bir şekilde cevaplamanız istenmektedir. Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneğın altındaki kutuya bir çarpı işareti koyarak cevaplayınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir

Aşağıda 24 maddeden oluşan tutum ölçeği bulunmaktadır. Lütfen hızlı bir şekilde her bir ifade için soldan sağa sıralanmış olan “0: Kesinlikle katılmıyorum”, “1: Katılmıyorum”, “2: Kararsızım/Nötr”, “3: Katılıyorum” veya “4: Kesinlikle katılıyorum” seçeneklerinden size uygun olanı **X** ile işaretleyiniz.

		Kesinlikle 0 Katılmıyorum	1 Katılmıyorum	Kararsızım 2 /Nötr	3 Katılıyorum	Kesinlikle 4 Katılıyorum
1	Benim ince esprilerim herkesi güldürür.					
2	Bazı şeyleri insanları güldürecek şekilde söylemeyi beceririm.					
3	Çevremdeki insanlar benim komik şeyler söylediğimi söylerler.					
4	Arkadaşlarımın tarafından nüktedan (esprituél) olarak tanınırım.					
5	İnsanları güldürebildiğime eminim.					
6	İnsanlar eğlendirici şeyler söylememi beklerler.					
7	Zaman zaman düşünüp komik öyküler ya da fıkralar üretirim.					
8	Arkadaşlarımı eğlendirmek için mizahı sıklıkla kullanırım.					
9	Söylediklerim insanları sıklıkla gülme krizine sokar.					
10	Komik şeyler söyleyerek gergin bir ortamı yumuşatabilirim.					
11	Mizah güç durumların üstesinden gelmeme yardım eder.					
12	Mizah yoluyla sorunlarla başa çıkmak ince ve üstün bir yoldur.					
13	Mizah sorunlarla başa çıkmamı sağlar.					
14	Mizah rahatlamama yardımcı olur.					
15	Mizah hoş olmayan bir başa çıkma yoludur.					
16	Değişik koşullara uyum sağlayabilmek için mizahı kullanabilirim.					
17	Mizahla çeşitli sorunların üstesinden gelmeye çalışmak gerçekten aptalcadır.					
18	Birine "komedyen" denmesi onun için onur kırıcı bir durumdur.					
19	Karikatürden hoşlanmam.					
20	Fıkra anlatan insanlar rahatsız edicidir, başa beladır.					
21	Aslında bir grup üzerinde mizahı kullanarak kontrol sağlayabilirim.					
22	Mizah üreten insanları takdir ederim.					
23	İyi bir espri hoşuma gider.					
24	Herkesin şaka yaptığı bir ortamda kendimi rahatsız hissederim.					

EK - 7 Durumsal Öz Şefkat Ölçeği

ŞU ANDA, deneyimlediğiniz acı verici veya zorlayıcı bir durumu düşünün. Bu yaşadığınız bazı zorluklar olabilir veya kendinizi yetersiz hissettiğiniz bir durum olabilir. Lütfen aşağıdaki ölçek üzerinde bu durumu düşünerek kendinize karşı nasıl hissettiğinizle ilgili her bir ifadenin ne kadar uygun olduğunu belirtiniz.

1. Kendime ihtiyacım olan ilgi ve hassasiyeti gösteririm. Benim için hiç doğru değil
1-Benim için çok doğru 5
2. Yanlış olan her şeyi kafama takıyorum ve düzeltiyorum.
3. Zorluklarımı hayatın bir parçası olarak görürüm.
4. Kendime oldukça sert davranıyorum.
5. Duygularıma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşıyorum.
6. Dünyanın geri kalanından ayrı ve kopuk hissedirim.
7. Kendime karşı nazik davranıyorum.
8. Kendimi duygularıma kaptırıyorum.
9. Dünyada benim gibi hisseden pek çok insan olduğunu kendime hatırlatıyorum.
10. Kendime karşı biraz soğuk davranıyorum.
11. Bu acı verici durumu her yönden değerlendiriyorum.
12. Şu anda diğer insanlardan daha fazla mücadele ettiğimi hissediyorum.
13. Kendime destek olurum.
14. Bu acı olayı olduğundan fazla büyütüyorum.
15. Zor duyguların çoğu insan tarafından yaşandığını kendime hatırlatıyorum.
16. Kendime karşı anlayışsız ve sabırsız hissedirim.
17. Olaylara daha geniş açıdan bakarım.
18. Şu anda kendimi yapayalnız hissediyorum.

EK – 8 Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

Yönerge:

Aşağıda belirli durumlardaki tutumlarınıza yönelik sorular yer almaktadır. Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneğin altındaki kutuya bir çarpı işareti koyarak cevaplayınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Bu sebeple bu öz-bildirim ölçeğini olabilecek en içten şekilde cevaplamamız ölçeğin akıbeti için önemlidir. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir.

Aşağıda 6 maddeden oluşan öz-bildirim ölçeği bulunmaktadır. Lütfen hızlı bir şekilde her bir ifade için soldan sağa sıralanmış olan “1:Hiç uygun değil”, “3: Uygun değil”, “3:Biraz uygun”, “4: Uygun” veya “5: Tamamen uygun” seçeneklerinden size uygun olanı X ile işaretleyiniz.

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.*	1	2	3	4	5
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.*	1	2	3	4	5
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	1	2	3	4	5
6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.*	1	2	3	4	5

* Bu maddeler tersten kodlanmaktadır.

SH

Sena Harman

10.11.2023

Merhaba, Ben Psikolog Sena Harman. Medi...

EA

Ela ARI

10:51

Kime: Sena Harman >

Ynt: Ölçek kullanım izni

Sena Merhaba,

Ölçeği çalışmalarında kullanabilirsin.

Kolaylıklar dilerim.

Dr. Öğr. Üyesi Ela Arı

[Daha Fazlasını Gör](#)

SH

★ Sena Harman

15.11.2023

Kime: Tayfun Doğan >

Ölçek kullanım izni

Merhaba. Ben Psikolog Sena Harman.
Medipol Üniversitesi Klinik Psikoloji
bölümünde yüksek lisans yapmaktayım. Tez
konum için izninizle Kısa Psikolojik Sağlık
Ölçeği'ni kullanmak istiyorum. Yanıtınızı
bekliyorum. Teşekkür ederim.



iCloud Gelen Posta Kutusunda Bulunanlar



TD

Tayfun Doğan

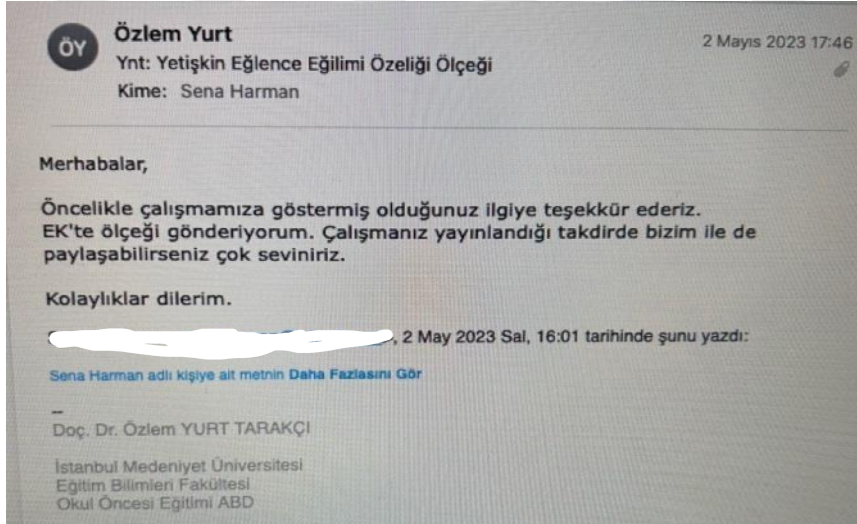
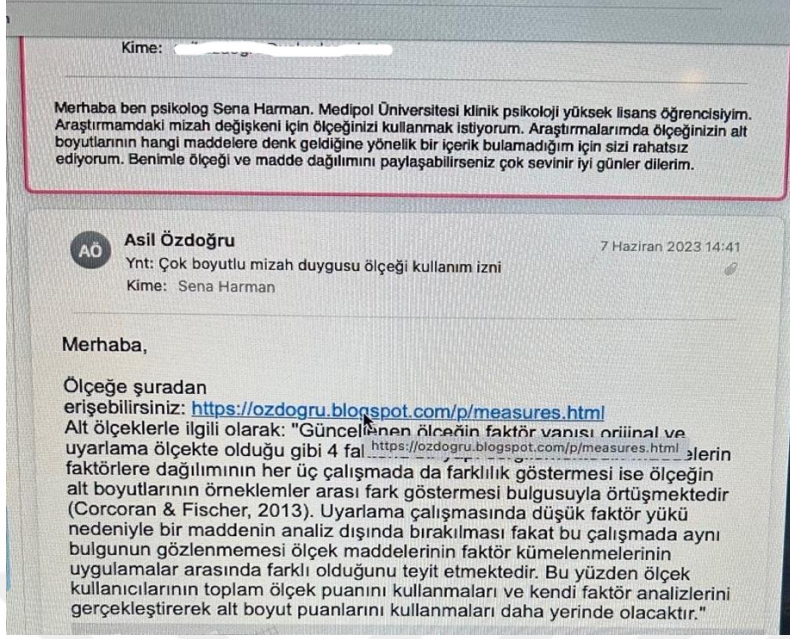
15.11.2023

Kime: Sena Harman >

Merhaba,
Ölçeği web sitemden indirerek
kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar dilerim.

Tayfun Doğan

[Tayfun Doğan](#)



AD Abdullah Nuri Dicle 9.07.2024
Kime: Sena Harman >

Ynt: Ölçek hakkında bilgi

Sena merhaba,
Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğinin geçerlik – güvenirlik çalışmalarını ve yayımlanmış makale halini ekte gönderiyorum. Ölçekle ilgili sormak istediğiniz bir şey olursa her zaman seve seve yardımcı olabilirim. Şimdiden iyi çalışmalar dilerim...