

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**SURİYELİ MÜLTECİLERDE BİRİKİMLİ TRAVMANIN ÖFKE
İLE İLİŞKİSİ: YETKİNLİK İNANCI VE DİĞERKÂMLIĞIN
SIRALI ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hacer UYGUR

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Programı

AĞUSTOS, 2025

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**SURİYELİ MÜLTECİLERDE BİRİKİMLİ TRAVMANIN ÖFKE
İLE İLİŞKİSİ: YETKİNLİK İNANCI VE DİĞERKÂMLIĞIN
SIRALI ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hacer UYĞUR
(Y2212.480001)

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Haydeh FARAJİ

AĞUSTOS, 2025

TEZ SINAV TUTANAĞI

İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun tarih ve sayılı toplantısında oluşturulan jüri üyeleri önünde, tarihinde tez savunma sınavı yapılan'nun tezi hakkında* ile** kararı verilmiştir.

JÜRİ

1. Üye (Tez Danışmanı) : Doç. Dr. Haydeh FARAJİ
2. Üye : Doç. Dr. Hande TASA
3. Üye : Dr. Öğr. Üyesi Engin EKER

ONAY

İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun
..... tarih ve sayılı kararı

(*) Oybirliği/Oyçokluğu hâli yazı ile yazılacaktır.

(**) Kabul kararı hâli yazı ile yazılacaktır.

ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Suriyeli Mültecilerde Birikimli Travmanın Öfke İle İlişkisi: Yetkinlik İnancı Ve Diğerkâmlığın Sıralı Aracı Rolü” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça ’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (21/08/2025)

Hacer UYGUR

ÖNSÖZ

Tez sürecim boyunca her destek arayışında bana kapılarını açan, yol gösteren, tüm sorularıma hızla cevap veren, özen ve dikkatle yaklaşp hiçbir türlü bilgi ve deneyimini benden esirgemeyen kıymetli hocam, tez danışmanım Doç. Dr. Haydeh FARAJI'ye,

Tüm zorluklarımda yanımda olan, maddi manevi desteklerini esirgemeyen, ben inanmadığımda dahi bana inanan aileme ve özellikle annem Emine UYĞUR ve babam Ali Rıza UYĞUR'a,

Ailemden uzakta iken bana aile olan, sevgileri ve destekleriyle bana hiç yalnız hissettirmeyen arkadaşlarıma,

Son olarak bu tezin konusuna ilham olan, yaşadıkları tüm zorluklardan sonra başkaları için çabalayan, başta İyilikthane derneğinde olmak üzere birçok yardım kuruluşunda karşılaştığım ve güçlerine hayran olduğum Suriyeli arkadaşlarıma sonsuz teşekkür ederim. Bu tezin hem fikir olarak gelişmesi hem de uygulamaya konulması onların varlığı ve desteği olmadan mümkün olmazdı.

Ağustos, 2025

Hacer UYĞUR



SURİYELİ MÜLTECİLERDE BİRİKİMLİ TRAVMANIN ÖFKE İLE İLİŞKİSİ: YETKİNLİK İNANCI VE DİĞERKÂMLIĞIN SIRALI ARACI ROLÜ

ÖZET

Zorunlu göç sürecinde mültecilerin maruz kaldığı birikimli travmalar, öfke ile başa çıkma becerilerini zayıflatabilmektedir. Bu bağlamda yetkinlik inancı ve diğerkâmlık düzeyleri, birikimli travma ile öfke arasındaki ilişkide önemli değişkenler olarak öne çıkmaktadır. Bu araştırmanın amacı, Suriyeli mültecilerde birikimli travmanın öfke ile ilişkisinde yetkinlik inancı ve diğerkâmlığın sıralı aracı rolünü incelemektir. Araştırma, nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama modeline göre tasarlanmıştır. Araştırmanın örneklemini İstanbul’da ikamet eden 18-35 yaş arası 236 Suriyeli mülteci oluşturmaktadır. Örneklem, kolayda örnekleme tekniği ile belirlenmiştir. Veriler Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Birikimli Travma Ölçeği – Kısa Form (BTÖ-K), Diğerkâmlık Ölçeği (DÖ), Çok Boyutlu Öfke Ölçeği (ÇBÖÖ) ve Genel Yetkinlik İnancı Ölçeği (GYİÖ) kullanılarak toplanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 27 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiler, Pearson ve Spearman korelasyon analizleri ve doğrusal regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. Sıralı aracılık ilişkisini test etmek amacıyla Hayes Process Makro Eklentisi kullanılmıştır.

Elde edilen bulgular, birikimli travmanın öfkeyi beklediği üzere pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordadığını ortaya koymuştur. Ancak bu ilişki doğrudan anlamlılık göstermemiş, genel yetkinlik inancı ve diğerkâmlığın, bu ilişkide tam aracı rol oynadığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda sıralı aracılık hipotezi desteklenmiştir. Korelasyon analizleri, birikimli travma ile öfke arasında pozitif, birikimli travma ile genel yetkinlik inancı ve diğerkâmlık arasında ise negatif yönlü ilişkiler göstermiştir. Genel yetkinlik inancı ile diğerkâmlık arasında pozitif, öfke ile hem genel yetkinlik inancı hem de diğerkâmlık arasında ise negatif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca hem bireysel olarak hem de bir kurum aracılığıyla yardım davranışında bulunan katılımcıların, yardım

etmeyenlere kıyasla daha yüksek birikimli travma ve daha yüksek öfke düzeylerine sahip oldukları bulunmuştur. Buna karşılık, yardım etme davranışı ile yetkinlik inancı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda, Suriyeli mültecilere yönelik ruh sağlığı çalışmalarında, bireylerin yetkinlik inancı ve diğerkâmlık düzeylerini artıracak koşulların oluşturulmasına yönelik stratejiler geliştirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelime: Birikimli travma, Öfke, Diğerkâmlık, Yetkinlik inancı, Mülteci.



**THE RELATIONSHIP BETWEEN CUMULATIVE TRAUMA AND
ANGER AMONG SYRIAN REFUGEES: THE SEQUENTIAL MEDIATING
ROLE OF SELF-EFFICACY AND ALTRUISM**

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the sequential mediating role of self-efficacy and altruism in the relationship between cumulative trauma and anger among Syrian refugees. The research was designed based on the relational screening model, one of the quantitative research designs. The population of this study consists of Syrian refugees aged between 18 and 35 residing in Istanbul. The sample comprises 236 Syrian individuals, selected through the Snowball Sampling technique. Data were collected using the Socio-Demographic Information Form, the Cumulative Trauma Scale – Short Form (CTS-S), the Altruism Scale (AS), the Multidimensional Anger Scale (MAS), and the General Self-Efficacy Scale (GSES). The data were analyzed using SPSS 27 software. Pearson and Spearman correlation analyses were conducted to determine the relationships between the variables, and linear regression analysis was used to examine the effect of the independent variable on the dependent variable. The Hayes PROCESS macro was employed to test the sequential mediation model.

The findings revealed that cumulative trauma did not significantly predict anger directly; however, its effect was fully mediated by self-efficacy and altruism. The sequential mediation model was found to be statistically significant. Correlation analyses indicated that cumulative trauma was positively associated with anger, and negatively associated with both self-efficacy and altruism. Moreover, self-efficacy was positively related to altruism, and both variables were negatively associated with anger.

The study also investigated the relationship between helping behavior and the key psychological variables. Refugees who participated in helping activities—either individually or through an organization—reported higher levels of cumulative trauma and anger compared to those who did not. However, no significant relationship was found between helping behavior and self-efficacy.

Based on these findings, it is recommended that mental health interventions targeting Syrian refugees incorporate strategies aimed at fostering conditions that strengthen individuals' self-efficacy and levels of altruism.

Keywords: Cumulative trauma, Anger, Altruism, Self-efficacy, Refugee.



İÇİNDEKİLER

ONUR SÖZÜ	i
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
ÇİZELGELER LİSTESİ.....	xv
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xvii
I. GİRİŞ	1
A. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	5
B. Araştırmanın Hipotezleri	7
C. Araştırmanın Varsayımları	8
Ç. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	8
II. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	9
A. Mülteci Kavramı ve Mültecilerde Görülen Travmatik Yaşantılar	9
1. Mülteci Kavramı ve Türkiye’de Mülteciler	9
2. Travma ve Birikimli Travma	11
a. Travma ve gelişimsel temelli travma çerçevesi.....	11
b. Travmanın etkileri	15
c. Birikimli travma	18
3. Mültecilerde Birikimli Travma	20
B. Travma - Öfke İlişkisi.....	23
1. Öfke.....	23

2. Travma ve Öfkenin İlişkisi	28
C. Genel Yetkinlik İnancı.....	30
1. Yetkinlik İnancı Tanımı	30
2. Yetkinlik İnancının Gelişimi.....	30
3. Yetkinlik İnancının Kaynakları.....	31
4. Yetkinlik İnancının Etkilediği Alanlar.....	33
Ç. Diğerkâmlık ve Yardım Davranışı.....	35
1. Diğerkâmlık ve Yardım Davranışı	35
2. Yardım Davranışıyla İlgili Modeller ve Araştırmalar.....	36
a. Benmerkezci motivasyonlar bakış açısı.....	36
b. Diğerkâm motivasyonlar bakış açısı	37
3. Diğerkâmlık ve Yardım Davranışını Açığa Çıkaran Faktörler	39
D. Yardım Davranışı-Diğerkâmlık, Yetkinlik İnancı, Birikimli Travma ve Öfke Arasındaki İlişki	42
1. Yardım Davranışı / Diğerkâmlık ile Birikimli Travma Arasındaki İlişki....	42
2. Yardım Davranışı / Diğerkâmlık ile Öfke Arasındaki İlişki.....	43
3. Yetkinlik İnancı ile Birikimli Travma Arasındaki İlişki.....	46
4. Yetkinlik İnancı ile Öfke Arasındaki İlişki.....	48
5. Yetkinlik İnancı ile Yardım Davranışı / Diğerkâmlık Arasındaki İlişki.....	50
III. YÖNTEM.....	53
A. Araştırmanın Modeli.....	53
B. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	53
C. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları	54
1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu.....	54
2. Birikimli Travma Ölçeği Kısa Formu (BTÖ-K)	54
3. Diğerkâmlık Ölçeği (DÖ)	55

4. Çok Boyutlu Öfke Envanteri (ÇBÖÖ).....	56
5. Genel Yetkinlik İnancı Ölçeği (GYİÖ).....	56
Ç. Araştırmanın Uygulanması.....	57
D. Veri Analiz Teknikleri.....	57
IV. BULGULAR.....	59
A. Demografik Değişkenlere Göre Dağılımlar.....	59
B. Araştırma Ölçek Puanları için Tanımlayıcı İstatistikler ve Güvenirlilik Katsayısı	61
C. Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular	62
Ç. Düzenleyici Rol Analizine İlişkin Bulgular	64
D. Karşılaştırma Analizine İlişkin Bulgular	66
V. TARTIŞMA	73
VI. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	85
VII.KAYNAKÇA	91
EKLER.....	135
ÖZGEÇMİŞ.....	161



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1	Araştırmanın Modeli.....	53
Şekil 2	Birikimli Travma ile Çok Boyutlu Öfke İlişkisinde Genel Yetkinlik İnancı ve Diğerkâmlığın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular.....	65





ÇİZELGELER LİSTESİ

Çizelge 1	Katılımcıların Demografik Bilgileri.....	59
Çizelge 2	Birikimli Travma Ölçeği Kısa Formu (BTÖ-K), Diğerkâmlık Ölçeği (DÖ), Genel Yetkinlik İnancı Ölçeği (GYİÖ) ve Çok Boyutlu Öfke Ölçeği'ne Ait Betimleyici İstatistiklerin ve Basıklık, Çarpıklık, Cronbach Alpha Katsayılarının İncelenmesine İlişkin Bulgular	61
Çizelge 3	Yaş, Türkiye'de Olma Yaşı, Türkiye'ye Gelme Yaşı, Birikimli Travma, Diğerkâmlık, Genel Yetkinlik İnancı, Çok Boyutlu Öfke Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	62
Çizelge 4	Birikimli Travma ile Çok Boyutlu Öfke İlişkisinde Genel Yetkinlik İnancı ve Diğerkâmlığın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular	64
Çizelge 5	Cinsiyete Göre Birikimli Travma, Diğerkâmlık, Genel Yetkinlik İnancı ve Çok Boyutlu Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması	66
Çizelge 6	Çalışma Durumuna Göre Birikimli Travma, Diğerkâmlık, Genel Yetkinlik İnancı ve Çok Boyutlu Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması ..	67
Çizelge 7	Gelir Düzeyine Göre Birikimli Travma, Diğerkâmlık, Genel Yetkinlik İnancı ve Çok Boyutlu Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması	68
Çizelge 8	Kurum İçi Yardım Faaliyetlerine Katılıma Göre Birikimli Travma, Diğerkâmlık, Genel Yetkinlik İnancı ve Çok Boyutlu Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması	69
Çizelge 9	Kurum Dışı Yardım Faaliyetlerine Katılıma Göre Birikimli Travma, Diğerkâmlık, Genel Yetkinlik İnancı ve Çok Boyutlu Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması	70
Çizelge 10	Eğitim Durumuna Göre Birikimli Travma, Diğerkâmlık, Genel Yetkinlik İnancı ve Çok Boyutlu Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması	72



KISALTMALAR LİSTESİ

APA	:Amerikan Psikiyatri Derneği
BM	:Birleşmiş Milletler
BTÖ-K	:Birlikli Travma Ölçeği – Kısa Form
ÇBÖÖ	:Çok Boyutlu Öfke Ölçeği
DÖ	:Diğerkâmlık Ölçeği
DSM	:Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
GYİÖ	:Genel Yetkinlik İnancı Ölçeği
IOM	:Uluslararası Göç Örgütü
TSSB	:Travma Sonrası Stres Bozukluğu
TÜİK	:Türkiye İstatistik Kurumu
UNHCR	:Birleşmiş Milletler Mülteciler Yüksek Komiserliği



I. GİRİŞ

Mülteci kavramı, çeşitli sebeplerle vatandaşı olduğu ülkede zulüm görme endişesi taşıyan ve bu nedenle ülkesinin korumasından yararlanmak istemeyip başka bir ülkeye göç eden kişileri tanımlamak için kullanılan bir kavramdır (Uluslararası Göç Örgütü, 2009). Birleşmiş Milletler Mülteciler Yüksek Komiserliği'nin (UNHCR) 2025 haziran tarihli raporuna göre dünya genelinde savaş, işkence, şiddet, kamu düzenini bozan olaylar ve insan hakları ihlalleri sebebiyle göç etmek zorunda kalan kişi sayısı 123.2 milyonu bulmaktadır (UNHCR, 2025). Yaşanan yoğun göç faaliyetlerinde Türkiye de önemli bir yer kaplamaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu'nun verilerine göre 2024 senesinde Türkiye'ye yurt dışından göç edenlerin sayısı 314 bin 588 kişi olarak kayıtlara geçmiştir. Bu kişilerin 210 bin 856'sı yabancı uyrukludur (TÜİK, 2025).

UNHCR'nin 2023 yıl ortası raporuna göre Türkiye 3.4 milyon mülteciyle, göçmenlere ev sahipliği yapan ülkeler arasında İran ile birlikte ilk sırayı paylaşmaktaydı. Raporda belirtilen verilere göre tüm göçmenlerin %52'si Suriye, Ukrayna ve Afganistan ülkelerinden gelmekte olup en yüksek oran 6.5 milyon göç veren Suriye'ye aitti (UNHCR, 2023). UNHCR'nin 2024 yıl sonu raporunda ise; Suriye'den başka ülkelere göç eden kişi sayısının 7.4 milyona çıktığı, Suriye'den en çok göç alan ülkenin 2.9 milyon ile Türkiye olduğu bildirilmiştir. Esad rejiminin düşmesinin ardından ülkelerine dönen Suriyeli mülteci sayısında artış gözlenirse de Türkiye hâlâ önemli büyüklükte bir Suriyeli nüfusa ev sahipliği yapmaktadır (UNHCR, 2025). 1 Mayıs 2025 itibarıyla ise Türkiye'de 2 milyon 758 bin 39 Suriyeli bulunmaktadır ((Mülteciler Derneği, 2025).

Travma, kişinin ilk elden deneyimlediği, başkasının deneyimine doğrudan şahit olduğu, yakınındaki bir kişinin başına geldiğini öğrendiği veya tekrarlayıcı bir şekilde karşı karşıya kaldığı “*gerçek ya da göz korkutucu bir biçimde ölümle, ağır yaralanmayla karşılaşmış ya da cinsel saldırıya uğramış olma*” olarak tanımlanmaktadır (APA, 2013). Travmaya maruz kalan kişilerde günlük yaşama dair işlevlerinde görülen problemlerden; ruh sağlıklarında, bilişsel süreçlerinde,

dünyayı algılama biçimlerinde ve fizyolojilerinde oluşan bozukluklara kadar farklı alanlarda olumsuz etkiler gözlenebilmektedir (APA, 2013; Kira vd., 2020; Salla vd., 2025). Travmatik yaşantılar; kişinin temel bağlanma süreçlerinde, kimlik oluşumunda, toplumsal kimlik ediniminde, kişilerarası ilişkilerinde kurduğu bağlarda, hedeflere ulaşma sürecinde ve hayatta kalma/ güvenlik alanlarında meydana gelebilmektedir (Kira, 2001; Berman vd., 2020; Kira, 2021). Kişi, zaman zaman başkalarının travmatik deneyimlerine tanık olması sonucunda ikincil travma da yaşayabilmektedir. Travmatik deneyimler ayrıca süre açısından farklılık gösterebilmektedir; birey bu tür yaşantılara tek seferlik, belirli bir süre boyunca ya da yaşam boyu farklı dönemlerde tekrarlayan bir şekilde maruz kalabilmektedir (Kira, 2021).

Kira ve arkadaşları (2011), kişinin hayat boyu birden fazla travmatik yaşantıya maruz kalması sonucu bu deneyimlerin zaman içinde birikerek bütüncül bir etki yaratmasını “Birikimli Travma” olarak tanımlamıştır. Birikimli travma durumunda, tek bir travmatik yaşantının etkisi, diğer travmaların etkisinden bağımsız olarak değerlendirilememektedir. Birden çok alanda travmaya maruz kalmak, tek bir travmatik olaya maruz kalmaktan daha fazla işlevsellik alanını etkilemekte, kişinin olumsuz etkilenme ihtimalini ve travma sonrası açığa çıkan semptomların şiddetini artırmaktadır (Kira vd., 2008; Kira vd., 2017; Scoglio vd., 2019; Matamela vd., 2024). Ayrıca birikimli travma, bireyde nadiren tek bir tanıyla kendini göstermektedir. Birikimli travma sonucu sıklıkla komorbid tanılar ve farklı alanlarda problemler görülmektedir (Kira vd., 2017; Kira, 2021).

Zorunlu göç sürecinde mülteci bireylerde travmatik olaylarla karşılaşmanın genellikle münferit olarak değil, çoklu travma biçiminde gerçekleştiği görülmektedir (Sengoelge, vd., 2019; Alpay vd., 2021). Göç deneyimine eşlik eden travmatik yaşantılar; yalnızca göç öncesi maruz kalınan şiddet ve kayıplarla sınırlı kalmamakta, yolculuk sürecinde yaşanan travmatik olaylar ile göç sonrası dönemde karşılaşılan ayrımcılık, fiziksel ve sözel şiddet, meslek/statü kaybı ve ekonomik güçlükler gibi pek çok stresörü de içermektedir (Acartürk, 2016; Beiser ve Hou, 2016; ElFishawy vd., 2025).

Travmatik yaşantıların ardından birey, bu deneyimlere ilişkin çağrışımlar oluşturan içeriklerden bilinçli olarak kaçınmaya çalışsa da, zaman zaman bu içerikler istemsiz bir biçimde zihinde belirebilir. Bu tür istem dışı hatırlatmalar

ise sıklıkla öfke duygusunun tetiklenmesine yol açabilmektedir (Şar, 2017). Öfke, çok boyutlu bir yapıya sahip olup öfke belirtileri, öfkeye yol açan durumlar, öfkeyle ilişkili düşünceler, öfkeyle ilişkili davranışlar ve kişilerarası öfke gibi alt boyutlardan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; öfkeyle açığa çıkan tepkileri, ciddiye alınmama, eleştirilme, haksızlığa uğrama gibi öfke tetikleyicilerini, kişinin öfkesine, diğerlerine, kendisine ve dünyaya yönelik bilişsel değerlendirmelerini, saldırgan, kaygılı veya sakin davranış biçimleri ile intikam, pasif-agresif, içe dönük ya da umursamaz kişilerarası tepkileri kapsamaktadır (Balkaya ve Şahin, 2003).

Öfke duygusu temelde işlevsel bir duygudur. Kişiyi tehlikelere karşı uyarıcı, harekete geçirici etkisinin yanında; ilişkilerin kurulmasında, korunmasında ve kişinin ilişkilerdeki konumunun belirlenmesinde etkilidir (Adler vd., 2017; Alia-Klein vd., 2019; TenHouten, 2019). Ancak kronik hale geldiği ve düzenlenemediği durumlarda başta ruh sağlığı olmak üzere birçok alanda olumsuz etkiler gösterebilmektedir (Adler vd., 2017; Novaco, 2023). Yaşanan travmatik olay sayısı arttıkça öfkenin olumsuz etkilerini görme ihtimali artmakta, birikimli travma öfke duygusunun düzenlenmesinde zorluklara neden olabilmektedir (Adler vd., 2017; Van Der Kolk, 2020). Öfkelerini düzenlemekte zorlanan bireylerde görülen öfke problemleri, maruz kalınan travmaların bir yansıması olabilmekte ve tekrarlayan travmalarla birlikte öfke otomatikleşmiş bir baş etme mekanizmasına dönüşebilmektedir (Novaco, 2023). Literatürde, birikimli travmaya maruz kalan kişilerde yoğun öfke, ani öfke patlamaları ve saldırgan davranış geliştirme olasılığının arttığı gösterilmiştir (Spiller vd., 2016; Van Der Kolk, 2020; Lansing vd., 2023).

Birikimli travmanın etkilediği bir diğer alan ise kişinin kendi yetkinliğine olan inancıdır. Yetkinlik inancı, bireyin karşılaştığı güçlükler karşısında etkisiz ve çaresiz olmadığını; kendi eylemleriyle yaşamında meydana gelen olayları biçimlendirebileceğini düşünmesine dayanan bir inanç sistemidir (Bandura, 2001). Travmatik deneyimlerin aşırı ve kontrol edilemez doğası karşısında birey, etkili başa çıkma stratejileri geliştirmekte zorlanabilmekte ve stresin yoğunluğunu yönetemez hale gelebilmektedir; bu durum ise kişinin kendi kaynaklarının yeterliliğine ve kendi yetkinliğine olan inancını zayıflatmaktadır (Hobfoll vd., 2016; Guerra vd., 2018; Haj-Yahia vd., 2019).

Travmatik yaşantılar sonucu yetkinlik inancının arttığı durumlar da görülmektedir (Gibson, 2019; Wang ve Huang, 2022). Wang ve Huang (2022), bu durumun travmatik yaşantı sonrasında strese daha toleranslı, daha özgüvenli ve optimist olmalarıyla bağlantılı olduğunu öne sürmüştür. Bununla birlikte yüksek yetkinlik inancı; travma sonrası koruyucu bir faktör olarak öne çıkmakta; uyum sürecini ve travma sonrası büyümeyi desteklemekte, travma sonrası semptomları azaltmakta etkili bir rol oynamaktadır (Nygaard vd., 2017; Burhanoğlu, 2021; Robles-Bello vd., 2022; Jian vd., 2022; Li vd., 2022). Travma sonrası yetkinlik inancında azalmanın görülmediği çalışmalar olsa da birikimli travmanın tekrarlı ve birçok alanda gerçekleşen travmalardan oluşan yapısının kişinin olayları etkileme gücüne dair inancını zayıflatacağı düşünülmektedir.

Travmatik yaşantılara maruz kalmak, bireylerde diğerkâmlık gibi prososyal eğilimlerde artışa yol açabilmektedir (Vollhardt ve Staub, 2011; Gibson, 2019; Vieira vd., 2022). Ancak bu eğilimleri zayıflatabileceğini gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Prior vd., 2021; Canevello vd., 2022; Nitschke ve Bartz, 2023). Bu durum, söz konusu ilişkiyi açıklarken kişinin kendi yetkinliğine duyduğu inancın dikkate alınması gerektiğini göstermektedir. Travmayla başa çıkabildiğini fark eden kişilerde yetkinlik inancı artmakta ve bu durum dolaylı olarak prososyalliklerini ve diğerkâmlık düzeylerini yükseltmektedir; ancak kişi travmayla baş edemediğinde bunun tersi gözlenmektedir (Vollhardt, 2009; Wang ve Huang, 2022; Ndukaihe vd., 2022; Thomas vd., 2024). Ayrıca diğerkâmlığın, travma sonrası semptomları azaltıcı ve travmanın olumsuz etkileriyle baş etmede yardımcı bir rolü olduğu da ortaya konmuştur (Wu vd., 2013; Xu vd., 2024). Travmatik yaşantılar sonrası diğerkâmlıktaki artışın kişinin kendi travmatik yaşantılarıyla baş etmede yardımcı bir rolü olduğu raporlanmıştır (Gibson, 2019).

Genel olarak da, yetkinlik inancındaki artış diğerkâmlığı artırmaktadır (Shahzalal ve Font, 2017; Argandar vd., 2019). Yetkinlik inancındaki artışın diğerkâmlığı artırmasının yanında, diğerkâmlık düzeyindeki artışın da yetkinlik inancını yükselttiği görülmektedir. Yüksek düzeyde diğerkâmlığa sahip olmak, kişinin kendisine yönelik algısını olumlu yönde etkileyerek, daha aktif, güçlü bir konumda hissetmelerine yol açmakta; bu durum da yetkinlik inancını desteklemektedir (Zamanian vd., 2015; Septiana, 2018).

Diğerkâmlık düzeyindeki artışın, öfke düzeyindeki azalmayla ilişkili olduğu görülmektedir. Diğerkâmlık ve yardım davranışlarını kapsayan prososyal eğilimlerin, öfkeyle ve öfkenin davranışsal bir yansıması olan saldırganlıkla da negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Jung ve Schröder-Abé, 2019; Kelly ve Wilson, 2019). Diğer odaklı tutum ve davranışlar arttıkça saldırgan davranışlarda da azalma gözlenmektedir (Hay vd., 2021). Ayrıca, zulme uğrayan bireyin bizzat maruz kaldığı adaletsizlik durumlarında hissettiği öfkenin, prososyal yönelimlerle ifade bulabileceği; bu yönelimin ise zalimi cezalandırma ya da mağdura yardım etme yollarıyla adaletin yeniden sağlanmasını hedeflediği ve böylece öfkenin yatışmasına katkı sunduğu görülmektedir (Doorn vd., 2014; Rodrigues vd., 2018; Cairo, 2020).

Yetkinlik inancındaki artış da öfkenin olumsuz etkilerini azalmaktadır. Yetkinlik inancı, bireyin özne olarak hareket etme gücünü ve kontrol duygusunu yeniden kazandırarak buna bağlı eyleme geçme eğilimini desteklemekte, bu yolla öfkeyi daha etkili şekilde düzenlemesine yardımcı olmaktadır (Rees vd., 2020). Aynı zamanda, olaylar üzerinde kazandırdığı kontrol hissiyle, tehdit algısı azaltmakta ve böylece tehdit edici uyaranlara karşı ortaya çıkan öfkenin düzenlenmesi kolaylaşmaktadır (Alia-Klein vd., 2019; Di Corrado vd., 2023). Yetkinlik inancıyla beraber öfkenin daha iyi düzenlenmesi de öfke deneyimi sırasında saldırganlık gösterme olasılığını azaltmaktadır (Nocetini vd., 2013).

Bu araştırmada, birikimli travmanın öfkeyle ilişkisinin ve genel yetkinlik inancı ve diğerkâmlığın bu ilişkideki sıralı aracılık rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır. Suriyeli mülteci bireylerin hayatları boyunca maruz kaldıkları travmaların birikimli etkisinin öfke düzeylerini artıracakı düşünülmektedir. Birikimli travma düzeyinin genel yetkinlik inancını azaltacağı; azalan yetkinlik inancının diğerkâmlığı azaltarak öfke düzeyinde artışla sonuçlanacağı öngörülmektedir.

A. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın amacı, Suriyeli mültecilerde birikimli travma ile öfke arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide genel yetkinlik inancı ile diğerkâmlığın sıralı aracı rolünün incelenmesidir. Çoklu travmatik deneyimler, öfke problemlerinin ortaya çıkmasında önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Spiller

vd., 2016; Van Der Kolk, 2020; Lansing vd., 2023). Öfke duygusu temelde işlevsel bir duygu olsa da düzenlenemeyen ve sürekli devam eden öfke, kişide olumsuz etkiler görülmesiyle bağlantılıdır. Öfkenin düzenlenememesiyle; saldırgan davranışlar, kişilerarası ilişkilerde sorunlar, iş performansında düşüş, ruh sağlığı bozuklukları, somatik semptomlar ve fonksiyonel bozukluklar oluşmasında etkili olmasının yanında kişinin beden sağlığına dahi zarar verebilmektedir (Adler vd., 2017; Novaco, 2023).

Travmatik yaşantılar; çaresizlik, yetersizlik, kontrol kaybı algısı gibi duygusal ve bilişsel tepkilere yol açarak bireyin yetkinlik inancını azaltabilmektedir (Hobfoll vd., 2016; Guerra vd., 2018; Haj-Yahia vd., 2019). Düşük yetkinlik inancı ise diğerkâmlıkta azalmayla ilişkili bulunmuştur (Shahzadal ve Font, 2017; Argandar vd., 2019). Yetkinlik inancı ve diğerkâmlık düzeylerinin düşük olması öfke denetimini zorlaştırmaktadır (Jung ve Schröder-Abé, 2019; Kelly ve Wilson, 2019; Alia-Klein vd., 2019; Di Corrado vd., 2023). Benzer şekilde, yüksek yetkinlik inancı ve diğerkâmlığın öfke düzenlemede koruyucu bir işlev gördüğü gösterilmiştir (Rodrigues vd., 2018; Cairo, 2020; Rees vd., 2020).

Türkiye’de yaşayan Suriyeli mülteci sayısı göz önünde bulundurulduğunda, göç sürecinin de etkisiyle farklı alanlarda çoklu travmalar yaşayan bu grubun artan öfke düzeyleri, hem bireysel yaşam kalitelerini olumsuz etkileyebilmekte hem de toplumsal uyum açısından risk oluşturabilmektedir. Bu nedenle, söz konusu toplulukta öfke düzenlemeyi destekleyebilecek ve ruh sağlığını koruyucu bir işlev görebilecek yetkinlik inancı ile diğerkâmlığın incelenmesi hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önem taşımaktadır.

Bu çalışma; birikimli travmanın yetkinlik inancını azaltacağı, bunun diğerkâmlık düzeyinde düşüşe yol açacağı ve bu yolla öfke düzeyinde artış olacağı varsayımına dayanmaktadır. Alanyazında, birikimli travma, diğerkâmlık, öfke ve yetkinlik inancı değişkenlerini birlikte ele alan araştırmalar sınırlı olup, Suriyeli mülteci örneklemiyle yapılan çalışmalar ise daha da azdır. Bu bağlamda araştırma; Suriyeli mültecilerin birikimli travma deneyimlerinin ve bu deneyimin ruhsal etkilerinin daha iyi anlaşılmasına, yetkinlik inancı ve diğerkâmlığın koruyucu rollerinin belirlenmesine ve klinik müdahalelerde yol gösterici olacak verilerin ortaya konmasına katkı sağlayacaktır. Ayrıca, birikimli travmanın

olumsuz etkilerini yaşıyan diğerkâmluklarla yürütülecek psikososyal çalışmalara da teorik ve pratik açıdan yön verebilecek bulgular sunacaktır.

B. Araştırmanın Hipotezleri

H1: Birikimli travma ile öfke arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.

H2: Birikimli travma ile yetkinlik inancı arasında negatif yönlü bir ilişki vardır.

H3: Öfke ile yetkinlik inancı arasında negatif yönlü bir ilişki vardır.

H4: Birikimli travma ile diğerkâmluk arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.

H5: Öfke ile diğerkâmluk arasında negatif yönlü bir ilişki vardır.

H6: Yetkinlik inancı ile diğerkâmluk arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.

H7: Birikimli travma ile öfke arasındaki ilişkide yetkinlik inancı ve diğerkâmlığın sıralı aracı rolü vardır.

Sosyodemografik Verilere Yönelik Hipotezler:

H8: Yardım faaliyetlerine katılanların birikimli travma düzeyleri, katılmayanlardan yüksektir.

H9: Yardım faaliyetlerine katılanların öfke düzeyleri, katılmayanlardan düşüktür.

H10: Yardım faaliyetlerine katılanların genel yetkinlik inancı düzeyleri, katılmayanlardan yüksektir.

H11: Eğitim düzeyi arttıkça yetkinlik inancı artmaktadır.

H12: Çalışan kişilerde çalışmayan kişilere göre yetkinlik inancı yüksektir.

H13: Eğitim düzeyi arttıkça öfke azalmaktadır.

H14: Türkiye'ye geliş yaşı düştükçe öfke azalmaktadır.

H15: Çalışan kişilerde çalışmayan kişilere göre öfke düşüktür.

H16: Kadınlarda birikimli travma erkeklere göre daha yüksek olacaktır.

H17: Kadınlarda diğerkâmluk erkeklere göre daha yüksek olacaktır.

C. Araştırmanın Varsayımları

Araştırma evrenini temsil ettiği varsayılararak seçilen örneklem grubundaki katılımcıların, veri toplama araçlarındaki soruları doğru bir şekilde anlayıp samimi, doğru ve dürüst bir şekilde cevap verdikleri varsayılmaktadır.

Araştırmada kullanılan ölçüm araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu; evrenin özelliklerini yansıtacak biçimde yeterli veriler sağladığı varsayılmaktadır.

Ç. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın örneklemini İstanbul'da ikamet eden 18-35 yaş arası 236 Suriyeli mülteci ile sınırlıdır.

Elde edilen bulgular ve ölçülmesi hedeflenen özellikler araştırmada kullanılan veri toplama araçları ile sınırlıdır.

II. KURAMSAL ÇERÇEVE

A. Mülteci Kavramı ve Mültecilerde Görülen Travmatik Yaşantılar

1. Mülteci Kavramı ve Türkiye’de Mülteciler

Birleşmiş Milletler Mülteciler Yüksek Komiserliği’nin (UNHCR) son raporuna göre dünya genelinde savaş, işkence, şiddet, kamu düzenini bozan olaylar ve insan hakları ihlalleri sebebiyle göç etmek zorunda kalan kişi sayısı 123.2 milyonu bulmaktadır (UNHCR, 2025). UNHCR’nin 2023 yıl ortası raporuna göre Türkiye 3.4 milyon mülteciyle, göçmenlere ev sahipliği yapan ülkeler arasında İran ile birlikte ilk sırayı paylaşmaktaydı. Raporda belirtilen verilere göre tüm göçmenlerin %52’si Suriye, Ukrayna ve Afganistan ülkelerinden gelmekte olup en yüksek oran 6.5 milyon ile Suriye’ye aitti (UNHCR, 2023). Ancak 2024 sonunda Suriye’den göç eden kişi sayısının 7.4 milyona çıktığı görülmektedir. Ayrıca 2024 sonunda dünya genelinde yerinden edilmiş nüfusa en fazla ev sahipliği yapan ülkenin Lübnan olduğu; ancak Suriye’den en çok göç alan ülkenin 2.9 milyon kişi ile Türkiye olduğu bildirilmiştir. Esad rejiminin düşmesinin ardından ülkelerine dönen Suriyeli mülteci sayısında artış gözlenmekte olsa da Türkiye’de hala 2.9 milyon yerinden edilmiş Suriyeli ikamet etmektedir (UNHCR, 2025).

Suriye göçü İkinci Dünya Savaşı sonrasında gerçekleşen en büyük göçtür. Türkiye ise Suriye’den en fazla göç kabul eden ülke olmaktadır (Şimşek, 2019). Suriye’den Türkiye’ye göç, Nisan 2011’de 252 kişilik bir grubun Hatay üzerinden girişiyle başlamıştır (Fansa, 2021). Mayıs 2025 itibariyle Türkiye’de 2 milyon 758 bin 39 Suriyeli bulunmaktadır ((Mülteciler Derneği, 2025).

Zorunlu göç sonucu yer değiştiren kişiler için sığınmacı, mülteci, göçmen gibi kavramlar birbirinin yerine kullanılabilir. Ancak bu kavramlar farklı anlamlara gelmektedir. Uluslararası Göç Örgütü’nün (IOM) Göç Terimleri Sözlüğü’ne (2009) göre: kendi hür iradesiyle, içinde bulunduğu şartları iyileştirmek için göç eden kişilere “göçmen”, fikir ve aidiyetleri dolayısıyla

zulüm görme korkusu taşıdığından dolayı başka bir ülkeye sığınan kişilere “*mülteci*”, sığınmak istediği ülkeye mültecilik başvurusu yapmış ancak başvurusu henüz sonuçlanmamış kişilere “*sığınmacı*” denilmektedir. Hayati tehlike, göçmenler için söz konusu değilken mülteci ve sığınmacı kategorisindeki kişilerde göçün temelinde yer almaktadır (Bartamay, 2023). Göç eden kişinin sığınmacı olarak kabulü için kendi ülkesine dönmesi durumunda zarar göreceğinin ispatlanması gerekmektedir (Kart, 2018). 1951’de imzalanan Cenevre Sözleşmesi’nde mülteci statüsüyle ilgili:

“1 Ocak 1951’den önce meydana gelen olaylar sonucunda ve ırkı, dini, tabiiyeti, belli bir toplumsal gruba mensubiyeti veya siyasi düşünceleri yüzünden, zulme uğrayacağından haklı sebeplerle korktuğu için vatandaşı olduğu ülkenin dışında bulunan ve bu ülkenin korumasından yararlanamayan, ya da söz konusu korku nedeniyle, yararlanmak istemeyen yahut tabiiyeti yoksa ve bu tür olaylar sonucu önceden yaşadığı ikamet ülkesinin dışında bulunan, oraya dönemeyen veya söz konusu korku nedeniyle dönmek istemeyen her şahsa uygulanacaktır.” (BM 1951 Sözleşmesi, Madde 1 A.(2), s. 2) maddesi yer almaktadır.

Türkiye’nin 1951 Birleşmiş Milletler Sözleşmesi’ne taraf olurken getirdiği coğrafi sınırlama nedeniyle Avrupa dışı ülkelere gelen kişilere mülteci statüsü tanınmamaktadır. Türkiye’de bulunan Suriyelilere 2014 itibariyle yürürlüğe giren Yabancılar ve Uluslararası Koruma Kanunu uyarınca “geçici koruma” statüsü verilmiştir (Büyükhan, 2021). Söz konusu düzenleme, bireysel uluslararası koruma başvurularını askıya almakta ve geçici korumanın süresini Bakanlar Kurulu’nun takdirine bırakmaktadır. Bu durum Suriyelilere temel insani hak ve hizmetlere erişim imkânı sağlasa da, uzun vadeli hukuki güvenceler sunmamaktadır. Suriyelilerin hukuki statüleri belirsizleşmekte, kalıcı ikamet ya da mülteci statüsünün sunduğu bireysel uluslararası koruma hakkı başvurusu ve üçüncü ülkeye yerleştirilme haklarından yararlanmaları mümkün olmamaktadır. Ayrıca geçici koruma ile çalışma izinleri sıkı prosedürlere bağlanmış, hizmetlere erişim ise kayıt ve kimlik koşullarına göre sınırlandırılmıştır (Çetin vd., 2018). Geçici koruma altında, göçmen, mülteci ve sığınmacı kavramlarının hukuki karşılıkları farklı olsa da mevcut çalışma boyunca yaşadığı yerden kendi arzusu

dışında, çeşitli sebeplerle zorunlu olarak göç etmiş herkesi kapsayacak bir terim olarak “mülteci” kavramı kullanılmaktadır.

2. Travma ve Birikimli Travma

a. Travma ve gelişimsel temelli travma çerçevesi

Travma kavramının bilim tarihinde yerini almasında, histeri üzerine yapılan çalışmalar ön plana çıkmaktadır. Fransız nörolog Jean Martin Charcot’un başlattığı çalışmalar, o dönemde histeriyi bir hastalık numarası olarak gören bakış açısını değiştirmiştir (Herman, 2016). Ardından Breuer ve Freud, histeri ve travma arasındaki bağlantıyı kurarak, travmanın dile gelmesiyle histerik belirtilerin azaldığını göstermiştir. Birinci Dünya Savaşı’nda askerlerde görülen belirtilerin histeri belirtileriyle benzerliği Freud ve Breuer’in bulgusunu ön plana çıkarmış ve travma çalışmalarını hızlandırmıştır (Breuer ve Freud, 1983).

Birinci Dünya Savaşı sırasında, savaşın dehşeti sonucu ortaya çıkan psikolojik semptomlar başlangıçta savaş bunalımı anlamına gelen “shell shock” kavramıyla isimlendirilmiş ve çatışma ortamında bulunmaktan kaynaklı olarak bu durumun açığa çıktığı düşünülmüştür. Daha sonra; ruh sağlığı alanında çalışanlar, bu kişilerde görülen semptomların savaş deneyiminin yarattığı travmatik stresten kaynaklandığını öne sürmüştür. İkinci Dünya Savaşıyla beraber tekrar ön plana çıkan bu duruma; travmatik savaş nevrozu, muharebe yorgunluğu, savaş stresi ve brüt stres tepkisi anlamlarına gelen isimler verilmiştir (Andreasen, 2010).

İkinci Dünya Savaşı sonrasında tekrar geri plana atılan travma çalışmaları Vietnam Savaşı sonrasında savaş gazilerinin çabalarıyla tekrar gündeme alınmıştır. 1980 senesinde Amerikan Psikiyatri Derneği (APA), Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı’nın (DSM) üçüncü baskısında (1980) Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) tanısını kabul etmiştir. Böylece travmatik yaşantıların psikolojik etkileri resmi olarak kabul görmüştür (Herman, 2016).

Günümüzdeki tanımıyla “Travma”; kişinin bir kere veya tekrarlayıcı şekilde ölümle karşı karşıya kalması, ağır yaralanması, cinsel saldırıya uğraması ya da bu olayların başkasının başına geldiğine şahit olması, yakınındaki bir kişinin başına geldiğinden haberdar olması durumlarını kapsamaktadır (APA, 2013). Trafik kazaları, cinsel ve fiziksel istismar, şiddet görmek veya şiddet uygulandığına

şahit olmak, savaş ve göç yaşantıları, işkence, kaçırılmak, hırsızlığa uğramak, ölümcül hastalıklar, aile içi şiddet, sevilen birinin ani kaybı gibi durumlar travmatik yaşantılar olarak nitelendirilmektedir (Kessler vd., 2017).

Travmatik olaya maruz kalma sıklığı %70 iken, travmatik olaya maruz kalan kişilerin %30.5'inin ise dört ve daha fazla olaya maruz kaldığı görülmektedir. En sık maruz kalınan travmatik yaşantılar ciddi yaralanma veya ölüme şahit olma, sevilen birinin ani kaybı, saldırıya uğramak, ciddi araba kazası geçirmek ve ölümcül bir hastalık ya da yaralanma yaşamak olarak sıralanmaktadır (Kazlauskas, 2017; Benjet vd., 2016). TSSB oluşumunda en büyük riske sahip travmatik yaşantılar; tecavüz ve cinsel saldırılar, sevilen birinin beklenmedik ölümü ve takip edilmektir (Kessler vd., 2017).

Türkiye'de travmatik olaya maruz kalma sıklığı %67.3'tür (Gül, 2014). Bir kişinin hayat boyu maruz kaldığı ortalama travmatik olay ise 6.64 olarak bulunmuştur (Eltan, 2019). Ülkemizde en sık karşılaşılan travmatik yaşantılar ani/beklenmedik kayıp, ciddi kazalar, patlamalar, doğal afetler, ölümcül hastalıklar, yabancılar/ tanındıklar tarafından cinsel taciz ve yabancılar/tanıdıklar tarafından cinsel olmayan tacizdir (Gül, 2014; Dursun vd., 2014)

- **Gelişimsel Temelli Travma Çerçevesi**

Travma alanındaki literatüre baktığımızda DSM-5'te yer alan tanım kısıtlı kalmaktadır (APA, 2013). Travma çalışmaları, incelenen travmanın türüne ve travmaya maruz kalan kişi üzerindeki etkisine yönelik bakış açıları üzerinden üç temel paradigmadan oluşmaktadır. Bunlar; hayatta kalma travmalarını ve TSSB'yi temel alan psikiyatrik paradigma, terk edilme, istismar gibi durumlara odaklanan psikanalitik ve gelişimsel paradigma ve ayrımcılık, soykırım ve işkence gibi travmalara odaklanan gruplar arası paradigma olarak sıralanmaktadır (Kira vd., 2012). Kira (2001), geliştirdiği "Gelişimsel Temelli Travma Çerçevesi" ile bu paradigmaları entegre ederek ruh sağlığı alanında daha kapsamlı bir anlayış geliştirmeyi amaçlamıştır.

Bu çerçeve temelinde; yatay ve dikey olmak üzere iki boyuta sahip, kapsamlı bir travma sınıflandırması yapmıştır. İlk boyut, travmanın bireyin işlevselliğini etkilediği alanları içerirken; ikinci boyutta deneyimin dıştan gözlemlenebilen objektif özellikleri yer almaktadır (Kira, 2001).

- **İşlevsellik Boyutu**

Bireyin işlevselliğinin etkilendiği alanlara göre oluşturulan işlevsellik boyutu kategorisi; bağlanma travmaları, otonomi (kimlik) travmaları, bağıllık travmaları, başarı/kendini kanıtlama travmaları ve hayatta kalma travmaları alt başlıklarına ayrılmaktadır (Kira, 2001).

Bağlanma travmalarına; terk edilme, ebeveyn kaybı, yakın birinin kaybı, aldatma, boşanma, kaçırılma gibi olaylar örnek verilebilmektedir. Bunlar kişinin kendisi ve diğerlerini değerlendirme biçimini etkileyen yaşantılardır. Bu travmaları yaşayan kişilerde karşıdakiyle duygusal bağ kurabilme becerisi zarar görebilmektedir. Çocuklarda güvenlik ve güven duygusunu, yetişkinlerde ise sıcaklık ve bağıllık duygusunu zedelemektedir (Kira, 2001). Ayrıca bağlanma travması nedeniyle kişinin bulunduğu ortamlara sağlıklı bir şekilde uyum sağlama kapasitesi azalmakta, öz düzenleme becerilerinde bozulmalar görülmektedir. Öz düzenleme becerilerindeki bozulmalar sonucunda disosiyasyon, aleksitimi, patolojik bağımlılık, kendine ve başkalarına zarar verme, kendine yönelik yoğun nefret ve bağımlılıklar gibi işlevsiz başa çıkma yolları açığa çıkmaktadır (Padykula ve Conklin, 2010).

Kimlik kavramı; kişinin hayatına bir yön ve anlam veren rolleri, inançları, değerleri ve hedeflerini kapsamaktadır. Travmatik yaşantılar sonucu kimliğini oluşturan temel inançlar sarsılabilmekte, hedefler daha az elde edilebilir görülebilmekte, değerlere dair bakışlar değişebilmekte, kısacası kimliği oluşturan kavramlar tekrar değerlendirilebilmektedir (Berman vd., 2020). Otonomi (kimlik) travmaları fiziksel ve cinsel istismar, aile içi şiddet, tecavüz, kölelik, savaş tutsaklığı, işkence ve soykırım gibi yaşantılara maruz kalmayı içermektedir. Bu travmalar sonucunda erken çocuklukta sağlıklı özerklik ve kimlik oluşturma süreci kesintiye uğramaktadır, yetişkinlikte ise benlik kaybı ve çaresizlik hissi oluşabilmektedir. Kendisine ve yaşama dair kontrol kaybı, acizlik, yetersizlik, yabancılaşma da bu travmalar sonucunda hissedilebilmektedir (Kira, 2001).

Duygusal, sosyal ve maddi olarak desteği içeren, aidiyet, yerleşiklik ve anlam hissi veren; kurulan sosyal bağlardır. Sosyal bağların kurulduğu kişi ve gruplara duyulan aidiyetle beraber kişinin kim olduğuna dair bir anlam hissi oluşmaktadır (Kira, 2001; Muldoon vd., 2019). Kurulan bağlardan ve köklerinden

kopmasına neden olan olaylar bağıllık travmaları altında incelenmektedir. Özellikle zorla yerinden edilme, uzaklaştırılma (mültecilik vb.) bu travmalardan sayılmaktadır. Bu travmalar kişideki aidiyet duygusunu ve anlam hissini zedelemektedir (Kira, 2001). Aidiyet hissedilen grubun kimliğine ve kişinin kendi kimliğine dair algıları değiştirmektedir. Değişen sosyal kimliğe dair inançların olumlu veya olumsuz yönde oluşu, travmanın sonuçlarını ve etki büyüklüğünü değiştirebilmektedir (Muldoon vd., 2019)

İlerleme kaydetmek istenen veya hayatta kalmak için önemli olduğu düşünülen mesleki kariyer gibi alanlarda hedefe ulaşamamak da travmatik bir durum olabilmektedir. İşten çıkarılma, rütbe düşmesi, para, sağlık ve değerli eşya kaybı, hayat amacına ulaşmada başarısızlık gibi durumlar başarı/kendini kanıtlama travmalarına girmektedir (Kira, 2001). İş kaybı ve ekonomik zorluk yaşayan kişilerde depresyona ve olaylar üzerindeki kontrol hissini azaltmasına neden olmaktadır. Kontrol hissindeki azalmayla beraber uzun vadede iş, aile ve ilişki gibi alanlardaki rollerinde ve duygusal işlevlerde bozulmalar ve sağlık problemleri açığa çıkabilmektedir (Price vd., 2002).

Hayatta kalma travmaları, kişinin kendisinin veya yakınlarının yaşamlarına tehdit oluşturabilecek bir durumu doğrudan veya dolaylı olarak deneyimlemesidir. Savaş, çatışma, intihar, cinayet, kazalar, şiddet suçları, doğal ya da insan eliyle ortaya çıkan felaketler gibi olaylar ve kalp krizi, felç, kanser gibi durumlar hayatta kalma travmalarına örnek oluşturmaktadır. Bunlar kişinin kendisine, dünyaya, değerlerine dair inanç düşünce ve şemalarını yıkabilmektedir (Kira, 2001, Edmondson, 2014).

- **Objektif Özellikler Boyutu**

Deneyimin dıştan gözlemlenebilen objektif özelliklerini içeren ikinci kategori ise yapay ve dolaylı travmalar ile gerçek/direkt travmalar olarak ikiye ayrılmaktadır (Kira, 2001):

Dolaylı travmalar; başkasının hayati bir tehditle karşılaşmasına şahit olma, bu kişilerle etkileşimde bulunma gibi yollarla gerçekleşmektedir. Bu kişilerde de doğrudan travmaya maruz kalmış kişilerde görülen; travmanın yeniden yaşanması, artmış uyarılma belirtilerinin görülmesi ve travmatik olaya dair kaçınma davranışı görülmektedir (Kahil ve Palabıyıkoglu, 2018). Nesiller arası

farklı mekanizmalarla iletilen travmalar da dolaylı travmalara girmektedir. Travmatik olmayan ancak ard arda yaşandığında diğer travma türlerine benzer etkiler üretebilen ve yaşanan bir travma varsa onun etkisini artırabilen durumlar ise yapay travmalar/travma benzeri olaylar olarak adlandırılmaktadır. Travma yaşayan bireye yönelik olumsuz çevresel tutumlar, destekleyici olmayan davranışların sebep olduğu travma sonrası ikincil travmatizasyon bu duruma örnektir (Kira, 2001).

Gerçek-direkt travmalar; beklenmedik tek direkt travma ve kompleks-süreğen travma olarak ikiye ayrılmaktadır. Kompleks travmalar bir alanda uzun süre devam eden ve devam edeceğine dair beklenti oluşturan birbiriyle bağlantılı ve sürekli travmalardan ve birden fazla alanda kişinin işlevselliğini etkileyen direkt ve dolaylı bir dizi travmalardan oluşmaktadır. Kompleks travmalar en ağır etkilere sahip travmalardır (Kira, 2001). Kaçmanın mümkün olmadığı bir stresöre uzun süre maruz kalmak veya aşırı bir stresörün varlığında travma sonrası kompleks semptomlar oluşmaktadır (Martin vd., 2021).

- **Oluşumuna Göre Travmalar**

Travmalar oluşumuna göre içsel ve dışsal olarak ikiye ayrılmaktadır. İçsel travmalar: hastalık, uzuv kaybı, panik atak gibi bedenle ilgili kişinin kontrolünde olmayan durumları ifade etmektedir. Dışsal olarak uyarılmaya neden olan travmalar ise kişinin dışarıdan biri/birileri tarafından maruz bırakıldığı travmatik yaşantıları ifade etmektedir. Dışsal travmalar insan eliyle veya doğal yollarla gerçekleşmesi üzerinden iki gruba ayrılmaktadır. İnsan eliyle oluşan travmalar ise bireysel (kişilerin yaptığı, tek seferde/tekrarlı/art arda gerçekleştirilen) veya toplumsal (toplumun yaptığı) travmalar olarak ikiye ayrılmaktadır (Kira, 2001). İnsan eliyle gerçekleştirilen travmalara maruz kalan kişilerde, doğal yollarla gerçekleşen travmatik olaylara maruz kalan kişilere göre; azalmış iyilik haline ve daha şiddetli psikolojik etkilere rastlanmaktadır (Riaz vd., 2015).

b. Travmanın etkileri

Travmatik yaşantılar kişinin içsel kaynaklarla baş etmekte zorlandığı aşırı derecede üzücü olaylardan oluşmaktadır. Bu yaşantılar; maruz kalan kişinin fiziksel, kişisel veya sosyal kimliğini ve temel otonomi ve bağımlılık ihtiyaçlarını tehdit eden süreçlerdir. Sonucunda uzun süre devam eden semptomlara sebep

olarak kişinin hayatını etkilemektedir. Travmatik yaşantıyı hatırlatan bir nesneyle ya da durumla karşılaşmak gibi dışsal olaylar travmatik yaşantıyı hatırlamaya ve bu yaşantıların ortaya çıkardığı semptomları tetikleyebilmektedir. Ayrıca travmatik olaya maruz kaldığında hissettiğine benzer duygulara ve bedensel semptomlara sahip olduğunda ya da travmatik olaya dair düşünceler oluştuğunda da bu semptomlar tetiklenebilmektedir (Briere ve Scott, 2021; Kira vd., 2012). Bu durum travmatik olaya maruz kalmış kişiyi içsel ve dışsal uyaranlara karşı hassas bir pozisyona getirmektedir (Briere ve Scott, 2021).

Travmatik deneyimlerin kişi üzerindeki etkilerinin büyüklüğü ve süresi; kişinin özellikleriyle, halihazırdaki psikolojik durumuyla, destek sistemiyle (aile, arkadaşlar vb) ve geçmiş yaşantılarıyla bağlantılıdır. Ayrıca travma anındaki durum, önemli bir değişken olarak görülmektedir. Kişinin olay öncesinde duygu düzenlemede sorun yaşayan biri olması, daha önce travmaya maruz kalmış olması, strese tahammül düzeyi gibi özellikleri olay anında hissedeceği stres düzeyini etkilemektedir. Travma anında ve hemen sonrasında yüksek stres hissetmek ise TSSB geliştirme riskini artırmaktadır (Briere ve Scott, 2021).

Travmatik olaya maruz kaldığı sırada kişinin içinde bulunduğu gelişim düzeyi de önemli bir etkeni oluşturmaktadır. Özellikle çocuklukta travmatik deneyimler travmanın etkisini ve açığa çıkan semptomların karmaşıklığını büyük oranda artırmaktadır (Cloitre vd., 2009). Çocuklukta ihmal ve istismar yaşantıları, travmatik olay sonrasında sene içerisindeki stresli yaşantılar TSSB ve depresyon görülme ihtimalini artırmaktadır (Suliman vd., 2009).

Travmatik yaşantılar, kişinin hem inançlarını hem de kendisinin ve sevdiklerinin can sağlığını ve fiziksel bütünlüğünü tehdit etmektedir (Zara, 2011). Travmatik olay sonrasında; olaya dair detayların istem dışı hatırlanması, olayla ilgili tekrarlayan, sıkıntı verici düşler görülmesi, olayı hatırlatan her şeyden uzaklaşma-kaçınma, olumsuz duygudurum, dissosiyatif belirtiler -kişinin kendisine (depersonalizasyon) ve çevreye (derealizasyon) yabancılaşması- ve olayla bağlantılı olarak bedensel uyarılmalar/tepkiler ortaya çıkabilmektedir (APA, 2013). Travmatik yaşantılar sonucunda ruh sağlığı bozuklukları oluşabilmektedir. Örselenme (travma) ve tetikleyici etkenle (stresörle) ilişkili bozukluklar, depresyon bozuklukları, kaygı (anksiyete) bozuklukları, bedensel belirti bozuklukları, somatik bozukluklar, madde ile ilişkili bozukluklar,

dissosiyasyon tepkileri, kimi zaman psikoz, belirgin stres kaynakları olan kısa süreli psikotik bozukluk (BSKKSP) görülmektedir (Briere ve Scott, 2021; APA, 2013).

Travmatik deneyimler sonucunda sıklıkla TSSB görülmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2015). Majör depresyon ve TSSB'nin komorbid olarak açığa çıkması da sıklıkla gözlenmektedir (Teodorescu vd., 2012). Genel popülasyonda TSSB görülme oranı %4'tür (Briere vd., 2016). Türkiye'de travmaya maruz kalmış kişilerde TSSB gelişme riski %10.8 oranındadır (Gül, 2014). TSSB'si olan kişilerde intihar girişimi riski özellikle yüksek görünmektedir (Kessler, 2000). Travmatik yaşantıya maruz kalma sonrası disosiyasyon görülmesi uzun vadede TSSB gelişme riskinin yüksek olduğunu göstermektedir (Koopman vd., 1994). Travmatik yaşantılar, TSSB'den sonra en çok anksiyete ve depresyonun ortaya çıkmasında etkiye sahiptir (Copeland vd., 2007).

Travmanın; psikolojik durumda, ilişkilerde ve duygularda olduğu gibi beden ve zihin üzerinde de ciddi etkileri olmaktadır (Van Der Kolk, 2020). Gazilerde, travma sonrası bedensel semptomlarda artış görülmektedir. Bu artış, travmayla bağlantılı duygularla teması azaltabilmekte ve travmanın zihinde işlenmesinin önüne geçerek işlevsellikte azalmaya yol açabilmektedir. Bunların yanında psikolojik sağlamlığı da düşürebilmektedir (Overstreet vd., 2021).

Travma, maruz kalan kişilerin fizyolojilerinde büyük değişimlere yol açmaktadır. Stres hormonu olan kortizol normalde tehlikeli durumlarda artıp tehlike geçtiğinde normale dönerken travmatik yaşantısı olan kişilerde hızla artması ve normale dönüşünün uzun sürmesi, bu kişilerin yaşadıkları olaylarla orantısız tepkiler göstermelerine neden olabilmektedir (Van Der Kolk, 2020). Özellikle çocuklukta cinsel istismar gibi travmatik olaylara maruz kalma sonucunda, kortizol düzeyinin sürekli yüksek olmasından dolayı kortizol salınımını sağlayan hipotalamus-hipofiz-adrenal aks (HPA aksı) anormalliği gözlenebilmektedir (Stein vd., 1997). Kronik stresle beraber normalde stres tepkisi oluşturmakla görevli olan HPA aksı stresli durumlara daha az yanıt oluşturmakta ve bir süre sonra gerekli düzeyden daha az kortizol salgılanmaktadır (Özgen ve Aydın, 1999). TSSB tanısı alan hastalarda hipokampus ve prefrontal korteks yapısında ve mutluluk hormonu olarak da bilinen serotonin salgılanımında da değişimler görülmektedir (Harvey vd., 2004).

TSSB günlük yaşamı da olumsuz yönde etkilemektedir. Kişinin eğitim, iş, evlilik gibi alanlardaki kendi potansiyelini fark etmesini ve buna uygun fonksiyon göstermesini engellemektedir. TSSB'si olan kişilerin olmayanlara göre lise ve üniversitede başarısız olma ihtimalleri %40 artmakta, ergenlik döneminde hamilelik ihtimalleri %30, istikrarsız evlilik yaşam ihtimalleri %60 artış göstermektedir. Ayrıca işsizlik ihtimalleri %150 oranında, büyük bir artış göstermektedir (Kessler, 2000).

Kadınların yakın çevrelerindeki kişiler tarafından travmatik bir deneyime maruz bırakılma ihtimalleri erkeklerden daha fazla bulunmuştur. Ancak kadınların ve erkeklerin depresyon, disosiyasyon veya TSSB semptomları gösterme riskleri arasında farklılık görülmemektedir (Martin vd., 2013). Türkiye örnekleminde travmatik olaya maruz kalma oranı kadınlar ve erkekler arasında değişiklik göstermemektedir (Gül, 2014). Evli olmak her iki cinsiyet için de koruyucu bir faktör olarak işlev görmektedir (Benjet vd., 2016).

c. Birikimli travma

Kişinin travma geçmişi hem gelecekte travma yaşama olasılığını hem de TSSB geliştirme riskini artırmaktadır (Kessler vd., 2017). Maruz kalınan travmatik yaşantılar genellikle tekil olarak değil çoğul olarak gerçekleşmektedir. Literatüre bakıldığında yaşam boyu maruz kalınan travmatik olay sayısı bir kere ile sınırlı kalmamakta, birden çok travmatik yaşantıya maruz kalınmaktadır (Follette vd., 1996; Kessler, 2000; Martin vd., 2013). Kişinin yaşam boyunca birden çok travmayı deneyimlemesi ve bu travmatik yaşantıların birikimli etkisini görmesi mümkündür. Bu durum “Birikimli Travma” olarak adlandırılmaktadır (Kira vd., 2012). Türkçe literatürde “Kümülatif Travma” olarak da geçen bu terimi Follette ve arkadaşları (1996), yaptıkları çalışmada birden çok alanda ve/veya çoklu mağduriyet deneyimi yaşayan kişilerin, travmaya özgü semptomları daha yoğun gösterdiklerini ortaya koymak için kullanmışlardır. Bu durum travmanın birikimli etkisini göstermektedir.

Psikanalist Masud Khan (1963) ise birikimli travmayı, çocuklukta annenin koruyucu kalkan işlevindeki tekrar eden yetersizliklerin zamanla birikmesi sonucu ortaya çıkan ruhsal yaralanmalar olarak tanımlar. Bu küçük yetersizlikler tek başına travmatik olmayabilir; ancak tekrarlı bir şekilde sürdüğünde ve yeterli

onarım sağlanmadığında çocuğun benlik bütünlüğünde kalıcı yarılmalara yol açar. Böylece birikimli travma, gelişim sürecinde bireyin psikolojik dayanıklılığını zedeler ve ilerleyen yaşamda ruhsal kırılganlıkların temelini hazırlar.

Çoklu maruziyet genellikle ilkokul ve lise başlarında başlamakta ve sonrasında da devam etmektedir. Şiddet görülen bir evde yaşamak, yoksul ve kaotik bir aile, şiddetli olayların yaşandığı bölgelerde yaşamak ve halihazırda psikolojik semptomların var oluşu çoklu maruziyet ihtimalini artıran faktörleri oluşturmaktadır (Finkelhor vd., 2011). Çocuklukta görülen cinsel istismar, fiziksel istismar ve ihmal yaşantıları, ileri dönemde TSSB oluşumunun en önemli belirleyicilerindendir. Bununla beraber yakın zamanlı travmalar da TSSB riskini ciddi ölçüde artırmaktadır (McCutcheon vd., 2010).

Birikimli Travma Modeli: travmaların birikimli ve tetikleyici dinamiklerini göz önünde bulundurmaktadır. Bu modelde en az iki çeşit travma vardır: çekirdek travma ve tetikleyici travmalar. Çekirdek travma yeni tetikleyici olaylara karşı kişiyi daha duyarlı hale getirirken tetikleyici travma birikimli travma sonrası tepkiyi başlatmaktadır (Kira vd., 2008). Birikme, tetikleme ve kuvvetlendirme dinamikleri birikimli travmayı tekil travmadan daha farklı etkilere sahip kılmaktadır. Birikimli travmanın olduğu yerde bir travmanın etkisi diğer travmaların etkilerinden ayrı olarak değerlendirilememektedir (Kira vd., 2011). Bu tarz travmalar birden fazla işlevsellik alanını etkilemektedir (Kira vd., 2008).

Çoklu travmaya maruz kalmak travma semptomlarının çok önemli bir yordayıcısıdır (Finkelhor, Ormrod ve Turner, 2007; Scoglio vd., 2019). Yaşanan travmatik deneyim ve farklı türlerde travmatik yaşantıların artması ile depresyon, disosiyasyon ve TSSB semptomları görülme ihtimali arasında pozitif yönlü bir ilişki görülmektedir (Martin vd., 2013). Birikimli travma etkisi özellikle depresyon ve TSSB semptomlarını açığa çıkarmaktadır. Depresyon ve TSSB semptomları, çoklu travmatik deneyimi olan kişilerde tekil travma yaşamış kişilere göre daha fazladır (Suliman vd., 2009). Yaşam boyunca çoklu travmaya maruz kalmak genel nüfusta da hapisneden alınan verilerde de TSSB ile ilişkili bulunmuştur. Genel popülasyonda tek bir travmatik deneyime maruz kalan kişilerin TSSB ihtimali %0 iken, 6 ve daha fazla travmatik deneyime maruz kalanlarda bu oran %12 olarak görülmektedir. Hapishane örneğinde ise bu

oran tekli travmatik olaya maruziyette %17 iken, 6 ve daha fazla travmaya maruz kalındığında %64 olarak bulunmuştur (Briere vd., 2016).

Çoklu travmalar şizofreni spektrum bozukluklarıyla da ilişkilidir. Şizofreni spektrum bozuklukları olan kişilerin büyük bir kısmı önemli sayıda travmatik yaşantılar, sıkıntılı süreçler ve stresli yaşam olaylarına maruz kalmış kişilerdir. Birikimli travma bu bozuklukların gelişiminde geniş kapsamlı bir etkiye sahip gözükmemektedir (Liu vd., 2021). Ayrıca çoklu travmaya maruz kalan kişilerde alkol ve madde kullanım bozuklukları riski de artmaktadır (Davis vd., 2020).

Birikimli travma tekil travmaya göre duygusal ve kişilerarası alanlarda daha fazla olumsuz etkiye sahip görünmektedir (Cloitre vd., 2009). Çocuklukta cinsel istismar ve fiziksel istismara maruz kalmak, gelecekte ruh sağlığı bozuklukları görülme riskinin artışıyla ilişkilidir (Fergusson vd., 2008). Cinsel istismar mağduru çocuklarda, çoklu travma maruziyetiyle beraber duygu düzenlemede zorluk, disosiyasyon ve davranış problemleri bulunmaktadır (Hébert vd., 2018). Maruz kalınan çocukluk travmasının türüne göre yetişkinlikte ortaya çıkan semptomlar değişiklik göstermektedir. Çocukluklarında birden çok alanda travmaya maruz kalan kişilerin daha depresif oldukları, daha düşük özgüvene sahip oldukları, intihar düşüncesi ve girişimlerinin daha fazla olduğu, daha fazla tehlikeli davranışlarda bulundukları ve rastgele cinsel ilişkide bulunma ihtimallerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca bu kişilerde daha fazla alkol ve madde kullanımı ve çocuklukta suç işleme riskine rastlanmaktadır (Arata vd., 2005).

Kira ve arkadaşları (2012) çoklu travmaya maruz kalmış olan mülteciler, azınlık gruplar, ruh sağlığı hastaları gibi gruplarda sorun yaşanan alanları ölçmek adına “Birikimli Travma Bozukluğu” kavramını önermektedir. Bu bozukluk, depresyon, anksiyete, intihara yatkınlık, disosiyasyon, halüsinasyonlar, paranoid düşünceler, öz kontrol zorlukları, sağlık sorunları, aile dahil çevredeki insanlara sert davranma, insanlardan uzaklaşma, dikkat ve hafıza bozuklukları gibi semptomlara yol açmaktadır.

3. Mültecilerde Birikimli Travma

Mülteciler, ülkelerini terk etmek zorunda kalmış, göç sürecinin her aşamasında temel insani ve vatandaşlık haklarının

karşılanamaması/korunamaması riski taşıyan bir gruptur (Kart, 2018). Temel hakları ve korunma ihtiyaçları karşılanamayan savaş, şiddet, işkence gibi sebeplerle göç etmek durumunda kalmış kişiler hem göç öncesinde hem de göç sırasında -ve sonrasında- birçok travmatik yaşantıya maruz kalmaktadır (Acartürk, 2016). Mültecilerin TSSB geliştirme riskleri gidilen ülkenin vatandaşlarına kıyasla on kat daha fazla olmaktadır (Fazel vd., 2005).

Zorunlu olarak göç etmiş kişiler, diğer insanlara oranla daha fazla şiddet içeren/travmatik olaylara maruz kalma ihtimaline sahiptir (Kalt vd., 2013). Savaş ve çatışmaya maruz kalmak; silahla yaralanma, bir yakınının öldürüldüğüne veya yaralandığına şahit olma, işkence görme, cinsel şiddet, ölüm tehdidi alma, aile içi şiddet, fiziksel şiddete maruz kalma gibi ağır travmatik yaşantılarla karşılaşmayı içermektedir (Feinstein vd., 2002; Yasan vd., 2008).

Savaşa şahit olmak TSSB ve depresyon riskini artırmakta, yoğun alkol kullanımına yol açabilmektedir (Feinstein vd., 2002). Şiddete maruz kalan kişilerde TSSB'nin yanında birçok ruhsal bozukluk görülebilmektedir. Panik bozukluğu, depresyon, artmış alkol ve madde kullanımı, disosiyatif bozukluklar, somatoform bozukluklar bunlardan bazılarıdır. Uzun süre şiddete maruz kalmak, davranışın yeniden canlandırılması yoluyla yaşanan travmatik olayın tekrarlanmasına yol açabilmektedir (Yüksel, 2012). Savaş ve çatışma sonrası TSSB riskini artıran yaşantılar ise farklı kültürlerde değişiklik göstermekle birlikte işkence görmek, psikiyatrik geçmiş ve mevcut hastalık durumu, yaşam şartlarının kötü oluşu, günlük hayattaki zorluklar, aileden ölen kişilerin olması ya da aileyle ayrılmak zorunda kalma, aile içi stres ve ebeveynlerin alkol kötüye kullanımı bu faktörler arasında görülmektedir (De Jong vd., 2001).

Şiddete maruz kalan kişilerin şiddet uygulama olasılığı da artmaktadır. Zorunlu göç deneyimi sonrasında şiddete maruz kalmakla beraber günlük hayatta yaşanan zorluklar, depresyon ve TSSB riskini artırmanın yanında saldırganlık ihtimalini de yükseltmektedir (Ozer ve McDonald, 2006). Bakım veren kişi tarafından ya da başka biri tarafından kişiye şiddet uygulanması, evde fiziksel kavgaya şahit olmak gibi kişilerarası şiddet olaylarına maruz kalmak kişinin tekrar bir travmatik yaşantıya maruz kalma riskini artırmaktadır (Benjet vd., 2016).

Şiddete maruz kalma riski yalnızca göç öncesi ve göç sırasında yaşanmamakta, göç sonrasında da sıklıkla karşılaşılmaktadır. Kendi ülkelerinde yaşanan savaş gibi şiddet içeren olaylar sonucunda göç eden mülteciler yerleştikleri ülkelerde fiziksel, sözel ve hatta siber şiddete maruz kalabilmektedirler. Özellikle mülteci kadınların hem mülteci olmaları hem de kadın olmaları dolayısıyla birçok farklı şiddet türüne maruz kaldıkları görülmektedir (Kaya, 2020). Ayrıca düşük gelirli ülkelerde savaş ve çatışmaya maruz kalan ve bu durum sonucunda göç eden mülteciler; geleceğe dair yeme, barınma, güvenlik ve insan hakları ihlalleri konusundaki belirsizliklerle daha fazla yüzleşmektedirler (De Jong vd., 2001).

Savaş ve çatışma sonrası TSSB riskini artıran yaşantılar farklı kültürlerde değişiklik göstermekle birlikte işkence görmek, psikiyatrik geçmiş ve mevcut hastalık durumu, yaşam şartlarının kötü oluşu, günlük hayattaki zorluklar, aileden ölen kişilerin olması ya da aileyle ayrılmak zorunda kalma, aile içi stres ve ebeveynlerin alkol kötüye kullanımı bu faktörler arasında görülmektedir (De Jong vd., 2001). 4 ayrı çatışma bölgesinde (Cezayir, Gazze, Kamboçya ve Etiyopya) yapılan bir çalışmada tüm bölgelerde TSSB gelişimindeki en büyük faktörlerden birinin travmatik olaylara 12 yaş ve üstünde maruz kalmak olduğu bulunmuştur (De Jong vd., 2001). Ayrıca zorunlu göç, azınlık olmak, yetersiz eğitim, işsizlik ve sağlık sigortasının olmayışı yaşam boyu TSSB riskini yordamaktadır (Yasan vd., 2008).

Zorunlu olarak göç eden kişilerin maruz kaldığı travmatik yaşantılardan biri olan işkence görmek, stresi artırarak TSSB oluşum riskini yükseltmektedir. Bunun yanında işkence gören kişi bedende kalıcı bir hasar oluşması ve sosyal dışlanma ile karşılaşabilmektedir. Bu durumların oluşumu daha karmaşık semptomların görülmesinde etkili olmaktadır. Sosyal dışlanma psikolojik adaptasyonun önündeki en büyük engellerden biri olarak görülmektedir (Choi vd., 2017). Mültecilerde göç edilen ülkede karşılaşılan ayrımcılık; TSSB düzeyini, birikimli travmanın etkilerini ve biyolojik sağlığı olumsuz yönde etkilemektedir (Kira vd., 2010). Göç etmeden önce işkence gibi travmatik olaylara maruz kalan mültecilerin gidilen ülkede sosyal dışlanmayla karşılaşması göç etmeden önce yaşanan travmatik olayların etkisini artırmaktadır (Choi vd., 2017).

Toplumsal olarak huzursuzluğun yüksek olduğu durumlarda yaşanan travmalarla beraber depresyon ve TSSB semptomlarında artış görölmektedir. Bu artışta bireyin yaşadığı stres verici olaylar ve ruminasyon da etkili olmaktadır. Toplumsal huzursuzlukla bağlantılı travmalar öfke, adaletsizlik, suçluluk ve güvende olmamaya dair ruminasyonu artırmaktadır (Wong vd., 2021).

B. Travma - Öfke İlişkisi

1. Öfke

Belirli fiziksel-sosyal zorluklar veya fırsatlar sonucu ortaya çıkan, aralıklı olarak görülebilen, görece kısa süren ve biyolojik temelli; fizyoloji, algı, iletişim, eylem ve deneyim kalıplarına duygu denmektedir (Keltner ve Gross, 1999). Kişinin hissettiği duygular olaylara karşı davranışsal, deneyimsel ve fizyolojik tepkilerin yönünü etkileyerek hangi tepkilerin açığa çıkmasının uygun olduğuna dair ipuçları vermektedir (Gross, 2002).

Duygular, temel ve ikincil duygular olarak sınıflandırılmaktadır. Temel duygular, evrimsel süreçte temel hayati uyaranlara karşı verilen kullanışlı “cevaplar” olarak düşünülebilir. Bu duygular evrensel olarak paylaşılan, hatta bazı primatlarda da rastlanan duygulardır. Çevre veya kültür etkisiyle öğrenilemezler. Literatürde farklı görüşler olmakla birlikte; öfke, korku, şaşkınlık, üzüntü, tiksime, kibir, mutluluk temel duygular olarak ele alınmaktadır (Ekman ve Cordaro, 2011). Suçluluk, utanç, gurur, minnettarlık, aşk, nostalji, bıkkınlık gibi ikincil duygular ise temel duygular sonucu oluşan otomatik tepkilerin sosyallik yoluyla etiketlenmesi ve tanımlanması sonucu oluşmaktadır (Kemper, 1987). Farklı kuramcılar temel duyguların hangileri olduğu konusunda değişen cevaplar vermiş olsalar da öfke, temel duygular olarak üzerinde anlaşılan duygulardan biridir (Ekman, 2016). Diğer temel duygular gibi öfke de evrim sürecinde önemli bir yere sahiptir, evrenseldir, erken dönemde açığa çıkmakta ve sosyal ilişkileri kurmada ve sürdürmede önemli bir rol oynamaktadır (Kemper, 1987).

Öfkenin birbiriyle ilişkili dört alanı bulunmaktadır. Bunlar: Duygusal ve deneyimsel alan, fizyolojik alan, bilişsel alan ve davranışsal alandır. Duygusal ve deneyimsel alanda öfke hafif bir rahatsızlık olarak hissedilmekten hiddet ve

yoğun öfkeye değişen bir duygu durumunu içermektedir. Fizyolojik olarak adrenalin salınımıyla, kas gerginliğinin artışıyla ve sempatik sinir sisteminin aktivasyonu ile ilişkilendirilirken bilişsel alanda algılanan durumu önyargılı bir şekilde işlemeye bağlantılı görülmektedir (Dahlen ve Deffenbacher, 2001; akt. Hogan, 2003).

Öfke uyandıran bir uyarana karşılaşılması ile öfkenin hissedildiği an arasında aşamalar bulunmaktadır. İlk aşama ortamda öfke uyandıran bir uyarana karşılaşmaktır. Kişinin uyarana karşılaştığı andaki bilişsel, duygusal ve fiziksel durumu, öfke ve öfkeyi ifadeye yönelik kültürel arka planı ve karakteri duygunun açığa çıkmasından önceki aşamada etkili olmakta ve ikinci aşamayı oluşturmaktadır. Son aşamada ise kişi hem öfke uyandıran uyarana dair hem de bu uyarana başa çıkma becerisine dair bir değerlendirme yapmaktadır. Bu değerlendirmeler sonucunda uyarının öfke uyandıracak nitelikte olduğuna karar verilirse öfke hissedilmekte ve buna yönelik tepkiler gösterilmektedir (Dahlen ve Deffenbacher, 2001; akt. Hogan, 2003).

Öfke, çok boyutlu bir yapıya sahip olup farklı alt boyutlar üzerinden incelenebilmektedir. İlk alt boyutu öfke belirtileri olup, bireyin öfke yaşantısı sırasında ortaya çıkan duygusal ve fiziksel tepkilerini kapsamaktadır. Öfkeye yol açan durumlar ise bireyin öfkesini tetikleyen koşulları içermekte; ciddiye alınmama, haksızlığa uğrama ve eleştirilme gibi alt faktörlerden oluşmaktadır. Öfkenin bilişsel boyutu, öfkeyle ilişkili düşünceler başlığı altında ele alınmakta ve öfkenin yöneldiği hedefe göre kişinin kendi öfkesine, diğer insanlara, kendisine ya da dünyaya yönelik değerlendirmelerini içermektedir. Davranışsal düzeyde ise öfkeyle ilişkili davranışlar yer almakta; bu boyut saldırgan, sakin veya kaygılı tepkiler şeklinde kendini göstermektedir. Son olarak, öfke kişilerarası ilişkilerde de çeşitli biçimlerde ifade edilebilmekte; kişilerarası öfke boyutu kapsamında intikam alma, pasif-agresif tepkiler gösterme, öfkeyi içe yöneltme veya umursamazlık sergileme gibi davranışlar gözlenebilmektedir (Balkaya ve Şahin, 2003).

Öfke işlevsel bir duygudur. Öfkeyi kabul edip anlamak ve ifade etmek motive edici, tehlikelere karşı uyarıcı ve harekete geçirici rolünü ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca sosyal ilişkilerde daha iyi bir muamele talep etmeyi ve gerektiğinde tahakküm kurmayı da sağlayabilmektedir (Soykan, 2003; Alia-Klein

vd, 2019). Sosyal ilişkileri düzenlemede önemli role sahiptir. Sosyal hiyerarşide yer alabilmek için gerekli davranışları açığa çıkarmada öneme sahiptir ve kişinin sosyal dünyadaki konumunu korumasını, savunmasını, onarmasını ve geliştirmesini sağlayan birincil duygudur (TenHouten, 2019). Öfkeyi düzenlemede problem yaşayan kişiler, sosyal ilişkilerden de uzaklaşabilmektedir (Tatlıhoğlu ve Karaca, 2013).

Öfke, kişinin kendisine olduğu gibi diğer insanlara veya yaşanan olaylara yönelik olarak da ortaya çıkabilmektedir. Tehditleri algılamada, kendini korumada uyarıcı bir işarettir. Bunun yanında yeni öğrenmeler için motivasyon sağlanmasında da etkili bir duygudur (Soykan, 2003). Önem verilen hedeflere ulaşmada engellerle karşılaşıldığında, karşıdan zarar geleceği düşünüldüğünde veya değer verilen birinin olumsuz bir davranışıyla öfke duygusu tetiklenebilmektedir. Öfke duygusuyla kişi engelleri ortadan kaldırılabildiği gibi kimi zaman bu duygu hedefe zarar verme isteği de içermektedir (Ekman ve Cordaro, 2011).

Öfke davranışsal alanda ya işlevsel ya da işlevsiz sonuçlar açığa çıkarabilmektedir. Sınır koymak, kendini savunmak, öfkeyi ifade etmek gibi davranışlar işlevsel olarak değerlendirilirken saldırganlaşmak, içine kapanmak, alkol-madde kullanımı gibi davranışlar işlevsiz olarak değerlendirilmektedir (Dahlen ve Deffenbacher, 2001; akt. Hogan, 2003). Öfke sonucunda ortaya çıkan işlevsiz davranışlar bu duygunun sağlıklı bir şekilde ifade edilmesini engellemekte ve kişinin yaşam kalitesini düşürmektedir (Soykan, 2003).

Öfkenin açığa çıkmasında çeşitli faktörler etkilidir. Öfke fiziki koşullar, bedensel tepkiler, diğer insanlar tarafından yapılan uyarıcı bir faaliyet gibi dışsal bir etkenle veya olumsuz düşünce ve değerlendirmeler gibi içsel bir etken veya içsel bir etkenle uyarılmayı ve bu uyarılma sonucunda oluşan dışarıdan gözlemlenebilen veya gözlemlenemeyen tepkileri içermektedir (Tatlıhoğlu ve Karaca, 2013). Fiziksel olarak rahatsızlık hissi öfkeyle bağlantılı duyguların açığa çıkmasına neden olabilmektedir (Berkowitz, 1990).

Özellikle tehdit edici bir uyarı ile karşılaşıldığında öfke açığa çıkmaktadır (Alia-Klein vd., 2019). Öfke “yaklaşma”ya götürmekte ve tehditle yüzleşmeyi sağlayan bir tepki oluşturmaktadır. Öfkenin korkuyu ve acıyı bastırma özelliği

bulunmaktadır, bu yolla güç gerektiren hallerde zayıflığa ve kontrol kaybına karşı koymaktadır. Sıkıntılı durumlar karşısında hem fiziksel hem de psikolojik kaynakları aktifleştirerek sıkıntıyı gidermek için harekete geçmeyi kolaylaştırmaktadır (Novaco, 2010). Dışarıdan bakıldığında öfke; sözel olarak duygunun ifade edilmesiyle, mimiklerle, çenenin kenetlenmesi, ellerin yumruk yapılması gibi bedensel göstergelerle ve sesli göstergelerle anlaşılabilir (Alia-Klein vd., 2019). Davranışsal olarak; suç davranışlarına, çalışma hayatındaki üretkenlikte azalmaya ve işlevsellikte bozulmalara, ilişkilerde problemlili davranışlara yol açabilir (Tatlılıoğlu ve Karaca, 2013).

Öfke de dahil duygular; dönüştürülebilir, minimize edilebilir, yoğunlaştırılabilir ve yer değiştirilebilir. Çelişkili duyguların uzaklaştırılması, ortamların duygusal taleplerinin algılanması ve uyum sağlayıcı alternatif tepkiler üreterek sosyal gruplara uyum sağlanması için duygu düzenleme önemlidir (Campos vd., 1994; Thompson, 1994). Duygu düzenleme: bireylerin hangi duygulara sahip olacaklarını, bu duyguları ne zaman yaşayacaklarını ve bu duyguları yaşadıklarında onları nasıl deneyimleyeceklerini ve nasıl ifade edeceklerini etkileme süreçleridir. Bu süreç; kontrollü veya otomatik, bilinçli veya bilinçsiz olabilir ve duygu üretme sürecinin herhangi bir noktasında etkili olabilirler (Gross, 1998). Duygu düzenleme bir kontrolden çok duygu üretiminin ayrılmaz bir yanısıdır ve duyguyla eş zamanlı olarak açığa çıkmaktadır (Greenberg, 2007). Kaçınma, ruminasyon, baskılama gibi duygu düzenleme stratejileri öfke düzeylerindeki artışla, duyguyu kabul ve yeniden değerlendirme stratejileri ise öfke düzeyindeki düşüşle ilişkili görülmektedir (Pop vd., 2025).

Öfkeyi düzenlerken kişinin, öfkeyi uyandıran tetikleyiciden uzaklaşabilmesi veya tetikleyen etkeni daha az tehdit edici veya sinir bozucu olarak yeniden değerlendirebilmesi gerekmektedir (Alia-Klein vd., 2019). Öfke düzenlenemediğinde ortada bir tehdit olmadığı halde düşmanca davranışlar sergilemeye ve içinde bulunulan duruma uygun olmayan tepkiler vermeye neden olabilmektedir (Novaco ve Chemtop, 1998). Öfke duygusunun düzenlenemeyişi, kontrolsüz şekilde açığa çıkması, ifade edilmesi ve deneyimlenmesi ruh sağlığını bozucu etkilere yol açabilmektedir. Temelde uyum sağlama ve problem çözme sağlayan öfke patolojik hale gelebilmektedir (Novaco, 2010).

Çabuk öfkelenen kişilerde, kişinin yaşadığı ailenin karmaşık, yıkıcı ve olumsuz iletişim örnekleriyle dolu olabilmektedir. Aynı zamanda küçük yaştan itibaren daha huysuz, alıngan, çabuk öfkelenen çocukların da ileride çabuk öfkelenen bireyler olmaları beklenmektedir. Bu kişiler aile içerisinde öfke düzenlemeye dair olumsuz örneklerle yetişmektedir. Bu nedenle öfke düzenleme becerilerinin daha az gelişmiş olduğu söylenebilir (Tatlılıoğlu ve Karaca, 2013).

Öfkeyi düzenleyememe anksiyete bozukluklarıyla ilişkili bulunmuştur (Hawkins ve Cogle, 2011). Ayrıca düzenlenemeyen öfke duygudurum bozuklukları, travmatik stres, psikoz, şizofreni, dürtü kontrol bozuklukları, kişilik bozuklukları, aralıklı patlayıcı bozukluk, madde kullanım bozuklukları, mental retardasyon ve demans gibi bozukluklarda da rol oynamaktadır (Novaco, 2010). Yeme bozuklukları da öfkeyle ve özellikle kendine yöneltilmiş öfkeyle bağlantılıdır (Truglia vd., 2006). Sık ve yoğun olarak öfke duygusu yaşayan kişilerde yaşam doyumunun daha az olduğu görülmektedir (Altan ve Çivitci, 2017). Bunun yanında yoğun ve sürekli öfke intihar riskini artıran bir etmen olarak öne çıkmaktadır (Şahin, Onur ve Basım, 2008).

Düzenlenemeyen, inkâr edilen ya da bastırılan öfke, daha yoğun bir şekilde yaşanarak saldırgan davranışlara kadar giden bir süreç izleyebilmektedir. Bu durumda öfke patolojik bir hale gelmektedir (Soykan, 2003). Yakın ilişkilerde partnere şiddet uygulamak öfke, saldırganlık ve negatif duyguları içselleştirmeyle ilişkilidir (Birkley ve Eckhardt, 2015). Gösterilen şiddet fiziksel olabileceği gibi sözel de olabilmektedir. Fiziksel saldırganlık karşıdaki kişi veya nesneye zarar vermeyi içeren motor davranışlarla ilişkiliyken sözel saldırganlık öfkenin dışa vurulması olarak görülmektedir (Tatlılıoğlu ve Karaca, 2013).

Öfkenin kronikleşmesi ve bastırılması kişinin ruh sağlığı yanında fiziksel sağlığını da etkileyen bir faktöre dönüşebilmektedir (Alia-Klein vd., 2019; Quartana ve Burns, 2007). Hem öfkeye neden olacak olayın gerçekleştiği anda hem de sonrasında yaşanan acıda öfkeyi bastırmanın ağrı duyarlılığını artırarak hissedilen ağrıyı artıracakı bulunmuştur (Quartana ve Burns, 2007). Öfke ve saldırganlık kalp hastalıkları riskini artırmaktadır (Chida ve Steptoe, 2009). Yüksek kan basıncı ve hipertansiyon da sürekli-düzenlenemeyen öfke ile bağlantılı bulunmuştur (Çelik vd., 2009).

2. Travma ve Öfkenin İlişkisi

Travmatik yaşantılar öfke açığa çıkarmaktadır (Orth ve Wieland, 2006). Travmatik anı korku ve sıkıntıya neden olmaktadır. Bu nedenle kişi bu anıyı çağrıştıran her türlü “zihinsel içerik”ten kaçınmaya çalışır ancak travma kendini hatırlatmakta, istem dışı olarak zihne gelmektedir. Bu kaçınma ve maruz kalma halleri arasında kişide oluşan duygulardan birisi de öfkedir (Şar, 2017). Travmatik yaşantılar sonrasında en sık görülen bozukluklardan biri olan TSSB’de en sık karşılaşılan duygulardan birinin öfke olması da bu bağlamda anlaşılmaktadır (Işıklı ve Keser, 2020).

TSSB kriterlerinde bulunan asabiyet ve olumsuz duygu durumu, öfke duygusunun içerisinde de yer alan halleri oluşturmaktadır. Öfke, TSSB’nin temelinde bulunmakta, sadece belli kısımlarda değil TSSB’nin içinde baştan başa yer aldığı görülmektedir (Durham vd., 2018). TSSB’nin sürdürülmesinde de öfkenin özgün bir etkiye sahip olduğu ve öfkedeki azalmanın TSSB’deki azalmayla bağlantılı olduğu bulunmuştur. Ayrıca öfkedeki değişim, TSSB tanı kriterlerindeki diğer tüm semptomlardaki değişimle de ilişkilidir (Jayasinghe vd., 2008). TSSB ile diğer stres bozukluklarının öfkeyle ilişkisine bakıldığında diğer stres bozukluklarına sahip kişilere kıyasla TSSB’si olan kişilerin çok daha büyük öfke problemleri yaşadığı görülmektedir. Travmatik yaşantı sonucu TSSB tanısı alan kişilerde özellikle öfke kontrolü, içeriye ve dışa yansıyan öfke daha yüksek olmaktadır (Olatunji vd., 2010).

Savaş ve göç, travmatik yaşantılar olarak ele alınmaktadır (Acartürk, 2016; Chemtob vd., 1997). Bu yaşantılar sonrasında öfke problemleri sıklıkla açığa çıkmaktadır (Chemtob vd., 1997). Özellikle savaş travması yaşamış kişilerin diğer alanlarda travmalar yaşamış kişilere göre daha yüksek öfke ve saldırganlığa sahip olduğu görülmektedir. Bu kişilerin öfke problemleri, herhangi bir probleme ya da travma türüne özgü olmayan bir şekilde TSSB tanısı ile bağlantılı görülmektedir (Orth ve Wieland, 2006).

Savaş, göç gibi çoklu travmatik yaşantılara maruz kalan kişilerde öfke, TSSB’yi öngörmede temel bir değişken niteliğindedir. Patlayıcı öfke ile şiddetli TSSB semptomlarının oluşu bağlantılı bulunmuştur (Spiller vd., 2016). Savaş bağlantılı TSSB’si bulunan kişilerde yüksek düzeyde öfke ve uyarılma,

karşıdakini düşman konumunda görmeye neden olan bilişsel değerlendirmeler ve saldırgan davranışlara sıklıkla rastlanmaktadır (Chemtob vd., 1997). Savaş travması olan gazilerin en ufak bir hayal kırıklığı yaratacak durumla karşılaştıklarında çok yoğun öfke tepkileri verdikleri gözlemlenmektedir (Van Der Kolk, 2020).

Savaşın yanında suçla bağlantılı travmatik olaylara maruz kalan kişilerde başkalarına yönelik öfke, TSSB semptomlarının ortaya çıkmasına katkıda bulunmaktadır (Andrews vd., 2000). Bunun yanında travma sonrası öfke, kişiyi saldırganlığa ve suç davranışlarına yönlendirebilmektedir. Şiddete maruz kalan ergenlerde; kavgaya karışma, birine zarar verme, silah kullanarak birinden bir şey elde etme gibi saldırganlık ve suç davranışlarında artış görülmektedir (Ozer ve McDonald, 2006). Çocukluk travmaları arttıkça şiddet eğilimi ve suç davranışları artmaktadır. Hapse giren kişilerde, çocuklukta fiziksel ve cinsel istismara maruz kalma gibi travmatik yaşantılarla sıklıkla karşılaşmaktadır (Cantürk vd., 2021).

Yaşamın farklı dönemlerinde meydana gelen kriz ve travmalar farklı etkilere yol açabilmektedir. Çocuklukta yaşanan travmatik olayların çocuğun hayatındaki dengeyi bozan, -yaşanan travmatik olaya neden olduklarını düşünerek- suçluluk/utanç hissettiren ve olayın failine karşı yoğun öfke uyandıran bir yapısı bulunmaktadır. Bu tip yaşantılar hem çocukluk döneminde hem de yetişkinlikte öfke patlamaları yaşanmasına neden olabilmektedir (Zara, 2011).

İstismar, ihmal ve çocukluk çağı travma yaşantıları olan kişilerin öfkelenme sıklıkları daha fazla olmakta ve bu yaşantıların öfkeli davranışlarda bulunma ve öfke kontrolü konusunda önemli etkenler olduğu görülmektedir. Ayrıca travmatik olaylara maruz kalan kişinin yanında, gelecek nesillerde de öfkeye dair yansımalar görülmektedir. Çocukluk döneminde travma yaşamış annelerin öfke düzeylerinin, yaşamamış olan annelere göre daha yüksek olduğu ve annenin öfke seviyesi arttıkça çocuğun öfke düzeyinde de artış olduğu gözlenmiştir (Bal vd., 2018).

C. Genel Yetkinlik İnancı

1. Yetkinlik İnancı Tanımı

Yetkinlik; kişinin sahip olduğu sosyal, davranışsal ve bilişsel becerileri bir araya getirerek amacına hizmet edecek hareket biçimleri üretme kapasitesidir (Bandura, 1982). Yetkinlik inancı ise, bu kaynakları organize etmede ve bu yolla gerçekleştirilmek istenen şeye ulaşmada başarılı olunacağına dair inanç olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 1986). Yetkinlik inancı yüksek olan kişi, çevreden gelen zorlukları aşabileceğine ve talepleri karşılayabileceğine yönelik genel bir inanca sahiptir (Schwarzer ve Jerusalem, 1995).

Yetkinlik inancının üç boyutu bulunmaktadır: zorluk seviyesi, sağlamlık ve genellenebilirlik. Eylemler, bu boyutlara göre planlanmakta ve değerlendirilmektedir. Yapılması amaçlanan bir eylem karşısında kişi, eylemin zorlayıcılık düzeyini tespit eder ve eylemi gerçekleştirmedeki kendi mücadele gücünü değerlendirir. Genellenebilirlik ise başarılı olunan alanda oluşan yetkinlik inancının diğer alanlara yansımaları içermektedir. Bir alandaki deneyimler sadece yapılan eyleme yönelik değil, eylemin yapıldığı alanla ilgili tüm kısımlara ve kişinin hayatındaki diğer alanlara genellenen bir yetkinlik inancını geliştirmektedir (Bandura, 1982; Marakas, Yi ve Johnson, 1998). Eylemlerin zorluk düzeyine ve kişinin sağlamlığına dair değerlendirmeleri yaparken ve eylemi planlarken genel yetkinlik inancı etkili olmaktadır (Bandura, 1982).

2. Yetkinlik İnancının Gelişimi

Erken deneyimler ve bir alanda elde edilmiş başarılar yetkinlik inancının temellerini atmaktadır (Sherer vd., 1982, Hofstetter vd., 1990). Bir eyleme dair erken deneyimler, yetişkinlikte eylemi gerçekleştirmeye dair yetkinlik inancının gelişmesinde etkili olmaktadır. Bu bağlamda yetkinlik inancının gelişmesi, eylemlerin yapılması ve sürdürülmesinde; erken dönemde bir eylemi öğrenmek için gerekli araçların bulunması, eyleme dair öğrenilen bilgiler, kurallara dair öğrenilen inançlar, eyleme dair algılanan faydalar ve engeller önemli etkenleri oluşturmaktadır. Ayrıca ebeveynlerden veya çevreden model alma yoluyla öğrenmenin ve arkadaş ve aile desteğinin de oldukça önemli olduğu görülmektedir (Hofstetter vd., 1990).

Erken dönemde özellikle aile, yetkinlik inancı oluşumunda önemli bir yere sahiptir. Sağlıklı ilişkilerin görüldüğü ve çocukların gelişimi için gerekli olanakların sunulduğu ailelerde yetişen çocuklar daha yüksek düzeyde yetkinlik inancına sahip olmaktadır (İkiz ve Yörük, 2013). Aile içinde ve çevre ile etkileşimde olumlu ilişkiler yetkinlik inancını artırırken olumsuz sosyal ilişkiler ve sosyal desteğin azlığı yetkinlik inancını azaltarak tükenmişliğe yol açabilmektedir (Leiter ve Maslaj, 1988).

Kişilik özellikleri de yetkinlik inancı oluşumunda önemli bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır. Yetkinlik inancı yüksek olan kişiler; iç kontrol odağına sahip, eylemlerin sonuçlarının şansa değil kendi yaptıklarına ve yeteneklerine atfeden ve başarı ya da başarısızlık ihtimalleri üzerinde kontrol sahibi olduğunu düşünen hem hayatla hem de başkalarıyla etkili bir şekilde başa çıkma becerisine sahip olduğuna inanan kişilerdir (Sherer, vd., 1982). Genel yetkinlik inancı, performans kaygısı yüksek, nevrotik kişilerde daha düşükken; dışa dönük, eylem odaklı ve başarı beklentisi olan kişilerde daha yüksek olmaktadır (Schwarzer ve Jerusalem, 1995).

Ayrıca yetkinlik inancı, yüksek özgüven ile de ilişkili görülmektedir (Sherer, vd., 1982). Ancak özgüven ve yetkinlik inancı ilişkisinde farklı görüşler de mevcuttur. Bandura (1997), özgüven ve yetkinlik inancının her zaman ilişkili olması gerekmediğini, yetkinlik inancının kişinin bir işi yapma kapasitesiyle ilgiliyken özgüvenin kişinin öz değeriyle ilgili olduğunu söylemektedir. Kişi kendisini bir şeyleri yapmaya dair yetkin hissetmese dahi bundan dolayı öz değerinin düşme zorunluluğu yoktur. Yetkinlik inancının aşırı özgüvene sebep olması durumunda ise eylemi gerçekleştirirken mantık hataları yapmaya neden olabildiği ve performansı olumsuz etkileyebildiği görüşü de mevcuttur (Vancouver vd., 2002).

3. Yetkinlik İnancının Kaynakları

Yetkinliğe dair inanç başlıca dört bilgi kaynağına dayanmaktadır. Bunlar: performans, gözlem, sözel ikna ve fizyolojik durumlardır.

Performans; kişinin bir eylemi gerçekleştirmesi ve başarılı olmasıyla gerçekleşmektedir (Bandura, 1982). Farklı alanlarda başarılı olduğunu görmek yetkinliğe dair inanca temel oluşturabilmektedir. Kişi başarısını şansa değil

yeteneğe atfetmekte ve bu yolla kendisini yetkin görmektedir (Sherer vd., 1982). Gerçekleşen olaylarda kişi; kontrol sahibi olduğunu, olayın sonuçlarının kendi becerileri ve özellikleriyle ilişkili olduğunu ve başarılı yaşantıların içsel özelliklerle ilişkili olduğunu düşündüğünde kişinin yetkinlik inancı artmaktadır (Karataş ve Uzun, 2016).

Ancak yetkinlik inancının tek kaynağı kişinin kendi gösterdiği başarılar değildir. Kendisine benzeyen başka kişilerin başarılı olduğunu gözlemlemek de bir eylemi yapabileceğine dair yetkinlik inancının oluşmasında etkilidir (Bandura, 1982). Başkalarının bir görevi başarılı bir şekilde gerçekleştirdiğini gözlemlemek kişinin eylemi gerçekleştirmede kendi becerilerine daha çok güvenmesini sağlamakta, eylemin yapılışına dair öğrenmeyi artırmakta ve daha organize bir şekilde eylemi gerçekleştirmeyi kolaylaştırmaktadır (Raedts vd., 2006).

Sözel ikna ise eylemi gerçekleştirmek için gerekli becerilere sahip olunduğuna dair sosyal çevrenin kişiyi ikna etmesi yoluyla gerçekleşmektedir (Bandura, 1982). Kişinin başarısına dair çevreden gelen olumlu sözel teşvikler, zorlayıcı görevlerde başarılı olunacağı düşüncesiyle daha zorlu eylemlerin hedeflenmesine yol açabilmektedir. Ayrıca bu kişilerde yetkinlik inancını artırarak daha iyi bir performans gösterilmesini de sağlamaktadır. Olumsuz sözel dönüşler alan kişiler ise performanslarını daha kötü olarak gözlemlemeye başlamakta ve zorluk düzeyi daha düşük eylemlere yönelmektedir (Lamarche vd., 2014). Ancak olumlu sözel ikna sonucu artan yetkinlik inancı da eylemi gerçekleştirmede başarısızlıkla karşılaşıldığında azalabilmektedir (Cassé vd., 2015).

Becerilere dair yargılamalar yapılırken etkili olan bir bilgi kaynağı da fizyolojik durumlardır. Bedende hissedilen ağrı, sızı, yorgunluk gibi belirtiler performansın kişinin kapasitesinin üstünde olduğu şeklinde yorumlanarak yetkinliğe dair ipuçları vermektedir (Bandura, 1982). Ayrıca başarısız olacağına inanan kişiler görev karşısında baş ağrısı, kalp atışında hızlanma, ellerde terleme gibi kaygı işareti olan semptomlar gösterebilmekte ve bunun sonucunda performansında düşme yaşayabilmektedir (Lunenburg, 2011). Endişe hissedilen durumlarda hissedilen bedensel belirtilerin olumsuz açıdan yorumlanmayıp işlevsel bir duygu olarak görülmesi ise yetkinlik inancını olumlu yönde etkilemektedir (Karataş ve Uzun, 2016).

4. Yetkinlik İnancının Etkilediği Alanlar

Yetkinlik inancı; kişinin farklı durumlarla başa çıkabilmek için farklı davranış biçimleri geliştirebilmelerini ve değişime dirençli olumsuz etkiye sahip davranışların düzenlenmesini sağlamaktadır. Bu da olumsuz durumlar karşısında daha geniş ve daha esnek bir davranış skalasına sahip olunması anlamına gelmektedir. Ayrıca kişinin zorlu durumlarla başa çıkabileceğine olan inancı, stresli durumlar karşısında artan fizyolojik reaksiyonların daha düşük seviyede gerçekleşmesine de yardımcı olmaktadır. Başarısızlıkla karşılaşıldığında ise daha umutlu ve boyun eğmeyen bir tutum sergilenmesinde etkili olmaktadır. Yetkinlik inancı yüksek kişilerde; başarılı olmaya yönelik çaba gösterme, yapılacak eyleme yüksek içsel ilgi duyma ve kariyer için çabalama davranışları görülmektedir (Bandura, 1982). Yüksek yetkinlik inancı, zorluklar karşısında yapılan işlerin önemli olduğuna ve istenilen sonucun alınabileceğine inanmayı sağlayarak sabretmeyi ve zorluklara direnmeyi kolaylaştırmaktadır (Bandura, 2001). Kişinin kendisini ne kadar yetkin hissettiği, zorluklar karşısında ne kadar dirençli olacağını ve ne kadar çaba harcayacağını belirleyici bir roledir (Bandura, 1982).

Bir eylemin gerçekleştirilmesinde iki önemli nokta bulunmaktadır. Bunlardan biri başarılı bir şekilde eylemin yapılabileceğine inanmak, diğeri eylemin sonuçlarına dair fiziksel, sosyal ve kendini değerlendirme açısından beklentiler olarak sıralanmaktadır. Sonuçların eylemi gerçekleştirmeye degeceğine ve eylemin gerçekleştirilebileceğine dair inanç, eylemi gerçekleştirmeyi sağlayabilmektedir. Ancak sonuçlar önemsendiğinde dahi işin yapılabilirliğine inanılmadığı durumda eylem gerçekleştirilmemektedir. Yetkinlik inancı, kişinin eylemi gerçekleştirebileceğine inanmasını sağlama yoluyla eylemi gerçekleştirmede önemli bir rol oynamaktadır (Bandura, 1997).

Görevi gerçekleştirmede istikrarlı davranmak noktasında ise yetkinlik inancının düzeyi etkili olmaktadır (Bandura, 1982). Ayrıca yetkinlik inancı, göreve başlama ve ertelemede belirleyici bir role sahiptir. Yetkinlik inancı düşük olan kişilerde akademik görevleri erteleme davranışı artmaktadır (Çelikkaleli ve Akbay, 2013). Akademik yetkinlik inançları yüksek kişilerde ise, bu alanla ilgili problemlerin daha kolay çözülebileceğine yönelik algıda artışla birlikte problem çözme becerileri de yüksek olmaktadır (Çelikkaleli ve Gündüz, 2010).

Yetkinlik inancı yüksek kişilerde motivasyonun ve gerçekleştirilen görevde gösterilen performansın yüksek olduğu görülmektedir (Chen vd., 2001; Cherian ve Jacob, 2013). Aynı yeteneğe sahip farklı kişiler yetkinlik inancı düzeylerine göre farklı performanslar gösterebilmektedir. Güçlü bir yetkinlik inancıyla beraber bilişsel kaynakların en iyi şekilde kullanımı sağlanabilmekte ve zorluklar karşısında hedef odaklı bir konumda kalınabilmektedir (Marakas, Yi ve Johnson, 1998).

Yetkinlik inancı öğrenmeye aktif katılımı anahtar yapılardan birini oluşturmaktadır. Katılım üç ana başlıkta incelenmektedir; davranışsal, bilişsel ve motivasyonel katılım. Davranışsal katılım; eyleme yönelik çaba ve devamlılık göstermek ve araçsal yardım arayışında olmaktır. Motivasyonel katılım; ilgi göstermek, değer vermek ve istekliliktir. Bilişsel katılım ise gerekli durumlarda strateji kullanımını ve kendi düşünce, eylem, davranışları üzerinde düşünmeyi, kendini izleme ve düzenlemeyi içermektedir. Bu üç katılım biçimi bir araya gelerek öğrenme ve başarıya yol açmaktadır. Yetkinlik inancı arttıkça bu üç alanda katılım artmakta, katılımın artması sonucu öğrenmenin gerçekleşmesi ve başarılı sonuç elde etmek ise paradoksal olarak yetkinlik inancını artırmaktadır (Linenbrink ve Pintrich, 2003).

Yetkinlik inancı hedef belirleme üzerinde de etkili olmaktadır. Yetkinlik inancı düşük kişiler yüksek olanlara göre gerçekleştirilmesi daha kolay hedefler belirlemektedir. Bir görev verildiğinde ise yetkinlik inancı yüksek kişiler, bu görevi başarıyla tamamlayacaklarına inandıkları için verilen işi yapmayı öğrenmek adına daha fazla çaba harcamaktadır. Ancak yüksek yetkinlik inancının görev üzerinde olumsuz etkiye sahip olduğu durumlar da görülmektedir. Yetkinlik inancının çok yüksek olması, görevle ilgili daha az çaba harcamaya da neden olabilmektedir (Bandura, 1982).

Yetkinlik inancı, benlik saygısını da artırıcı etki göstermektedir. Kişinin yetkinliğine olan inancı arttıkça kendisine yönelik olumlu değerlendirmeleri, kabulü, kendini onaylaması ve kendine verdiği değeri artmaktadır (Yıldırım ve Atilla, 2020). Ayrıca, olumlu duyguları, iyimserliği ve yapılan işten hissedilen tatmini artırıcı etkiye sahiptir (Schwarzer ve Jerusalem, 1995). Yetkinlik inancındaki yükseklik, kaygı yönetiminde daha başarılı olmakla ve kaygı yaşamaya yönelik eğilimde azalmayla ilişkilidir. Ayrıca yetkinlik düzeyi arttıkça

üzüntü duygusunun düzenlenmesinde daha başarılı olunmaktadır (Çolak vd., 2017).

Yetkinlik inancı düştükçe depresyon, anksiyete, stres, tükenmişlik ve sağlık şikayetleri artmaktadır (Schwarzer ve Jerusalem, 1995). Sağlık problemleri yaşayan kişilerin kontrole gitme, ilaç alma gibi davranışları göstermesi de yetkinlik inancının yüksek olmasıyla ilişkili görülmektedir. Bu anlamda düşük yetkinlik inancı, sağlık problemlerine karşı tedbir alma ve eyleme geçme ihtimalini azaltarak problemin ilerlemesinde de rol almaktadır (Kim vd., 2020).

Ç. Diğerkâmlık ve Yardım Davranışı

1. Diğerkâmlık ve Yardım Davranışı

“Özgecilik” ve “alturizm” olarak da bilinen diğerkâmlık kavramı başkaları adına kişisel fedakarlıklarda bulunmak olarak tanımlanmaktadır (Gintis vd., 2003). Başkalarının faydası gözetilerek yapılan eylemlere “yardım davranışları” denilmektedir. Diğerkâmlık ve yardım davranışları, prososyal davranışlar kategorisine girmektedir (Yavuzer, 2017; Düzgüner, 2019). Ancak diğerkâmlık motivasyonlar her zaman yardım davranışlarında bulunmaya yol açmamaktadır. Diğerkâmlık motivasyonlar olmasına rağmen yardım davranışının oluşmaması veya diğerkâmlık motivasyonlar olmasa dahi yardım davranışında bulunulması mümkündür. (Batson, 1998). Prososyal davranışlar ise her türlü yardım davranışını ve diğerkâmlığı kapsamaktadır (Düzgüner, 2019).

Kişinin kendisine zararları/bedelleri olmasına, zorlayıcı/istenmeyen durumlarda kalmasına veya tehlikeli bir durumda kalabilmesine rağmen neden başkalarına yardım etmeyi tercih ettiği psikoloji, biyoloji, felsefe gibi alanların incelediği bir konudur. Diğerkâmlık olarak tanımlanan bu kavramı inceleyen bazı felsefeciler kişinin başkasına yardımının aslında sadece benmerkezci olduğunu savunurken başka felsefeciler başkalarının iyiliğinin de ön plana koyulabileceğini düşünmektedir. Bu bakış açısına göre kişinin bir eylemi gerçekleştirmede kendisini merkeze alan arzuları olabilmekte ancak aynı zamanda başkalarının iyilik haline ulaşması da arzulanabilmektedir (Stich vd., 2010).

Psikanalitik kuramda ise diğerkâmlık 5 kategori üzerinden incelenmiştir. İlk kategori daha çok hayvanlarda görülen, insanlarda annesel ve babasal bakımda

karşılaşılabileceğimiz içgüdüsel bir diğerkâmlık türü olan proto diğerkâmlık kategorisidir. İkinci kategori olan üretken diğerkâmlıkta, herhangi bir çatışmaya veya çelişkiye girilmesi gerekmeden başkasının başarı veya refahına katkıda bulunmaktadır. Çelişkili diğerkâmlık ise, diğerinin zevk ve tatmininden keyif alınabilen ancak daha fazla çatışma içeren bir diğerkâmlık türüdür. Sahte diğerkâmlık çatışmadan gelir ve altta yatan sadomazoşizmi gizlemeye hizmet etmektedir. Derin bir saldırganlığa, kıskançlığa ve süperego güdümlü acı çekme ve kurban olma ihtiyacına karşı savunma çabalarını içermektedir. Son kategori ise psikotik diğerkâmlıktır. Kişinin sanıları nedeniyle, başkaları için -bazen tuhaf yollarla- kendilerine zarar verme ya da kendini feda etmesini içermektedir (Seelig ve Rosof, 2001).

2. Yardım Davranışıyla İlgili Modeller ve Araştırmalar

Literatürde yardım davranışının ortaya çıkışında benmerkezci motivasyonlar ve gerçek diğerkâmlık olmak üzere iki kategori bulunmaktadır (Feigin vd., 2014). Kişinin başkasının ihtiyacının karşılaması, ya nihai amacın karşıdakine yardım etmek olduğu ancak yardım eden kişiye de buna dair bir kasıt olmaksızın fayda sağlayan diğerkâmlık motivasyonlar ya da kişisel çıkar elde etmek amacına yönelik benmerkezci motivasyonlarla gerçekleştirilen araçsal bir eylem olmaktadır. Bazen de ikisi birden olabilmektedir (Batson, 2010).

a. Benmerkezci motivasyonlar bakış açısı

Bandura'nın (1977) sosyal öğrenme perspektifine göre, insanlar -temel refleksler dışında- davranış repertuarlarıyla doğmamaktadır. Bu nedenle deneyimle veya gözlemle hangi durumlarda hangi davranışları göstereceklerini öğrenmeleri gerekmektedir. Bir davranışın ediniminde: gözlenen yararlar, deneyimlenen fonksiyonel değer, algılanan riskler, çeşitli sosyal bariyerler gibi durumlar belirleyici olmaktadır. Bu bakış açısı yardım davranışının gelişiminde; doğumdan itibaren başkalarını gözleyerek ahlaki normları, empatiyi ve belirli rolleri öğrenmeyi vurgulamaktadır.

Yardım davranışlarına sosyal öğrenme perspektifinden bakıldığında başkalarına yardım etmek; klasik koşullanma, ödül-ceza, gözlemlene ve öğüt verme, talimat verme ve ilişkilendirmeler yoluyla öğrenilmektedir. Bu öğrenmenin içine, empati hissiyle birlikte yardıma ihtiyacı olan biri görüldüğünde

artan uyarılmanın klasik koşullanma ile gerçekleşmesi, onaylanan iyi davranışın tekrarlanma olasılığı artarken cezalandırılan davranışın tekrarlanmayışı -ya da tekrarlanma ihtimalinin azalışı-, beğenilen/sevilen kişinin yaptığı davranışların gözlemlenerek öğrenilmesi ve doğrudan sözel olarak öğretilen diğerkâm davranışlar girmektedir (Rushton, 1980).

Normatif teoriye göre ise kişi, başkasının ona ihtiyacı olduğu durumlarda sosyalleşme yoluyla öğrendiği sosyal normları hatırlamakta ve kendisine olan ihtiyacın uygunluğuna ve yardım etmenin maaliyetine bakarak diğerkâm davranışta bulunmakta veya bulunmamaktadır. Bunun gerçekleşmesi için de sosyal sorumluluğa dair normların içselleştirilmesi gerekmektedir. Ancak bu durumun yardım davranışını tam olarak açıklamadığı ve basite indirgediği düşünülebilir (Berkowitz, 1972).

Bir diğer benmerkezci bakış ise; yardım davranışının, uyarılmayı azaltma amaçlı gerçekleştirildiğini öne sürmektedir. Bu bakış açısına göre, başkasını zor bir durumda görmek kişide hoş olmayan bir uyarılma ve bunun sonucunda gerginlik oluşturmaktadır. Yardım etmek, bu nahoş durumdan ve onun getirdiği suçluluk duygusundan kurtulmayı sağlamaktadır (Batson, 1987). Bu durumda zor durumdaki kişiye yardım etmek uyarılma nedeniyle hissedilen baskıyı azaltarak rahatlamayı sağlamak ve kişi tekrar nahoş bir durumla karşılaştığında rahatlamak amacıyla yardım davranışına yönelmektedir.

Bu teorilerde elde edilen ödül; birinin takdiri, ödüllendirmesi gibi dışarıdan gelebileceği gibi içsel faydanın sağlanması, rahatlatma, hissedilen baskının azalması şeklinde de olabilmektedir. Kişinin içsel fayda görmesi öne çıkan ödül olmaktadır. Benmerkezci teorilerde başkasına yarar sağlamak aslında kendine yarar sağlamaktır. Yardım eden kişi, bu davranışı gerçekleştirdiği için kendisine dair olumlu bakışı güçlenmektedir (Batson, 1987). Temelde ödül ve kişinin kendisini olumlu değerlendirmesine yol açtığı için, bu perspektifte yardım davranışları diğerkâm -başkaları odaklı- değil benmerkezci olarak nitelenmektedir.

b. Diğerkâm motivasyonlar bakış açısı

Başkasına yardım etmenin sadece benmerkezci bir davranış olmadığı görüşünü savunan teoriler de bulunmaktadır (Batson, 1987; Feigin, vd., 2014).

Kişinin bir yardım davranışında bulunurken nihai amacının kendi iyilik halini artırmak olduğu düşüncesinin aksine gerçek anlamda diğerkâmlığın mümkün olduğu görüşü başkalarının iyilik halini artırmanın nihai hedef olabileceğini söylemektedir.

Bu bakış açısında yardım davranışı yardımı yapan kişiye fayda sağlasa dahi asıl amaç başkasına yarar sağlamak olduğu için diğerkâm olarak tanımlanmalıdır (Batson, 1987). Bir davranışın benmerkezci motivasyonlar dışında diğerkâm niyetlerle de yapılabileceğini dile getiren ilk kişi olan Auguste Comte'un (aktaran Karadağ ve Mutağçılar, 2009) 1875'te açtığı pencereyle, gerçekten diğerkâm olunabilir mi sorusuna verilen cevaplar farklılaşmaya başlamıştır.

Diğerkâm motivasyonlardan bahseden teorilerden biri adil dünya inancıyla yardım davranışı ilişkisini incelemektedir (Feign vd., 2014). Bu bakış açısına göre, insanların hak ettiklerini bulacağına inanma ihtiyacı zor durumda olan masum kişilere yardım davranışını etkilemektedir (Lerner ve Miller, 1978). İnsanlar dünyanın adil olduğuna inanıyorsa yaptığı yardım davranışının kendisine doğrudan bir katkısı bulunmasa dahi yardım etme ihtimali artmaktadır (Zuckerman, 1975). Bu manada kişinin kendisine katkısı olmasa dahi adil bir dünyaya katkı sunulmaktadır. Kişi, karşıdakinin hak edip etmediğine dair fikriyle bağlantılı olarak yardım etmeye veya etmemeye karar verebilmektedir (Simmons ve Lerner, 1968). Adil dünya bakış açısına göre hak edenlere yardım etmek de hak etmeyenlerden yardımı çekmek de adil bir dünyada yaşama inancının bir sonucudur ve bu düzeni sağlamaya katkı sağlamaktadır.

Diğerkâm motivasyonun varlığını savunan teorilerin ortak noktalarından biri yardım davranışlarının empati hissetme sonucunda ortaya çıkmasıdır (Feign vd., 2014). Batson (1987), yardım davranışlarına götüren benmerkezci ve diğerkâm motivasyonların yer aldığı 3 yol içeren bir şema oluşturmuştur. Bu şemaya göre: ödül arama/cezadan kaçınma şeklindeki benmerkezci motivasyon, uyarımı artırma odaklı benmerkezci motivasyon ve empatik olarak uyandırılmış diğerkâm motivasyon yolları mevcuttur.

Empatik olarak uyandırılmış motivasyonu içeren yol, birinin yardıma ihtiyacı olduğunun görülmesiyle başlayıp aynı zamanda yardıma ihtiyacı olan kişinin perspektifinin alınarak durumun onu nasıl etkilediğini anlamayı

gerektirmektedir. Bu durumda yardıma ihtiyacı olan kişiyle ne kadar kuvvetli bir bağ kurulursa durumun o kişiyi nasıl etkilediğini görmek de o kadar kolay olmaktadır. Ardından empati hissetmek, ihtiyacı karşılamaya yönelik diğerkâm bir motivasyon duymak, yardım etmenin fayda ve zararı hesabını yapmak ve sonuç olarak ihtiyacı gidermek için yardım etmek ya da etmemek şeklinde bir yol izlemektedir (Batson, 1987). Empati hissi benmerkezci teorilerde de yer alsa dahi, bu his karşısında kişinin temel motivasyonunun kendisini rahatlatmak mı yoksa karşıdakine fayda sağlamak mı olduğu üzerinden bir ayrıma gidildiği görülmektedir (Batson, 2010).

3. Diğerkâmlık ve Yardım Davranışını Açığa Çıkaran Faktörler

Diğerkâmlığın gelişimi; yaşın, içinde bulunulan gelişim aşamasının, diğerkâmlığa atfedilen anlamın, durumsal faktörlerin ve çeşitli duygusal ve bilişsel süreçlerin etkileşimiyle gerçekleşmektedir (Krebs ve Hesteren, 1994). Aynı zamanda karakter, demografik özellikler ve çevresel faktörler gibi birçok etmen devreye girmektedir (Oda vd., 2014; Wilson ve Musick, 1997; Ogawa ve Ida, 2015; Akar vd., 2019). Bu bölümde farklı değişkenlerin yardım davranışı üzerindeki etkileri incelenmektedir.

Diğerkâmlığın açığa çıkmasında birçok değişken rol almaktadır. Bunlardan birini kişinin karakter özellikleri oluşturmaktadır. Vicdanlı olma, uyumluluk, meraklılık-açıklık ve dışa dönüklük ve sosyal problem çözme becerisi diğerkâmlıkla bağlantılı kişilik özelliklerini oluşturmaktadır (Oda vd., 2014; Furnham vd., 2016; Oktar, 2018). Aynı zamanda, bulunduğu ortamda öne çıkmaktan çok insanlarla geçinmeyi önceleyen kişilerin diğerkâm motivasyona sahip olma ve diğerkâm davranışlar gösterme ihtimali artmaktadır (Furnham vd., 2016).

Ahlak kavramına dair inançlar diğerkâmlığı etkilemektedir. Ahlaki nitelikleri merkeze alan, ahlaki kimlikleri baskın kişilerde hem gönüllülük, sosyal katılım gibi genel prososyal davranışlar hem de diğerkâmlık görülmektedir. Ahlaki kimlikle beraber, ahlaki değerlere dair olgun yargılarda bulunabilme becerisi de diğerkâm davranışlarda bulunma isteğini artırmaktadır (Patrick vd., 2018).

Karşıdaki kişinin bakış açısından bir olaya/duruma bakabilme becerisi olan perspektif alma becerisi, kişinin sıkıntılı durumdaki birinin sıkıntısını anlamasında ve hafifletmek için harekete geçmesinde önemli bir role sahiptir. Bu nedenle perspektif alma becerisindeki artış ile kişinin diğerkâmlık düzeyi de artmaktadır (Underwood ve Moore, 1982). Perspektif almanın yanında, yardım davranışında bulunan kişide iki tür özdeşleşme görülmektedir: Zulüm gören kişiyle kurulan empatik özdeşleşme ve idealleştirilmiş bir kurtarıcı veya bakım verenle kurulan arzu edilen bir özdeşleşme (McWilliams, 1984).

Diğerkâmlık, uygulayanın özellikleri yanında davranışın gösterildiği kişi olan alıcının özelliklerinden de etkilenmektedir. Alıcının yabancı, tanıdık, arkadaş ya da aile üyesi oluşu davranışı etkilemektedir. Farklı kişilik özelliklerinin etkisi, farklı yakınlıktaki kişilere yönelik diğerkâmlıkta değişkenlik göstermektedir. Vicdanlı olma özelliği aile üyelerine, uyumluluk özelliği arkadaşlara ve tanıdıklara, meraklılık-açıklık özelliği ise yabancılara yönelik diğerkâmlığı artırmaktadır. Dışadönüklük ise tüm alıcılara karşı diğerkâmlığı artıran bir kişilik özelliğidir (Oda vd., 2014). Yardıma ihtiyacı olan kişi, kişinin ait hissettiği bir grup içerisinde olduğunda yardım davranışında bulunma ihtimali artmaktadır (Kramer ve Brewer, 1984).

Alıcının iş birliği yapması ve edilen yardıma sözel veya davranışsal bir dönütte bulunması yardım davranışında önemli bir role sahiptir. 3.5 yaş öncesinde karşıdan bir yardım gelmediği durumlarda dahi yardım etme davranışı gözlenmektedir ancak sonrasında karşılıklılığa dair stratejilerin geliştiği ve alıcının iş birliği halinde olmadığı, yardıma karşılık vermediği durumlarda yardım etme azalmaktadır (Warneken ve Tomasello, 2013). Yardım edilen kişinin minnettarlık göstermesi, prososyal davranışları artırmaktadır (Grant ve Gino, 2010).

Diğerkâmlık ve yardım davranışı, cinsiyet, eğitim durumu gibi demografik özelliklerle bağlantılı olarak değişkenlik göstermektedir. Ancak farklı çalışmalarda demografik özelliklerin etkileri değişiklik gösterebilmektedir. Birçok çalışmada, kadınların erkeklere oranla daha fazla yardım davranışlarında bulunduğu görülmektedir (Wilson ve Musick, 1997; Schwartz vd., 2003; Ogawa ve Ida, 2015). Ancak diğerkâmlığın cinsiyetler arasında değişkenlik göstermediği görülen çalışmalar da bulunmaktadır (Kasapoğlu, 2014).

Kan bağışı, organ bağışı gibi kararlardaki, gönüllülükteki ve yardım için maddi bağıştta bulunmadaki artış eğitim düzeyindeki artışla paralel olarak gerçekleşmektedir. Bu artışta, eğitimle beraber insanların sahip olduğu kaynakların artması önemli bir etkindir. Bu kaynaklar: iletişim becerileri, beden sağılığı, sosyal bağlantılar, bilgi birikimi, bilişsel yetenek ve finansal durum açısından iyi durumda olmayı içermektedir (Bekkers ve Graaf, 2005). Ancak eğitimin prososyal davranışlar üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu ve eğitim düzeyi arttıkça kişilerin yardım etme düzeylerinin azaldığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Akar vd., 2019; Ogawa ve Ida, 2015).

Kişinin içinde bulunduğu ruh hali de diğerkâmlık ve yardım davranışının açığa çıkmasında önemli bir etkiye sahiptir. Ölümlülüğün hatırlandığı durumlarda kişinin daha prososyal davranışlar sergilediğı ve bu davranışın bedelleri olsa dahi gösterdiği davranıştan memnuniyet duyduğu görülmektedir. Bu durumda ölümün hatırlanmasıyla oluşan varoluşsal kaygı; prososyal davranışların sağladığı anlam, değer, başkalarıyla bağ kurma, aşkınlık ve güvenlik hissiyle beraber azalmaktadır (Zaleskiewicz vd., 2015; Akar vd., 2019).

Yapılan yardımın, ihtiyacı olan kişiye ulaşma süresi yardım davranışı gösterilmesini etkilemektedir. Gönderilen bağışın alıcıya kısa sürede ulaşacağını düşünen kişiler uzun süre sonra ulaşacağını düşünen kişilere göre daha fazla bağıştta bulunacağını belirtmektedir. Bu durumun, yapılan yardımın ihtiyacı olan kişiye hızlıca ulaşmasının daha fazla yarar sağlayacağı inancından kaynaklanmaktadır (Ogawa ve Ida, 2015).

Diğerkâmlık, bazı kişilik bozuklukları özelliklerine sahip kişilerde daha fazla olmaktadır. Bağımlı Kişilik Bozukluğu ve Şizotipal Kişilik Bozukluğuna sahip kişilerde daha fazla diğerkâmlıkla karşılaşmaktadır. Bağımlı kişilik özelliklerine sahip kişilerin diğerkâmlık düzeylerinin yüksek olması, insanları memnun etmeye daha istekli olmalarından kaynaklı olabilmektedir (Furnham vd., 2016)

D. Yardım Davranışı-Diğerkâmlık, Yetkinlik İnancı, Birikimli Travma ve Öfke Arasındaki İlişki

1. Yardım Davranışı / Diğerkâmlık ile Birikimli Travma Arasındaki İlişki

Yardım davranışının genellikle olumlu yaşantılarla ilişkilendirildiği düşünülse de, şiddet ve travmatik yaşam olaylarına maruz kalmanın da bireylerde dezavantajlı gruplara yönelik yardım etme motivasyonunu artırabildiği görülmektedir. Bu bireyler hem kendi grupları içerisindeki hem de farklı gruplardan gelen kişilere yardım etme eğilimindedir. Yardım davranışı çoğunlukla benzer travmatik deneyimlere sahip bireylere yönelik olsa da, farklı türden sıkıntılar yaşayan kişilere yardım etme olasılığı da artmaktadır (Vollhardt, 2009; Vollhardt ve Staub, 2011).

Sadece doğrudan travmaya maruz kalmak değil, travma tehdidi altında olmak da diğerkâmlığı artıran bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır (Vieira vd., 2022). Canevello ve arkadaşlarının (2022) Türkiye'deki Suriyeli ve Iraklı mültecilerle yürüttükleri araştırma, travma sonrası gelişen diğerkâm davranışların temel belirleyicisinin empati olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, yardım davranışında bulunmanın bireylerin başkalarının acı çekmesini engelleyerek kaybedilen anlamı yeniden inşa etmelerine katkı sağladığı öne sürülmektedir (Vollhardt, 2009; Xu vd., 2024).

Vollhardt'ın (2009) modeline göre, travmaya maruz kalan kişilerin başkalarına yardım etme motivasyonlarını şekillendiren üç faktör bulunmaktadır. Bunlar; başa çıkma becerileri ve travma sonrası büyüme, yardıma dair durumsal talep ve yardım etmeye yönelik normlar, pozitif duygulanım ve yardıma ihtiyacı olan kişileri gruplara göre kategorize etmek şeklinde sıralanabilir. Ancak bu süreç, içsel ve çevresel faktörlere göre şekillenebilmektedir. Travmatik yaşantıya maruz kalmış kişinin başa çıkma becerilerinin yeterli gelmediği durumlarda yetkinlik inancı azalabilmekte ve dolaylı olarak diğerkâmlığı azaltıcı rol oynayabilmektedir. Bir diğer ifadeyle, travmatik yaşantılar potansiyel olarak diğerkâmlığı artırabilecek olsa da, bu ancak bireyin kendisini yeterli ve etkili bir şekilde baş edebilir hissetmesiyle mümkün görünmektedir.

Sıkıntı yaşayan bireylerin yardım davranışlarında bulunmaları, onların psikolojik iyilik hâlleri üzerinde olumlu etkilere yol açmaktadır. Travmanın

olumsuz etkileriyle baş etmede yardım davranışları koruyucu bir rol oynayabilmektedir (Xu vd., 2024). Travmatik bir olay sonrasında gönüllü faaliyetlerde bulunan bireylerde travma sonrası büyümenin daha yüksek düzeyde gözlemlendiği bulunmuştur. Gönüllülük, travmatik yas süreçlerinde başa çıkma stratejisi olarak işlev görmekte ve bireylerin yeni yaşam anlatıları oluşturmalarına, kimliklerini ve sosyal rollerini yeniden yapılandırmalarına destek olmaktadır (Cacciatore vd., 2018).

Travma sonrası bireylerin motivasyon, irade, duygular ve özgüven gibi kişilik özelliklerinde olumsuz etkiler görülebilmektedir (Spytska, 2023). Ancak başkalarına yardım etme davranışı; anlam ve amaç duygusunu artırmakta, başkalarıyla kurulan bağları güçlendirmekte ve kişinin zorluklarla baş edebileceğine dair inancını desteklemektedir. Bu durum, bireyin kendini daha güçlü hissetmesini sağlamakta, yaşam değerlerine olan bağlılığını pekiştirmekte ve önceliklerini yeniden değerlendirmesine katkıda bulunmaktadır (Belford vd., 2018; Xu vd., 2024). Diğerkâm davranışlar, bireylerde empati düzeyini ve yaşamın anlamına dair motivasyonları da artırabilmektedir (Tsai vd., 2016).

Travma sonrası sıklıkla karşılaşılan ruhsal bozukluklar arasında travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ve depresyon yer almaktadır (Copeland vd., 2007; Teodorescu vd., 2012; Öztürk ve Uluşahin, 2015). Ancak, başkalarına yardım etmenin depresyona karşı koruyucu bir etkisinin olduğu gösterilmiştir (Miller vd., 2021). Diğerkâmlıktaki artışın depresyon düzeyindeki azalma ile ilişkili olduğu; yardım davranışının ise TSSB semptomlarında düşüşe yol açtığı bildirilmiştir (Vieira vd., 2022; Xu vd., 2024). Bununla birlikte, travma sonrası stres düzeyinin artması, yardım davranışında azalmaya da neden olabilmektedir (Canevello vd., 2022). Bu durum, yüksek stresin empatik kapasiteyi azaltması ve merhamet yorgunluğuna neden olmasıyla ilişkili görülmektedir (Nitschke ve Bartz, 2023; Noor vd., 2025).

2. Yardım Davranışı / Diğerkâmlık ile Öfke Arasındaki İlişki

Literatürde öfke ve diğerkâmlık – yardım davranışı arasındaki ilişki farklı perspektiflerden inceleme konusu olmuştur. Bu ilişkide araştırmaların bir kısmı iki kavram arasındaki durumsal ve gelişimsel anlamda negatif ilişkiye odaklanırken bir kısmı da öfkeyi diğerkâmlığın açığa çıkmasında bir motivasyon

olarak görmüştür (McMahon ve Washburn, 2003; Hay vd., 2021; Van Doorn vd., 2014). Ancak iki perspektifte de genel olarak diğerkâmlığın arttığı durumlarda öfkenin azaldığı görülmektedir (Jung ve Schröder-Abé, 2019; Strayer ve Roberts, 2004; Van Doorn vd., 2014).

Bu bakışlardan ilkinde göre; diğerkâmlık ve yardım davranışını kapsayan prososyal davranışlar ile öfke ve öfkenin bir dışa vurumu olabilen saldırganlık negatif yönde ilişki göstermektedir (Jung ve Schröder-Abé, 2019). Bu ilişki fiziksel saldırganlık ve prososyal davranışlar merkeze alınarak incelendiğinde de açığa çıkmaktadır (Nantel-Vivier vd., 2014). Benzer şekilde saldırganlığın, saldırganlıkla bağlantılı düşünce ve uyarılmanın arttığı durumlarda prososyal davranışlarda azalma görülmektedir (Anderson ve Bushman, 2001). Fizyolojik olarak baktığımızda da bu iki davranış türünün mekanizmaları bağlantılıdır. Saldırgan ve prososyal davranışların kaynağı, aynı nöronların ters yönde faaliyetleriyle ilişkili görülmektedir (Kelly ve Wilson, 2019).

Bir durum karşısında diğerkâmlığın veya saldırganlığın açığa çıkmasını etkileyen 3 etki bulunmaktadır. Davranışı açığa çıkaran veya teşvik eden çevresel koşullar, dışardaki harekete geçirici etkene nasıl cevap verileceğini belirleyen kişilik özellikleri ve içinde bulunulan psikolojik durum. Kişinin hissettiği sıkıntı veya dışarıdan gelen bir saldırıyla karşılaşıldığında, bu durumlarla karşılaşmanın değerleri, empati hissetme kapasitesi ve benlik algısı gibi kişisel özellikleri devreye girmekte ve bunun sonucunda empati, öfke gibi psikolojik durumlar açığa çıkmaktadır. Bu süreç diğerkâmlık veya saldırgan davranışların açığa çıkmasıyla sonuçlanabilmektedir (Staub, 1986).

Bu iki durumu incelediğimizde bazı gelişimsel süreçler öne çıkmaktadır. Yaş arttıkça saldırganlık azalırken diğerkâmlık artmaktadır (Rushton vd., 1986). Diğer odaklı davranışlar ve saldırgan davranışlar arasında 1-3 yaş civarında pozitif bir ilişki varken, yedi yaş civarında negatif bir ilişkinin başladığı görülmüştür (Garner ve Dunsmore, 2011; Hay vd., 2021). Erken dönemde diğerlerine yönelik prososyal ilgi, ilerleyen süreçte daha fazla prososyal davranış göstermeyi besleyebilmekte ve saldırgan ve zalimce davranışları azaltabilmektedir (Hay vd., 2021). Başkalarına yönelik empatinin artması ile prososyalite artarken saldırganlık ve öfke azalmaktadır (McMahon ve Washburn, 2003; Strayer ve Roberts, 2004).

Saldırgan ve prososyal davranışların ortaya çıkmasında ebeveynlerin yaklaşımları da önemli bir yer tutmaktadır. Anne ve babanın destekleyici tutumu prososyal davranışları ve empatik tutumu desteklerken saldırganlık ve duygusal dengesizliğin azalmasıyla ilişkilidir. Ebeveynlerin ihmali ise saldırganlığın artması veya prososyallığın azalmasıyla ilişkilidir (Llorca vd., 2017). Annelerinden daha fazla düşmanca tavırlar gören, daha depresif ve cezalandırıcı anneleri olan çocuklar, daha az prososyal davranışlar gösterirken fiziksel saldırganlıklarının arttığı gözlenmektedir (Romano vd., 2005).

Literatürde yer alan diğer görüş ise öfkenin diğerkâmlığın ortaya çıkışındaki motive edici yönünü vurgulamaktadır. Öfke sonucunda saldırgan, düşmanca, cezalandırıcı davranışlar açığa çıkabilmektedir (Soykan, 2003). Ancak öfke sonucunda prososyal davranışlar da görülebilmektedir (Van Doorn, vd., 2014). Öfke sonucunda doğrudan prososyal davranışların açığa çıkabildiği görüşü ilk olarak Montada ve Schneider'in (1989) çalışmasının bulgularında görülmektedir. Kendilerinden daha talihsiz durumdaki insanların, adaletsiz dezavantajlı durumlarına karşı ahlaki temelli bir öfke duyan kişiler; dezavantajlı grubu destekleme, bağış yapma gibi prososyal davranışlar göstermeye yönelmektedir (Montada ve Schneider, 1989). Ahlaki öfke ayrıca dezavantajlı gruba yardım etmek amacıyla gerçekleştirilen eğitim ve istihdam politikalarına ve kaynakların yeniden dağıtımına yönelik desteği de artırmaktadır (Wakslak vd., 2007).

Empati yardım davranışlarının kökeninde yer alan önemli bir duygudur (Feigin vd., 2014). Zulme uğrayan kişiye yönelik empatik ilgi oluşmakta ve zulmü gerçekleştirene yönelik öfke açığa çıkabilmektedir. Zarar veren kişiye karşı ortaya çıkan duygunun öfke olduğu durumlarda, zarar gören kişiye yardım etme ihtimali artmaktadır (Martingano, 2020). Zulümle karşılaşıldığında öfkenin diğerkâmlığa yönlendirmesi hakkında literatürde üzerinde durulan bir kavram da "diğerkâm cezalandırma"dır. Diğerkâm cezalandırma, kişinin kendisine faydası olmasa ve hatta bedeli olsa dahi; iş birliğini bozan, başkasına zalimce-adaletsiz davranan ya da kurallara uymayan kişileri cezalandırması anlamına gelmektedir (Fehr ve Gächter, 2002; Seip vd., 2009; Rodrigues vd., 2018; Cairo, 2020). Bu durumlar karşısında kişi öfkelenmekte ve cezalandırmayı gerçekleştirmektedir (Fehr ve Gächter, 2002).

Öfke, zarar gören kişilere yardım etmek yoluyla içinde bulundukları durumu onlara telafi ederek veya diğerkâm cezalandırma ile cezalandırarak diğerkâm motivasyonlu davranışlara yöneltmektedir (Lotz vd., 2011). Başkalarına yöneltilen zulüm karşısında öfke hissetmek; zulmedenin durdurulması, zulmedilene uğradığı haksızlığı telafi etmek, zalimle yüzleşmek ve zulmün durdurulmasını ve mazluma telafi edilmesini savunmada bulunmayı öngörmektedir (Iyer vd., 2007). Bir bakışa göre bu tarz taraflar arasında eşitsizlik durumlarında öfke açığa çıkmakta, ya diğerkâm cezalandırma ile ya da mazluma yardım ederek telafi etmeye eşitlik sağlanarak öfke giderilmektedir (Doorn vd., 2014).

Sadece zulme şahit olan kişilerde değil travmatik olaylara ve zulme maruz kalan kişilerde de travma sonrası saldırganlık ve öfkeyle sıklıkla karşılaşmaktadır (Ozer ve McDonald, 2006). Ancak diğerkâmlıkla birlikte; öfke açığa çıkmasına neden olabilen, insanlara ve dünyaya yönelik olumsuz algılar değişime uğrayabilmekte, daha güçlü bir benlik ve daha olumlu diğerleri bakış açısına yol açabilmektedir. Travmaya maruz kalmış kişilerde de diğerkâmlık ve yardım davranışları sıklıkla görülmektedir (Staub ve Vollhardt, 2008).

Diğerkâm motivasyonları açığa çıkaran ve yardım etmeye yönlendiren şeylerden biri de dünyanın adil bir yer olduğu, herkesin hak ettiğini bulacağı inancıdır (Feign vd., 2014; Lerner ve Miller, 1987). Adaleti sağlamak yardım etme davranışlarında önemli bir motivasyon kaynağı olarak görülmektedir (Blader ve Tyler, 2002). Ancak başkalarına yardım etmekte önemli bir faktör olarak görülen adil dünya inancı her durumda çaba göstermeye götürmemektedir. Bu inançla beraber öfkenin açığa çıkması ile bu çaba artmaktadır (Wakslak vd., 2007).

3. Yetkinlik İnancı ile Birikimli Travma Arasındaki İlişki

Travmatik deneyimin şiddeti, bireyin yetkinlik inancında azalmaya neden olabilmektedir. Bu durum, maruz kalınan olayın aşırılığı ve kontrol edilemezliği karşısında bireyin etkili bir müdahalede bulunamaması ve stres etkeninin bastırılmaması ile ilişkili olarak ortaya çıkabilmektedir (Guerra vd., 2018). Travma sonrası en sık karşılaşılan bozukluklardan biri olan TSSB'nin, bireyin yetkinlik inancını azaltıcı bir rol oynadığı belirtilmektedir (Burhanoğlu, 2021). Özellikle çocukluk döneminde yaşanan ve güven duygusunu tehdit eden

travmaların (fiziksel ve cinsel istismar gibi) bireyin yetkinlik inancı üzerinde yıkıcı etkiler oluşturduğu gözlemlenmektedir (Hobfoll vd., 2016). Çocuklukta ebeveyn şiddetine maruz kalmış bireylerde düşük yetkinlik inancı ile anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Haj-Yahia vd., 2019). Ancak, istismara uğrayan çocuklarda gözlenen yüksek anksiyetenin, yüksek yetkinlik inancına sahip olanlarda görülmediği ortaya konmuştur (Schiele vd., 2016).

Her ne kadar yetkinlik inancı, travma ve stresli yaşam olaylarından etkilenebilir olsa da; travma sonrası uyumu kolaylaştırıcı ve travma kaynaklı semptomları azaltıcı bir işlev üstlenmektedir (Luszczynska vd., 2009; Nygaard vd., 2017). Travma sonrası iyileşme sürecinde yetkinlik inancı merkezi bir rol oynamakta; yüksek düzeyde yetkinlik inancı, travmatik olayların olası etkilerini hafifletmektedir (Benight ve Bandura, 2004; Rahman vd., 2018). Travmatik yaşantıya maruz kalma düzeyinin artmasıyla birlikte, yetkinlik inancının TSSB üzerindeki etkisinin önemi de artmaktadır (Blackburn ve Owens, 2015).

Ayrıca, yüksek yetkinlik inancı düzeyinin, TSSB semptomlarında ve semptomların şiddetinde azalma ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (Koopman vd., 2002; Blackburn ve Owens, 2015). Yetkinlik inancı, travma sonrası aktif baş etme becerilerinin artışı ve semptomlarda azalma ile bağlantılıdır (Guerra vd., 2018). Travma sonrası stresin ve depresyon şiddetinin azalmasında önemli bir etken olarak öne çıkmaktadır (Pooley vd., 2013; Blackburn ve Owens, 2015; Haj-Yahia vd., 2019). Bireyin kendi eylemlerinin arzu edilen sonuçlara ulaşmasını sağlayabileceğine dair inancı, kontrol hissini artırmakta ve bu durum TSSB ile depresyon semptomlarının azalmasına katkı sağlamaktadır (Blackburn ve Owens, 2015).

Yetkinlik inancının TSSB semptomları üzerindeki etkisi, hem genel düzeyde hem de baş etmeye özgü yetkinlik inancı boyutunda ortaya çıkmakta; baş etmeye yönelik inanç düzeyindeki artışla bu etki daha belirgin hale gelmektedir (Gallagher vd., 2019). Travma sonrasında gözlemlenen yetkinlik inancı düzeyi, gelecekte TSSB gelişme olasılığını yordayabilmekte; yüksek düzeyde yetkinlik inancı taşıyan bireylerde TSSB gelişme ihtimalinin daha düşük olduğu bildirilmektedir (Flatten vd., 2008).

Travmatik deneyimi sonrasında bireyin zorluklarla baş edebileceğine dair sahip olduğu bilişsel inançlar, travmanın ağırlığını oluşturan; travmaya maruz kalma sıklığı, olayın şiddeti, kaynak kaybı ve yaşam olaylarının pozitif-negatif dengesi gibi faktörlerle travma sonrası yaşanan sıkıntılar arasında aracılık etmektedir (Luszczynska vd., 2009). Baş etme yetkinliğine dair inancın etkisi, farklı türde travmalara maruz kalan bireylerde, çeşitli sosyoekonomik gruplarda ve farklı kültürel bağlamlarda benzer şekilde gözlemlenmektedir (Benight ve Bandura, 2004; Luszczynska vd., 2009).

Travmatik deneyimlerin ardından yalnızca olumsuz sonuçlar değil, olumlu değişimler de ortaya çıkabilmektedir. Hayata karşı duyulan şükran duygusunda artış, kişiler arası ilişkilerde anlamlılık hissinin güçlenmesi, kişisel güç algısının artması, yaşam önceliklerinde değişim ve maneviyatın zenginleşmesi gibi olumlu değişimler görülebilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bu süreç, Travma Sonrası Büyüme olarak adlandırılmaktadır (Calhoun ve Tedeschi, 2001). Travma sonrası gözlemlenen bu olumlu değişimlerin, yüksek düzeyde yetkinlik inancı ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Burhanoğlu, 2021; Jian vd., 2022).

4. Yetkinlik İnancı ile Öfke Arasındaki İlişki

Kişinin yetkinlik inancının düşük olması, daha yüksek öfke ve hayal kırıklığının ortaya çıkmasında etkili olmaktadır (Argandar vd., 2019). Çok düşük yetkinlik inancının yüksek öfkeyle, çok yüksek yetkinlik inancının ise düşük öfkeyle ilişkili olduğu görülmektedir (DiGiuseppe ve Froh, 2002).

Öfkeyi ortaya çıkaran nedenler arasında engellenme yaygın olarak yer almaktadır (Ekman ve Cordaro, 2011). İçinde bulunulan zorlayıcı şartlar, engellenmişlikle beraber çaresizlik, gerginlik, sıkıntı hali oluşturmakta; bu engellenmeler sonucunda kişi, sürekli alarm halinde ve öfkeli hale gelebilmektedir (Soykan, 2003). Yetkinlik inancı ise olaylar üzerinde kontrol sahibi olunduğu hissini artırmaktadır (Bandura, 1997). Kontrol hissi yüksek kişilerde öfke süreleri daha kısa olmaktadır. Ayrıca kontrol hissinin düşük olması, öfkenin de kontrolden çıkabileceğine -uzun süren, uygunsuz ve orantısız olarak açığa çıkan bir öfkeye- dair algıyla ilişkili olabilmektedir (Schieman, 2000). Ancak kontrol hissinin yüksekliği, kişinin durumu değiştirmeye yönelik inanç

sahibi olmasıyla beraber öfkenin artmasına da sebep olabilmektedir (Lemay vd., 2012).

Tehdit edici bir uyarana karşılaşıldığında öfke açığa çıkmaktadır. Bu durumda öfkenin düzenlenebilmesi için kişinin uyarana daha az tehdit edici olarak değerlendirmesi önem taşımaktadır (Alia-Klein vd., 2019). Tehdit algısının artışı ve stresli durumları kontrol etmede zorlanılacağı inancı, düşük yetkinlik inancıyla bağlantılı görünmektedir. Yetkinlik inancındaki artışla beraber, stresli durumları kontrol etmede zorlanılacağına dair beklentinin düşük olması ve tehdit algısında artışla karşılaşılmaktadır (Di Corrado vd., 2023). Bu duruma bir örnek olarak ağrı üzerindeki yetkinlik inancı verilebilir. Kronik ağrı hastası gazilerde, ağrının yoğunluğu ile öfke düzenleme problemlerinin bağlantılı olduğu ve gazilerin ağrıları üzerindeki yetkinlik inançlarının artmasıyla öfke yönetiminde yaşanan problemin azaldığı, öfkeleri üzerinde kontrol algılarının arttığı görülmektedir (Lombardo vd., 2005).

Yetkinlik inancının yüksek oluşu hem öfke duygusunu düzenleme becerisiyle hem de yetkin hissedilen davranışta gösterilen performansın artışıyla ilişkilidir. Spor alanındaki yetkinlik inancı; öfkeyle negatif yönlü bir ilişki içindeyken, öfke düzenleme ve başarılı performansla pozitif yönde bir ilişki göstermektedir. Spor performansında öfkeyle öfke yönetimi arasında moderatif bir etki göstermektedir (Mowlaie vd., 2011).

Yetkinlik inancının, öfke ve performans üzerindeki etkisine bir diğer örnek de ebeveynlik alanından verilebilir. Ebeveynlerin öfkelerini yönetmek ve iyileştirmek konusundaki yetkiliklerine olan inançları ebeveynlik yetkinlik inançlarını artırmakta ve yetkinlik inancındaki bu artış çocuklarını reddedici davranış göstermelerini azaltmaktadır. Çocuk yetiştirme konusundaki yetkinlik inancı ise öfkeyi düzenlemeye yönelik yetkinlik inancıyla ilişkilidir (Daganzo vd., 2014).

Yetkinlik inancı, kişinin öfkeli olduğunda saldırgan davranışlara yönelme ihtimalini azaltmaktadır. İlişki çatışmalarında öfkeyle ilişkili yetkinlik inançları yüksek olan kişilerde partnerlerine yönelik saldırgan davranış ihtimali düşmektedir (Nocetini vd., 2013). Bu durum, kişinin yetkinlik inancındaki artışın

öfkenin ve öfkeyle ilişkili davranışların düzenlenmesinde etkili olduğunu göstermektedir.

Akademik yetkinlik inançları yüksek olan ergenlerin saldırgan davranışlara başvurma ihtimalinin azaldığı görülmektedir (Gündüz ve Çelikkaleli, 2009). Gençliklerinde daha fazla saldırgan davranışlarda bulunan kişilerde öfkeyle başa çıkabildiklerini gördükleri deneyimler daha düşük olmakta ve bu da stresli durumlarda öfkeleriyle baş etmeye dair yetkin hissetmemeye yol açabilmektedir (Di Giunta vd., 2022). Ayrıca öfke düzenlemeye yönelik yetkinlik inancı yüksek annelerin çocukları da öfke düzenleme alanında yüksek yetkinlik inancına sahip görünmektedir (Di Giunta vd., 2018). Bu bağlamda, öfke düzenlemeye ilişkin yetkinlik inancı düşük ergenlerde saldırganlık problemlerinin daha fazla olduğu gözlemlenmektedir (Di Giunta vd., 2022).

Hissedilen öfkeye karşı kişinin nasıl bir tavır aldığı, yetkinlik inancı gelişiminde etkili olmaktadır. Öfkeyi bastırmak, yetkinlik inancında azalmaya neden olarak kişilerarası ilişkilerdeki yetkinlik inancını olumsuz yönde etkilemektedir (Jun, 2016). Öfke patlamaları üzerinde kontrol sahibi olabilmek ise daha olumlu bir benlik algısına ve yetkinlik inancında artışa neden olmaktadır (Down vd., 2011).

Ancak öfke ve yetkinlik inancı arasında pozitif yönde bir ilişkinin var olmadığı, yüksek öfkenin düşük yetkinlik inancına yol açtığı da çalışmalar da mevcuttur. Buric ve arkadaşlarının (2020) yaptığı bir çalışmada; yüksek yetkinlik inancının neşe ve gurur olumlu duyguları yordarken, düşük yetkinlik inancının öfke ve yorgunluk olumsuz duygularını yordamamaktadır. Tam tersine; öfke ve yorgunluğun, düşük yetkinlik inancını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

5. Yetkinlik İnancı ile Yardım Davranışı / Diğerkâmlık Arasındaki İlişki

Yardım davranışlarının yardım edilene olduğu gibi davranışı yapana da faydası bulunmaktadır. Yardım etmek, ruh sağlığı üzerinde, yardım almaktan daha fazla olumlu etki göstermektedir (Schwartz vd., 2003). Diğerkâmlık düzeyi yüksek kişilerde iyilik halinin de daha yüksek olduğu görülmektedir (Kasapoğlu, 2014; Midlarsky 1984). Başkaları için harcama yapıldığında hissedilen mutluluk, kişinin kendisi için para harcadığında hissettiği mutluluktan daha fazla olmaktadır (Dunn, Aknin ve Norton, 2008). Ancak diğerkâmlığın olumlu etkileri

kişinin yaptığı yardımın kendi kaynaklarını ve imkanlarını aşmadığı durumlarda gerçekleşmektedir. Elindeki imkanlardan daha fazlasını veren kişilerin ruh sağlığı olumsuz etkilenmektedir (Schwartz vd., 2003).

Diğerkâm kişilerin dinamiklerine bakıldığında, başkalarına yardım etmenin kendilerine saygılarını korumalarının bir yolu olduğu görülmektedir. Erken dönemde olumlu bir benlik temsili gelişen kişiler verebilecekleri bir şey olduğunu hissetmekte ve gösterdikleri diğerkâmlıkla beraber öz saygıları artarak narsistik kırılğanlıklarına karşı bir telafi oluşmaktadır. Bu anlamda diğerkâm davranışlar içselleştirilmiş iyi nesnenin devamlılığını sağlayan içsel kriterleri gerçekleştirmeye yaramaktadır. Böylece diğerkâm kişi için yararlı bir döngü oluşmaktadır (McWilliams, 1984).

Diğerkâmlıktaki artış yetkinlik inancını artırmaktadır. Başkalarına yardım eden biri olmak, kişinin kendi beceri ve yetkinliğine olan inancını artırıcı bir faktördür (Zamanian vd., 2015). Yardım davranışında bulunan kişilerde iyilik halinde artmanın yanında; sosyal entegrasyonun kolaylaşması, otonomi ve yetkinlik algısının, yeterliliğe dair motivasyonun ve özgüvenin arttığı görülmektedir (Midlarsky, 1984). Diğerkâmlık ve işinde yetkin olmak yetkinlik inancı üzerinde etkili faktörleri oluşturmaktadır (Septiana, 2018).

Kişinin diğerkâmlık düzeyi, işine yönelik istekliliğini ve yetkinlik inancını artırmaktadır. Hemşirelerdeki diğerkâmlık; hastalara daha istekli bir şekilde bakmada, yapılan işlere yüklenen anlamla beraber çevresel problemlere karşı daha dayanıklı olmada ve bununla birlikte yetkinlik inancındaki artışta önemli bir rol oynamaktadır (Alavi vd., 2017). Çocukların internet üzerinde gösterdikleri diğerkâm davranışlar, yetkinlik inancını artırma yoluyla iyilik halini yükseltmektedir. Ayrıca internet üzerinde diğerkâm davranışlar sergileyen çocukların sergilemeyenlere göre daha yüksek yetkinlik inancına sahip olduğu görülmüştür (Zheng vd., 2016).

Diğerkâm motivasyonla gerçekleştirilen davranışların belirleyicilerinden biri; kişinin yetkinliğine dair ikna edici bir iletişim kurulması yoluyla yetkinlik inancının artmasıdır. Bu kişilerin diğerkâm davranışlar gösterme olasılıkları da artmaktadır (Shahzalal ve Font, 2017). Ölüm anksiyetesi yetkinlik inancında azalmaya neden olarak organ bağışı kartını imzalama olasılığını düşürürken;

diğerkâmlık düzeyinin yüksek oluşu yetkinlik inancını artırarak organ bağışı yapma ihtimalini yükseltmektedir (Wu vd., 2013). Benzer şekilde, diğerkâmlığı daha fazla olan ve yetkinlik inancı yüksek kişilerin kan bağışında bulunmak konusunda daha pozitif bir tavrı olduğu görülmektedir (France vd., 2022).

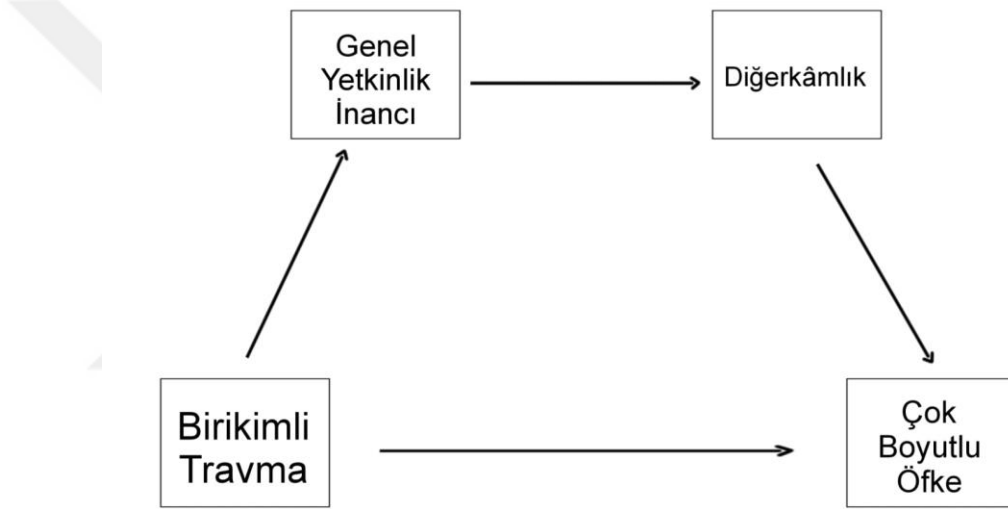
Diğerkâmlığın yetkinlik inancı üzerinde etkileri olduğu gibi yetkinlik inancının da yardım davranışları ve diğerkâmlık üzerinde etkileri bulunmaktadır. Umut ve yetkinlik inancı, yardım davranışının açığa çıkmasında etkili olmaktadır (Argandar vd., 2019). Kişiler arası ilişkilerde yetkinliğe dair inançlar prososyal davranışlarda artışa yol açmaktadır (Caprara ve Steca, 2005). Ergenlerdeki prososyal yatkınlıklar ve empati, problem çözme, kişiler arası iletişim alanlarındaki yetkinlik inançları; duygusal anlamda kritik ve önemli durumlardaki prososyal davranışları etkilemektedir. Problem çözme ve empati alanındaki yetkinlik inancı ise topluluk içinde gerçekleşen prososyal davranışları etkilemektedir (De Caroli ve Sagone, 2013).

Başkalarının duygularını ve duygusal desteğe duydukları ihtiyaçları anlamak, duygusal ifadelerini ayırt edebilmek ve başkalarının perspektifinden bakarak empatiyle yaklaşabilmek anlamında kendilerini yetkin gören kişilerin prososyal davranışlarda bulunma ve prososyal değerlere sahip olma ihtimalleri artış göstermektedir. Aynı zamanda önceden gösterilen prososyal davranışlar, bu alanlarda yetkinlik inancının artmasına ve kişinin, başkalarının ihtiyaçlarını karşılayabilme kapasitelerinin güçlenmesinde etkili olmaktadır (Caprara vd. 2012). Özetle prososyal davranışlar olarak nitelenen yardım davranışları ve diğerkâmlık ile yetkinlik inancının karşılıklı bir ilişkisinden söz edilebilmektedir.

III. YÖNTEM

A. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, 18-35 yaş arası Suriyeli mültecilerde birikimli travma ile öfke arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide yetkinlik inancı ve diğerkâmlığın sıralı aracı rolünü, ilişkisel tarama modeli kullanarak incelemektedir.



Şekil 1 Araştırmanın Modeli

B. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Evreni İstanbul'da ikamet eden 18-35 yaş arası Suriyeli mülteciler oluşturmaktadır. Örneklem seçimi kolayda örnekleme tekniği ile yapılmıştır. Hâlihazırda TSSB veya madde ile ilişkili bozukluklar tanısına sahip olmak ya da Türkiye'de beş seneden kısa süredir ikamet ediyor olmak, dışlama kriterleri olarak belirlenmiştir. DSM-5 tanı ölçütlerine göre Travma Sonrası Stres Bozukluğu (Örselenme Sonrası Gerginlik), travmatik yaşantının yineleyici anılar ve rüyalarla yeniden yaşantılanması, artmış uyarılmışlık ve sıkıntı, tepkisellik, kaçınma, kendine, diğer bireylere ve dünyaya ilişkin bilişsel çarpıtmalar ile duygudurumda olumsuz değişiklikler gibi belirtileri kapsamaktadır. Benzer

biçimde, DSM-5'te madde kullanım bozuklukları; kontrol kaybı, sosyal ilişkilerde ve işlevsellikte bozulma, riskli kullanım örüntüleri ile tolerans geliştirme ve yoksunluk belirtilerini içeren ölçütler üzerinden tanımlanır (APA, 2013). Her iki bozuklukta görülen bilişsel işlevlerde bozulma, duygusal düzenleme güçlükleri ve davranışsal kontrol sorunlarının, araştırmada ele alınan psikolojik değişkenler üzerinde karıştırıcı etkilere yol açma potansiyeli nedeniyle söz konusu tanılara sahip katılımcılar çalışma kapsamına dâhil edilmemiştir

Göç edilen yerde adaptasyon için gerekli faaliyetleri gerçekleştirebilmek ve yerel halkla iletişim kurabilmek için yeterli dil becerilerinin edinimi, kültüre uyum sağlamak ve daha stabil bir psikolojik durumun oluşması için en az 5 senenin göç edilen ülkede geçirilmesi gerektiği düşünülmektedir (Jasinskaja-Lahti, 2008). 244 kişiden veri toplanmış, dışlanma kriterlerinin uygulanmasıyla katılımcı sayısı 236'ya düşmüştür. 2 katılımcı araştırmanın yaş aralığı dışında kaldığı için, 8 katılımcı uç değerlerden dolayı çıkarılmıştır. Veri toplama sürecinde karşılaşılan dil bariyeri nedeniyle katılımcı sayısı bu düzeyde sınırlı kalmıştır.

C. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan formda; yaş, cinsiyet, medeni durum, Türkiye'de bulunma süresi, Türkiye'ye geliş yaşı, yaşanılan şehir, eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir düzeyi, psikiyatrik tanı, gönüllü olarak bir kurum aracılığıyla veya kurum dışında yardım faaliyetlerinde bulunma durumu ve sıklığı bilgilerine dair sorular yer almaktadır.

2. Birikimli Travma Ölçeği Kısa Formu (BTÖ-K)

Kira ve arkadaşları (2008) tarafından travma çalışmalarında çoklu travmaların birikimli etkisini değerlendirebilmek amacıyla literatüre kazandırılmıştır. Otuz beş maddeden oluşmaktadır. Her bir travmatik deneyim için yaşanan travmanın türü, sıklığı, travmatik olaya maruz kalınan yaş ve olayın etkisinin değerlendirildiği dört boyut yer almaktadır. Travmanın türü 1-deneyimlendi, 0-deneyimlenmedi şeklinde kodlanmaktadır. Öz bildirime dayanan ölçekte sıklık boyutu 5'li Likert tipi (0: hiçbir zaman, 4: pek çok kez),

değerlendirme boyutu 7’li Likert tipi (1: son derece olumlu, 7: son derece olumsuz) ölçek kullanılarak değerlendirilmiştir. Olayın deneyimlendiği yaşıns ise katılımcı tarafından yazılması beklenmektedir. Ölçekte hayatta kalma travmaları (doğal nedenli), hayatta kalma travmaları (insan yapımı nedenli), kişisel kimlik travmaları, toplumsal kimlik travmaları ve aile-bağlanma travmaları olmak üzere beş alt ölçek bulunmaktadır.

Ölçeğin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Eltan ve Karancı (2022) tarafından yapılmıştır. Bu uyarlama çalışmasında likert tipi ölçek ikiye bölünmüş, sola doğru pozitif değerlendirme için 0-4 arası ve sağa doğru negatif değerlendirme için 0-4 arası olacak şekilde puanlanmıştır. Bu formata göre toplam negatif ve pozitif puanlar hesaplanmakta, elde edilen değerlerin sıklık puanı ile çarpılmasıyla kümülatif total negatif ve pozitif değerlendirme puanları bulunmaktadır. Araştırmalarda negatif değerlendirme kümülatif puanlarının kullanılması uygun bulunmuştur. Ayrıca uyarlanan ölçeğin alt boyutlarını kullanmanın uygun olmadığı görülmüştür.

Ölçeğin orijinal halinin yetişkin örnekleme iç tutarlılık katsayısı .85’tir. Ayrıca dört hafta arayla gerçekleştirilen test-tekrar test kapsamında da yüksek tutarlılığa ($r=.95$) sahip olduğu bulunmuştur. Eltan ve Karancı (2022) tarafından Türkçe’ye uyarlanan ölçeğin geçerlik testi için korelasyon analizleri yapılmıştır. Güvenirliğini test etmek için yargıcılar arası güvenirlik ve iç güvenirlik analizleri yürütülmüştür. Yargıcılar arası güvenirlik analizinde dört alt ölçek tanımlanmış ve alt ölçekler için uzlaşma $\kappa = .33, .77$ bulunmuştur. Cronbach alfa katsayısı ise tüm örneklem için .74 olarak hesaplanmıştır. Sonuçlar BTÖ-K’nın güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir. Ancak orijinal çalışmadan farklı olarak uyarlanan ölçeğin alt boyutlarını kullanmanın uygun olmadığı, tek faktörlü yapının ve negatif değerlendirme kümülatif puanının kullanılmasının uygun olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada BTÖ-K’nın Cronbach alfa değeri .89 olarak saptanmıştır.

3. Diğerkâmlık Ölçeği (DÖ)

Bireylerin diğerkâmlık düzeylerini belirlemek amacıyla Ersanlı ve Çabuker (2015) tarafından oluşturulan Diğerkâmlık Ölçeği 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5’li Likert tipi (1: en az, 5: en çok) olup ölçekten alınabilecek toplam puan

en düşük -10, en yüksek 70'tir. Açıklayıcı faktör analizi için 369, doğrulayıcı faktör analizi için 271, toplam 640 öğrenciye ölçek verilerek kendilerini değerlendirmeleri istenmiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .89, Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .76 bulunmuştur. Ölçek özveri ve bencillik olmak üzere iki boyutlu bir yapıdadır. Faktörlere göre güvenirlik değerleri incelendiğinde özveri için .87 ve bencillik için .77 bulunmuştur. Diğerkâmlık Ölçeği'nin bireylerin diğerkâmlık düzeylerini belirlemede geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu görülmüştür. Bu çalışmada Cronbach alfa değerleri; Diğerkâmlık ölçeği için .91, Bencillik alt ölçeği için .96, Özveri alt ölçeği için .90 olarak tespit edilmiştir.

4. Çok Boyutlu Öfke Envanteri (ÇBÖÖ)

Balkaya ve Şahin (2003) tarafından öfkeyi çeşitli boyutlarıyla ölçen, yeni, orijinal ve Türk kültürüne özgü bir ölçek geliştirmek amacıyla oluşturulmuştur. 3 aşamada, toplamda 994 kişinin katılımıyla son hali verilmiştir. 158 maddeden ve 5 boyuttan oluşmaktadır. Öfke belirtileri, öfkeye yol açan durumlar, öfkeyle ilişkili düşünceler, öfkeyle ilgili davranışlar ve kişilerarası öfke boyutlarından oluşmaktadır. 5'li Likert tipi kullanılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığı .64 ve .95 arasında değişmektedir. Öfkenin çok boyutlu olarak incelenmesinde geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu görülmüştür. Bu çalışmada Cronbach alfa değerleri; ÇBÖÖ için .98, Öfke Belirtileri alt boyutu için .92, Öfkeye Yol Açan Durumlar alt boyutu için .98, Öfkeyle İlişkili Düşünceler alt boyutu için .96, Öfkeyle İlgili Davranışlar alt boyutu için .89 ve Kişilerarası Öfke alt boyutu için .96 olarak tespit edilmiştir.

5. Genel Yetkinlik İnancı Ölçeği (GYİÖ)

Jerusalem ve Schwazer (1992) tarafından literatüre kazandırılmıştır. Çelikkaleli ve Çapri (2008) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. 10 sorudan ve tek boyuttan oluşmaktadır. 10 maddeden oluşan Likert tipi ölçeğin maddeleri orijinal formda 1 ile 4 arasında (1= hiç doğru değil, 4= tamamen doğru) puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan ise 40'tır. Ölçeğin iç tutarlılığı .87, test-tekrar test katsayısı ise .92 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada GYİÖ için Cronbach alfa değeri .94 olarak saptanmıştır.

Ç. Araştırmanın Uygulanması

Araştırmada kullanılan ölçeklerin Türkçe'ye uyarlamasını ve güvenirlik ve geçerlik çalışmalarını yapan kişilerden gerekli izin ve bilgiler alınmıştır. 06.07.2023 tarihinde, E-88083623-020-90470 etik kurul numarasıyla İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Kurul onayı alınmıştır. Ardından ölçekler uygulanmaya başlanmıştır. Ölçekler hem Türkçe hem de Arapça diline hâkim bir kişinin desteğiyle yüz yüze uygulanmıştır. Çalışmanın başında katılımcılara “Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu” imzalatılmıştır. Bu formda, araştırmanın yürütücüleri tanıtılmış, amacından ve katılımcı kitlesinin özelliklerinden bahsedilmiştir. Ayrıca katılımcıların cevaplarının gizliliği, elde edilen bilgilerin kullanım alanları, çalışmanın süresi ve katılımcıların herhangi bir anda araştırmayı yarıda bırakma haklarına dair bilgileri de içermektedir. Katılımcılardan herhangi bir kimlik bilgisi alınmamıştır. Ölçeklerin doldurulması 20 dakika civarı sürmüştür. Çalışmadan elde edilen veriler SPSS 27 programı ile analiz edilmiştir.

D. Veri Analiz Teknikleri

Bu araştırmada yürütülen istatistiksel analizler, IBM SPSS Statistics 27 aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Ölçekler arasındaki ilişki düzeyini ve yönünü belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Araştırmanın temel amacı doğrultusunda, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin iki aracı değişken yoluyla dolaylı olarak açıklanıp açıklanmadığını test etmek amacıyla Seri Çoklu Aracılık Analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analiz sürecinde, Hayes'in (2012) önerdiği PROCESS Macro'nun 6 numaralı modeli (Model 6) kullanılmıştır. Model 6 yapısı, iki ardışık aracı değişkenin yer aldığı bir yapıyı test ederek; üç farklı dolaylı etki, bir doğrudan etki ve toplam etki boyutlarını istatistiksel olarak değerlendirmektedir. Aracılık etkilerinin anlamlılığı, %95 güven düzeyinde 5.000 bootstrap örnekleme ile oluşturulan güven aralıkları temel alınarak test edilmiştir. Güven aralığının sıfır değerini içermemesi durumunda aracılık etkisi anlamlı kabul edilmiştir. Buna ek olarak, ölçek puanlarının demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla, iki grup karşılaştırmaları için Bağımsız Örneklem t-testi tercih edilmiştir (Pallant, 2020). Tüm analizler

%95 güven düzeyinde yürütölmüş olup, istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak belirlenmiştir.



IV. BULGULAR

A. Demografik Değişkenlere Göre Dağılımlar

Çizelge 1 Katılımcıların Demografik Bilgileri

		n	%
Yaş	Ort.±SS (Min-Maks)	27.19±4.68 (18-35)	
Türkiyede olma süresi	Ort.±SS (Min-Maks)	8.59±2.49 (5-23)	
Türkiye gelme yaşı	Ort.±SS (Min-Maks)	18.72±5.49 (0-36)	
Cinsiyet			
	Erkek	82	34.7
	Kadın	154	65.3
Medeni Durum			
	Ayrı yaşıyor	2	0.8
	Bekar	103	43.6
	Boşanmış	4	1.7
	Evli	127	53.8
Yaşanılan Şehir			
	İstanbul	236	100
Eğitim Durumu			
	Lise ve altı	151	64.0
	Lisans ve üstü	85	36.0
Çalışma Durumu			
	Çalışmıyorum	89	37.7
	Çalışıyorum	147	62.3
Gelir Düzeyi			
	Düşük	74	31.4
	Orta/Yüksek	162	68.6
Ruhsal Hastalık Durumu			
	Evet	23	9.7
	Hayır	213	90.3
Kurum İçi Yardım Faaliyetlerine Katılma Durumu			
	Katılıyorum	76	32.2
	Katılmıyorum	160	67.8
Kurum İçi Yardım Faaliyetlerine Katılma Sıklığı			
	Her ay	39	16.5
	Her hafta	7	3.0
	Hiç	121	51.3
	Nadiren (Senede birkaç kere)	69	29.2
Kurum Dışı Yardım Faaliyetlerine Katılma Durumu			
	Katılıyorum	76	32.2
	Katılmıyorum	160	67.8
Kurum Dışı Yardım Faaliyetine Katılma Sıklığı			
	Her ay	26	11.0
	Her hafta	2	0.8
	Hiç	145	61.4
	Nadiren (Senede birkaç kere)	63	26.7

Elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların yaş ortalaması 27.35, standart sapması ise 5.10 olarak hesaplanmıştır. Yaş değişkeninin minimum 18,

maksimum 35 değerleri arasında bir dağılım sergilediği saptanmıştır (*Ort.*= 27.19, *SS*= 4.68). Cinsiyet değişkeni açısından örneklem dağılımı incelendiğinde, katılımcıların %65.3'ünün kadınlardan ve %34.7'sinin erkeklerden oluştuğu gözlemlenmektedir. Medeni durum değişkeni açısından dağılımda, en yüksek oranı evli bireylerin (%53.8) oluşturduğu görülmektedir. Bunu sırasıyla bekar (%43.6) boşanmış (%1.7) ve ayrı yaşayan (%0.8) bireyler takip etmektedir. Katılımcıların tamamının (*n*= 236) İstanbul'da yaşadığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların Türkiye'de bulunma sürelerine ilişkin veriler incelendiğinde, ortalama srenin 8.59 yıl, standart sapmanın ise 2.49 yıl olduğu hesaplanmıştır. Srelerin 5 ile 23 yıl arasında değiştiği saptanmıştır (*Ort.*= 8.59). Katılımcıların Türkiye'ye gelme yaşları analiz edildiğinde, yaş ortalamasının 18.92, standart sapmasının ise 5.83 olduğu görülmektedir. Türkiye'ye gelme yaşının 0 ile 36 arasında dağılım gösterdiği tespit edilmiştir (*Ort.*= 18.72).

Eğitim durumu değişkeni açısından dağılımda, katılımcıların çoğunluğunun lise ve altı mezunu (%64) olduğu gözlemlenmiştir. Diğer eğitim düzeyleri lisans ve üstü (%36) şeklindedir. İstihdam durumu değişkeni açısından örneklemenin çoğunluğunun çalıştığı (%62.3), %37.7'sinin ise çalışmadığı görülmektedir. Gelir düzeyi değişkeni açısından dağılım incelendiğinde, katılımcıların büyük bir bölümünün orta veya yüksek gelir düzeyine (%68.6) sahip olduğu, %31.4'ünün ise düşük gelir düzeyinde olduğu saptanmıştır. Ruhsal bir hastalık varlığı durumu incelendiğinde, katılımcıların büyük bir çoğunluğunun ruhsal bir hastalığı olmadığı (%90.3), %9.7'sinin ise bir ruhsal hastalığa sahip olduğu tespit edilmiştir.

Kurum içi yardım faaliyetlerine katılım durumu ele alındığında, katılımcıların çoğunluğunun (%67.8) herhangi bir gönüllü kurumda yer almadığı, %32.2'sinin ise yer aldığı görülmektedir. Kurum içi yardım faaliyetlerine katılma sıklığı açısından dağılımda, en büyük grubu bu tür faaliyetlere hiç katılmayanların (%51.3) oluşturduğu saptanmıştır. Bunu nadiren katılanlar (%29.2), her ay katılanlar (%16.5,) ve her hafta katılanlar (%3.0) izlemektedir. Kurum dışı yardım faaliyetlerine katılım durumu incelendiğinde, katılımcıların %67.8'inin bu tür faaliyetlere katılmadığı, %32.2'sinin ise katıldığı gözlemlenmiştir. Kurum dışı yardım faaliyetlerine katılma sıklığı açısından,

katılımcıların büyük bir bölümünün hiç katılmadığı (%61.4) tespit edilmiştir. Diğer sıklık düzeyleri ise nadiren (%26.7), her ay (%11.0) ve her hafta (%0.8) olarak sıralanmaktadır.

B. Araştırma Ölçek Puanları için Tanımlayıcı İstatistikler ve Güvenirlik Katsayısı

Çizelge 2 Birikimli Travma Ölçeği Kısa Formu (BTÖ-K), Diğerkâmlık Ölçeği (DÖ), Genel Yetkinlik İnancı Ölçeği (GYİÖ) ve Çok Boyutlu Öfke Ölçeği'ne Ait Betimleyici İstatistiklerin ve Basıklık, Çarpıklık, Cronbach Alpha Katsayılarının İncelenmesine İlişkin Bulgular

	n	Min	Maks	$\bar{X}$	SS	Basıklık	Çarpıklık	Cronbach Alpha (a)
Birikimli Travma Ölçeği	236	0	74	22.50	18.31	.35	1.11	.89
Diğerkâmlık Ölçeği	236	0	70	42.84	16.21	-.64	.02	.91
Bencillik	236	5	25	11.27	5.39	-.29	.71	.96
Özveri	236	15	75	54.11	14.82	-.74	-.36	.90
Genel Yetkinlik İnancı Ölçeği	236	11	40	28.53	6.74	-.25	.11	.94
Çok Boyutlu Öfke Ölçeği	236	1	5	3.12	.56	-.07	.17	.98
Öfke Belirtileri	236	1	5	3.42	.72	.40	-.44	.92
Öfkeye Yol Açan Durumlar	236	1	5	2.45	.87	-.64	.36	.98
Öfkeyle İlgili Düşünceler	236	1	5	3.52	.76	-.09	-.48	.96
Öfkeyle İlişkili Davranışlar	236	1	5	3.08	.62	-.20	.29	.89
Kişiler Arası Öfke	236	1	5	3.14	.69	-.05	.27	.96

Araştırmanın bu bölümünde, çalışmada kullanılan Birikimli Travma Ölçeği, Diğerkâmlık Ölçeği, Genel Yetkinlik İnancı Ölçeği ve Çok Boyutlu Öfke Ölçeği gibi temel değişkenlere ait betimsel istatistikler, dağılım özellikleri ve iç tutarlılık katsayıları, 236 katılımcıdan toplanan veriler üzerinden detaylı olarak incelenmiştir. Yapılan analizde, değişkenlere ait çarpıklık katsayılarının -.74 ile 1.11 arasında, basıklık katsayılarının ise -.64 ile .71 arasında değiştiği belirlenmiştir. Gözlemlenen tüm bu değerlerin, normal dağılım için referans kabul edilen ± 2 aralığında kaldığı görülmektedir (Gravetter ve Wallnau, 2014). Bu bulgu, veri setindeki tüm değişkenlerin dağılımının normalden aşırı bir sapma göstermediğini ve parametrik analizlerin ön koşulunun sağlandığını ortaya koymaktadır.

C. Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

Çizelge 3 Yaş, Türkiye’de Olma Yaşı, Türkiye’ye Gelme Yaşı, Birikimli Travma, Diğerkâmlık, Genel Yetkinlik İnancı, Çok Boyutlu Öfke Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. Yaş	1													
2. Türkiyede olma süresi	.01	1												
3. Türkiyeye gelme yaşı	.86**	-.45**	1											
4. Birikimli Travma	.06	-.03	.05	1										
5. Diğerkâmlık	-.05	.16*	-.10	-.24**	1									
6. Bencillik	.00	-.36**	.19**	-.09	-.41**	1								
7. Özveri	-.06	.04	-.05	-.29**	.94**	-.09	1							
8. Genel Yetkinlik İnancı	.08	-.08	.11	-.30**	.33**	.04	.38**	1						
9. Çok Boyutlu Öfke	.06	-.11	.10	.21**	-.30**	-.12	-.37**	-.29**	1					
1. Öfke Belirtileri	.12	-.11	.15*	.06	-.05	-.14*	-.11	-.10	.74**	1				
11. Öfkeye Yol Açan Durumlar	.04	-.07	.04	.43**	-.30**	-.13	-.37**	-.29**	.78**	.47**	1			
12. Öfkeyle İlgili Düşünceler	.13	-.06	.15*	.02	-.16*	-.06	-.20**	-.03	.75**	.50**	.39**	1		
13. Öfkeyle İlişkili Davranışlar	-.04	-.08	.00	.08	-.34**	-.05	-.39**	-.36**	.78**	.45**	.48**	.54**	1	
14. Kişiler Arası Öfke	-.02	-.09	.02	.14*	-.29**	-.07	-.34**	-.34**	.76**	.38**	.53**	.42**	.59**	1

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

Elde edilen sonuçlara göre, Türkiye’de olma süresi ile diğerkâmlık arasında düşük düzeyde pozitif ($r = .16, p < .05$); bencillik arasında ise orta düzeyde negatif ($r = -.36, p < .01$) yönlü ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Türkiye’ye gelme yaşı ile bencillik ($r = .19, p < .05$), öfke belirtileri ($r = .15, p < .05$) ve öfkeyle ilgili düşünceler ($r = .15, p < .05$) arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Yaş değişkeninin incelenen psikolojik ölçeklerin hiçbirisiyle anlamlı bir ilişkisi bulunmamıştır. Ayrıca, Türkiye’de olma süresi; birikimli travma, özveri, genel yetkinlik inancı ve çok boyutlu öfke ve alt boyutları ile anlamlı bir ilişki göstermemiştir. Benzer şekilde, Türkiye’ye gelme yaşı da; birikimli travma, diğerkâmlık, özveri, genel yetkinlik inancı ve çok boyutlu öfkenin öfkeye yol açan durumlar, öfkeyle ilişkili davranışlar ve kişiler arası öfke alt boyutları ile anlamlı bir ilişki sergilememiştir ($p > .05$).

Birikimli travma ile genel yetkinlik inancı arasında orta düzeyde negatif ($r = -.30, p < .01$); diğerkâmlık ($r = -.24, p < .01$) ve özveri ($r = -.29, p < .01$) arasında ise düşük düzeyde negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Diğer yandan, öfkeye yol açan durumlar ile orta düzeyde pozitif ($r = .43, p < .01$); çok boyutlu öfke ($r = .21, p < .01$) ve kişiler arası öfke ($r = .14, p < .05$) ile de düşük düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Birikimli travma ile bencillik, öfke belirtileri, öfkeyle ilgili düşünceler ve öfkeyle ilişkili davranışlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p > .05$).

Diğerkâmlık ile genel yetkinlik inancı arasında orta düzeyde pozitif ($r = .33, p < .01$) bir ilişki bulunmuştur. Diğer yandan, çok boyutlu öfke ($r = -.30, p < .01$), öfkeye yol açan durumlar ($r = -.30, p < .01$) ve öfkeyle ilişkili davranışlar ($r = -.34, p < .01$) arasında orta düzeyde; öfkeyle ilgili düşünceler ($r = -.16, p < .05$) ve kişiler arası öfke ($r = -.29, p < .01$) arasında ise düşük düzeyde, negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Öfke belirtileri ile anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p > .05$). Bencillik ile yalnızca öfke belirtileri arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.14, p < .05$). Genel yetkinlik inancı, çok boyutlu öfke ve öfke alt boyutları ile anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p > .05$). Özveri ile genel yetkinlik inancı arasında orta düzeyde pozitif ($r = .38, p < .01$) bir ilişki saptanmıştır. Diğer yandan, çok boyutlu öfke ($r = -.37, p < .01$), öfkeye yol açan durumlar ($r = -.37, p < .01$), öfkeyle ilişkili

davranışlar ($r = -.39, p < .01$) ve kişiler arası öfke ($r = -.34, p < .01$) arasında orta düzeyde; öfkeyle ilgili düşünceler ($r = -.20, p < .01$) arasında ise düşük düzeyde, negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Öfke belirtileri ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > .05$).

Genel yetkinlik inancı ile öfkeyle ilişkili davranışlar ($r = -.36, p < .01$) ve kişiler arası öfke ($r = -.34, p < .01$) arasında orta düzeyde; çok boyutlu öfke ($r = -.29, p < .01$) ve öfkeye yol açan durumlar ($r = -.29, p < .01$) arasında ise düşük düzeyde, negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Genel yetkinlik inancı ile öfke belirtileri ve öfkeyle ilgili düşünceler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p > .05$).

Ç. Düzenleyici Rol Analizine İlişkin Bulgular

Çizelge 4 Birikimli Travma ile Çok Boyutlu Öfke İlişkisinde Genel Yetkinlik İnancı ve Diğerkâmlığın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

	B	SH	β	t	p	Alt Sınır	%95 GA Üst Sınır
Birikimli Travma → Genel Yetkinlik İnancı (a1)	-.11	.02	-.30	-4.89	<.001*	-.16	-.07
Birikimli Travma → Diğerkâmlık (a2)	-.21	.06	-.24	-3.76	<.001*	-.33	-.10
Genel Yetkinlik İnancı → Diğerkâmlık (d21)	.80	.15	.33	5.37	<.001*	.50	1.09
Genel Yetkinlik İnancı → Çok Boyutlu Öfke (b1)	-.02	.01	-.29	-4.56	<.001*	-.03	-.01
Diğerkâmlık → Çok Boyutlu Öfke (b2)	-.01	.00	-.30	-4.77	<.001*	-.01	-.01
Toplam Etki (c1)	.01	.00	.21	3.23	.001*	.00	.01
Doğrudan Etki (c1)	.00	.00	.10	1.54	.124	.00	.01
Dolaylı Etki (Toplam) (c1')	.01	.00	.11			.06	.16
Dolaylı Etki (Genel Yetkinlik İnancı) (c1')	.00	.00	.06			.02	.10
Dolaylı Etki (Diğerkâmlık) (c1')	.00	.00	.03			.01	.07
Dolaylı Etki (Genel Yetkinlik İnancı X Diğerkâmlık) (c1')	.00	.00	.02			.01	.04

* $p < .05$

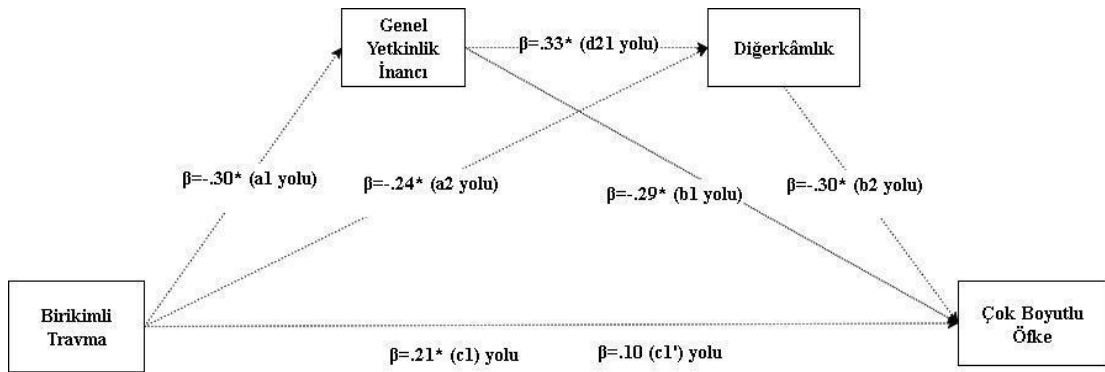
Elde edilen sonuçlara göre, birikimli travmanın genel yetkinlik inancı üzerindeki etkisi anlamlı ve negatif yöndedir ($B = -.11, SH = .02, \beta = -.30, t = -4.89, p < .001, \%95 \text{ GA } [-.16, -.07]$). Ayrıca, birikimli travma değişkeni diğerkâmlık düzeyini de negatif yönde yordamakta ve bu etki istatistiksel olarak anlamlıdır ($B = -.21, SH = .06, \beta = -.24, t = -3.76, p < .001, \%95 \text{ GA } [-.33, -.10]$).

Genel yetkinlik inancı ise diğerkâmlık üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahiptir ($B = .80$, $SH = .15$, $\beta = .33$, $t = 5.37$, $p < .001$, %95 GA [.50, 1.09]).

Genel yetkinlik inancı, çok boyutlu öfke düzeyini negatif yönde yordamaktadır ve bu etki anlamlı bulunmuştur ($B = -.02$, $SH = .01$, $\beta = -.29$, $t = -4.56$, $p < .001$, %95 GA [-.03, -.01]). Benzer şekilde, diğerkâmlığın da çok boyutlu öfke düzeyini negatif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir ($B = -.01$, $SH = .00$, $\beta = -.30$, $t = -4.77$, $p < .001$, %95 GA [-.01, -.01]).

Birikimli travmanın çok boyutlu öfke üzerindeki toplam etkisi anlamlı bulunmuştur ($B = .01$, $SH = .00$, $\beta = .21$, $t = 3.23$, $p = .001$, %95 GA [.00, .01]). Ancak, doğrudan etkisi anlamlı değildir ($B = .00$, $SH = .00$, $\beta = .10$, $t = 1.54$, $p = .124$, %95 GA [.00, .01]). Bu sonuca göre tam aracı rol olduğu tespit edilmiştir.

Dolaylı etki yolları incelendiğinde, toplam dolaylı etki anlamlıdır ($B = .01$, $\beta = .11$, %95 GA [.06, .16]). Bu dolaylı etkinin üç alt yolu anlamlı bulunmuştur: genel yetkinlik inancı aracılığıyla ($B = .00$, $\beta = .06$, %95 GA [.02, .10]), diğerkâmlık aracılığıyla ($B = .00$, $\beta = .03$, %95 GA [.01, .07]) ve her iki aracının etkileşimiyle oluşan birleşik yol üzerinden ($B = .00$, $\beta = .02$, %95 GA [.01, .04]).



Şekil 2 Birikimli Travma ile Çok Boyutlu Öfke İlişkisinde Genel Yetkinlik İnancı ve Diğerkâmlığın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

D. Karşılaştırma Analizine İlişkin Bulgular

Çizelge 5 Cinsiyete Göre Birikimli Travma, Diğerkâmlık, Genel Yetkinlik İnancı ve Çok Boyutlu Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması

Bağımlı Değişken	Kadın (N=154) Ort. (SS)	Erkek (N=82) Ort. (SS)	t	sd	p	Cohen's d
Birikimli Travma	21.14 (17.14)	26.09 (19.57)	-2.01	234	.046*	-.27
Diğerkâmlık	45.21 (17.36)	38.39 (12.74)	3.14	234	.002*	.43
Bencillik	1.56 (5.40)	12.60 (5.15)	-2.80	234	.006*	-.38
Özveri	55.78 (15.84)	5.99 (12.17)	2.39	234	.018*	.33
Genel Yetkinlik İnancı	28.49 (6.68)	28.60 (6.90)	-.12	234	.905	-.02
Çok Boyutlu Öfke	3.13 (.56)	3.10 (.56)	.40	234	.691	.05
Öfke Belirtileri	3.48 (.69)	3.29 (.75)	2.03	234	.044*	.28
Öfkeye Yol Açan Durumlar	2.43 (.82)	2.50 (.95)	-.57	234	.570	-.08
Öfkeyle İlgili Düşünceler	3.52 (.77)	3.52 (.74)	.02	234	.984	.00
Öfkeyle İlişkili Davranışlar	3.07 (.64)	3.08 (.58)	-.13	234	.893	-.02
Kişiler Arası Öfke	3.15 (.71)	3.11 (.66)	.33	234	.742	.05

* $p < .05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T- Testi

Yapılan analizler sonucunda, birikimli travma puanları erkek katılımcılarda ($\bar{X} = 26.09$, $SS = 19.57$), kadın katılımcılara ($\bar{X} = 21.14$, $SS = 17.14$) kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ($t(234) = -2.01$, $p = .046$, $d = -.27$).

Diğerkâmlık puanlarının ise kadın katılımcılarda ($\bar{X} = 45.21$, $SS = 17.36$), erkek katılımcılara ($\bar{X} = 38.39$, $SS = 12.74$) göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır ($t(234) = 3.14$, $p = .002$, $d = .43$).

Diğerkâmlığın bencillik alt boyutu puanları erkek katılımcılarda ($\bar{X} = 12.60$, $SS = 5.15$), kadın katılımcılara ($\bar{X} = 1.56$, $SS = 5.40$) kıyasla anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($t(234) = -2.80$, $p = .006$, $d = -.38$).

Aynı ölçeğin özveri alt boyutu puanları da kadın katılımcılarda ($\bar{X} = 55.78$, $SS = 15.84$), erkek katılımcılara ($\bar{X} = 5.99$, $SS = 12.17$) göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ($t(234) = 2.39$, $p = .018$, $d = .33$).

Son olarak, çok boyutlu öfkenin alt boyutu olan öfke belirtileri kadın katılımcılarda ($\bar{X} = 3.48$, $SS = .69$), erkek katılımcılara ($\bar{X} = 3.29$, $SS = .75$) göre anlamlı düzeyde daha yüksek saptanmıştır ($t(234) = 2.03$, $p = .044$, $d = .28$).

Buna karşın, genel yetkinlik inancı ($t(234) = -.12$, $p = .905$, $d = -.02$); çok boyutlu öfke toplam puanı ($t(234) = .40$, $p = .691$, $d = .05$) ve bu ölçeğin diğer alt boyutları olan öfkeye yol açan durumlar ($t(234) = -.57$, $p = .570$, $d = -.08$),

öfkeyle ilgili düşünceler ($t(234) = .02, p = .984, d = .00$), öfkeyle ilişkili davranışlar ($t(234) = -.13, p = .893, d = -.02$) ve kişiler arası öfke ($t(234) = .33, p = .742, d = .05$) açısından cinsiyete göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Çizelge 6 Çalışma Durumuna Göre Birikimli Travma, Diğerkâmlık, Genel Yetkinlik İnancı ve Çok Boyutlu Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması

Bağımlı Değişken	Çalışmıyorum (N=89) Ort. (SS)	Çalışıyorum (N=147) Ort. (SS)	t	sd	p	Cohen's d
Birikimli Travma	19.57 (13.35)	24.84 (2.28)	-2.18	234	.030*	-.29
Diğerkâmlık	42.42 (15.41)	43.10 (16.72)	-.31	234	.753	-.04
Bencilik	11.33 (5.27)	11.24 (5.48)	.12	234	.904	.02
Özveri	53.74 (15.17)	54.34 (14.65)	-.30	234	.764	-.04
Genel Yetkinlik İnancı	26.90 (7.11)	29.51 (6.33)	-2.93	234	.004*	-.39
Çok Boyutlu Öfke	3.25 (.64)	3.04 (.49)	2.81	234	.005*	.38
Öfke Belirtileri	3.53 (.81)	3.35 (.65)	1.85	234	.066	.25
Öfkeye Yol Açan Durumlar	2.52 (.88)	2.41 (.86)	.90	234	.369	.12
Öfkeyle İlgili Düşünceler	3.57 (.84)	3.49 (.71)	.81	234	.421	.11
Öfkeyle İlişkili Davranışlar	3.28 (.66)	2.95 (.57)	4.03	234	< .001*	.54
Kişiler Arası Öfke	3.35 (.74)	3.01 (.63)	3.80	234	< .001*	.51

* $p < .05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T- Testi

Yapılan analizler sonucunda, birikimli travma çalışan grupta ($\bar{X} = 24.84, SS = 2.28$), çalışmayan gruba ($\bar{X} = 19.57, SS = 13.35$) kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ($t(234) = -2.18, p = .030, d = -.29$).

Genel yetkinlik inancının da çalışan grupta ($\bar{X} = 29.51, SS = 6.33$), çalışmayan gruba ($\bar{X} = 26.90, SS = 7.11$) göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır ($t(234) = -2.93, p = .004, d = -.39$).

Çok boyutlu öfke ise çalışmayan grupta ($\bar{X} = 3.25, SS = .64$), çalışan gruba ($\bar{X} = 3.04, SS = .49$) kıyasla anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($t(234) = 2.81, p = .005, d = .38$).

Çok boyutlu öfkenin boyutlarından biri olan öfkeyle ilişkili davranışlar da çalışmayan grupta ($\bar{X} = 3.28, SS = .66$), çalışan gruba ($\bar{X} = 2.95, SS = .57$) göre anlamlı derecede daha yüksek saptanmıştır ($t(234) = 4.03, p < .001, d = .54$).

Son olarak, kişiler arası öfke de çalışmayan grupta ($\bar{X} = 3.35, SS = .74$), çalışan gruba ($\bar{X} = 3.01, SS = .63$) göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($t(234) = 3.80, p < .001, d = .51$).

Buna karşın, diğerkâmlık ($t(234) = -.31, p = .753, d = -.04$), bencillik ($t(234) = .12, p = .904, d = .02$), özveri ($t(234) = -.30, p = .764, d = -.04$), öfke belirtileri ($t(234) = 1.85, p = .066, d = .25$), öfkeye yol açan durumlar ($t(234) = .90, p = .369, d = .12$) ve öfkeyle ilgili düşünceler ($t(234) = .81, p = .421, d = .11$) değişkenlerinde çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Çizelge 7 Gelir Düzeyine Göre Birikimli Travma, Diğerkâmlık, Genel Yetkinlik İnancı ve Çok Boyutlu Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması

Bağımlı Değişken	Düşük (N=74) Ort. (SS)	Orta/Yüksek (N=162) Ort. (SS)	t	sd	p	Cohen's d
Birikimli Travma	25.66 (16.57)	21.57 (18.71)	1.61	234	.108	.23
Diğerkâmlık	39.18 (15.86)	44.52 (16.14)	-2.37	234	.019*	-.33
Bencillik	11.96 (5.37)	1.96 (5.39)	1.33	234	.186	.19
Özveri	51.14 (15.80)	55.48 (14.19)	-2.10	234	.037*	-.29
Genel Yetkinlik İnancı	26.99 (6.64)	29.23 (6.69)	-2.39	234	.017*	-.34
Çok Boyutlu Öfke	3.15 (.62)	3.10 (.53)	.64	234	.523	.09
Öfke Belirtileri	3.37 (.79)	3.44 (.68)	-.65	234	.517	-.09
Öfkeye Yol Açan Durumlar	2.56 (.85)	2.40 (.87)	1.31	234	.190	.18
Öfkeyle İlgili Düşünceler	3.41 (.75)	3.57 (.76)	-1.51	234	.132	-.21
Öfkeyle İlişkili Davranışlar	3.15 (.67)	3.04 (.60)	1.26	234	.210	.18
Kişiler Arası Öfke	3.28 (.71)	3.07 (.68)	2.14	234	.033*	.30

* $p < .05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T- Testi

Yapılan analizler sonucunda, diğerkâmlık düzeyleri orta/yüksek gelir düzeyine sahip grupta ($\bar{X} = 44.52, SS = 16.14$), düşük gelir düzeyine sahip gruba ($\bar{X} = 39.18, SS = 15.86$) kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ($t(234) = -2.37, p = .019, d = -.33$).

Diğerkâmlığın alt boyutu olan özverinin de orta/yüksek gelir düzeyine sahip grupta ($\bar{X} = 55.48, SS = 14.19$), düşük gelir düzeyine sahip gruba ($\bar{X} = 51.14, SS = 15.80$) göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır ($t(234) = -2.10, p = .037, d = -.29$).

Genel yetkinlik inancı düzeyleri de orta/yüksek gelir düzeyine sahip grupta ($\bar{X} = 29.23, SS = 6.69$), düşük gelir düzeyine sahip gruba ($\bar{X} = 26.99, SS = 6.64$) kıyasla anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($t(234) = -2.39, p = .017, d = -.34$).

Son olarak, çok boyutlu öfkenin alt boyutu olan kişiler arası öfke puanları düşük gelir düzeyine sahip grupta ($\bar{X} = 3.28, SS = .71$), orta/yüksek gelir düzeyine sahip gruba ($\bar{X} = 3.07, SS = .68$) göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ($t(234) = 2.14, p = .033, d = .30$).

Buna karşın, birikimli travma ($t(234) = 1.61, p = .108, d = .23$); bencillik ($t(234) = 1.33, p = .186, d = .19$); çok boyutlu öfke ($t(234) = .64, p = .523, d = .09$), öfke belirtileri ($t(234) = -.65, p = .517, d = -.09$), öfkeye yol açan durumlar ($t(234) = 1.31, p = .190, d = .18$), öfkeyle ilgili düşünceler ($t(234) = -1.51, p = .132, d = -.21$) ve öfkeyle ilişkili davranışlar ($t(234) = 1.26, p = .210, d = .18$) puanları açısından gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Çizelge 8 Kurum İçi Yardım Faaliyetlerine Katılıma Göre Birikimli Travma, Diğerkâmlık, Genel Yetkinlik İnancı ve Çok Boyutlu Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması

Bağımlı Değişken	Hayır (N=160) Ort. (SS)	Evet (N=76) Ort. (SS)	t	sd	p	Cohen's d
Birikimli Travma	19.48 (15.11)	29.96 (21.70)	-4.30	234	< .001*	-.60
Diğerkâmlık	41.54 (15.80)	45.59 (16.82)	-1.80	234	.073	-.25
Bencillik	12.07 (5.59)	9.58 (4.54)	3.40	234	< .001*	.47
Özveri	53.61 (15.16)	55.17 (14.11)	-.75	234	.451	-.11
Genel Yetkinlik	28.44 (7.14)	28.71 (5.86)	-.29	234	.772	-.04
İnancı						
Çok Boyutlu Öfke	3.07 (.59)	3.23 (.48)	-2.09	234	.038*	-.29
Öfke Belirtileri	3.35 (.75)	3.55 (.61)	-1.98	234	.049*	-.28
Öfkeye Yol Açan	2.31 (.87)	2.75 (.79)	-3.76	234	< .001*	-.52
Durumlar						
Öfkeyle İlgili	3.47 (.78)	3.63 (.72)	-1.49	234	.137	-.21
Düşünceler						
Öfkeyle İlişkili	3.10 (.67)	3.03 (.49)	.86	234	.392	.12
Davranışlar						
Kişiler Arası Öfke	3.11 (.74)	3.19 (.57)	-.85	234	.395	-.12

* $p < .05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T- Testi

Yapılan analizler sonucunda, birikimli travma puanları gönüllü olarak bir kurumda yardım faaliyetlerinde yer alan grupta ($\bar{X} = 29.96, SS = 21.70$), yer almayan gruba ($\bar{X} = 19.48, SS = 15.11$) kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ($t(234) = -4.30, p < .001, d = -.60$).

Diğerkâmlığın bencillik alt boyutu puanları ise gönüllü olarak bir kurumda yardım faaliyetlerinde yer almayan grupta ($\bar{X} = 12.07, SS = 5.59$), yer alan gruba ($\bar{X} = 9.58, SS = 4.54$) göre anlamlı düzeyde daha yüksek saptanmıştır ($t(234) = 3.40, p < .001, d = 0.47$).

Çok boyutlu öfke toplam puanları gönüllü olarak bir kurumda yardım faaliyetlerinde yer alan grupta ($\bar{X} = 3.23, SS = .48$), yer almayan gruba ($\bar{X} = 3.07,$

SS = .59) kıyasla anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($t(234) = -2.09$, $p = .038$, $d = -.29$).

Bu ölçeğin alt boyutu olan öfke belirtileri puanları da gönüllü olarak bir kurumda yardım faaliyetlerinde yer alan grupta ($\bar{X} = 3.55$, $SS = .61$), yer almayan gruba ($\bar{X} = 3.35$, $SS = .75$) göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ($t(234) = -1.98$, $p = .049$, $d = -.28$).

Son olarak, öfkeye yol açan durumlar alt boyutu puanları da gönüllü olarak bir kurumda yardım faaliyetlerinde yer alan grupta ($\bar{X} = 2.75$, $SS = .79$), yer almayan gruba ($\bar{X} = 2.31$, $SS = .87$) göre anlamlı derecede daha yüksek saptanmıştır ($t(234) = -3.76$, $p < .001$, $d = -.52$).

Buna karşın, diğerkâmlık ($t(234) = -1.80$, $p = .073$, $d = -.25$) ve özveri alt boyutu ($t(234) = -.75$, $p = .451$, $d = -.11$); genel yetkinlik inancı ($t(234) = -0.29$, $p = .772$, $d = -.04$); ve çok boyutlu öfkenin boyutlarından öfkeyle ilgili düşünceler ($t(234) = -1.49$, $p = .137$, $d = -.21$), öfkeyle ilişkili davranışlar ($t(234) = .86$, $p = .392$, $d = .12$) ve kişiler arası öfke ($t(234) = -.85$, $p = .395$, $d = -.12$) puanları açısından kurum içi yardım faaliyetlerine katılım durumunda anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Çizelge 9 Kurum Dışı Yardım Faaliyetlerine Katılıma Göre Birikimli Travma, Diğerkâmlık, Genel Yetkinlik İnancı ve Çok Boyutlu Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması

Bağımlı Değişken	Hayır (N=160) Ort. (SS)	Evet (N=76) Ort. (SS)	t	sd	p	Cohen's d
Birikimli Travma	19.36 (15.58)	3.22 (2.85)	-4.47	234	< .001*	-.62
Diğerkâmlık	41.81 (16.21)	45.01 (16.11)	-1.42	234	.157	-.20
Bencillik	11.84 (5.51)	1.07 (4.95)	2.39	234	.018*	.33
Özveri	53.66 (15.21)	55.08 (14.01)	-.69	234	.492	-.10
Genel Yetkinlik İnancı	28.56 (7.08)	28.45 (6.00)	.12	234	.903	.02
Çok Boyutlu Öfke	3.06 (.60)	3.24 (.43)	-2.28	234	.023*	-.32
Öfke Belirtileri	3.36 (.76)	3.52 (.61)	-1.59	234	.114	-.22
Öfkeye Yol Açan Durumlar	2.32 (.90)	2.74 (.74)	-3.56	234	< .001*	-.50
Öfkeyle İlgili Düşünceler	3.48 (.80)	3.60 (.67)	-1.07	234	.286	-.15
Öfkeyle İlişkili Davranışlar	3.06 (.65)	3.11 (.56)	-.65	234	.515	-.09
Kişiler Arası Öfke	3.09 (.72)	3.22 (.64)	-1.34	234	.180	-.19

* $p < .05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T- Testi

Yapılan analizler sonucunda, birikimli travma puanları kurum dışında yardım faaliyetlerinde bulunan grupta ($\bar{X} = 3.22$, $SS = 2.85$), bulunmayan gruba ($\bar{X} = 19.36$, $SS = 15.58$) kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ($t(234) = -4.47$, $p < .001$, $d = -.62$).

Diğerkâmlığın bencillik alt boyutu puanları ise kurum dışında yardım faaliyetlerinde bulunmayan grupta ($\bar{X} = 11.84$, $SS = 5.51$), bulunan gruba ($\bar{X} = 1.07$, $SS = 4.95$) göre anlamlı düzeyde daha yüksek saptanmıştır ($t(234) = 2.39$, $p = .018$, $d = .33$).

Çok boyutlu öfke toplam puanları kurum dışında yardım faaliyetlerinde bulunan grupta ($\bar{X} = 3.24$, $SS = .43$), bulunmayan gruba ($\bar{X} = 3.06$, $SS = .60$) kıyasla anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($t(234) = -2.28$, $p = .023$, $d = -.32$).

Son olarak, çok boyutlu öfkenin alt boyutu olan öfkeye yol açan durumlar puanları da kurum dışında yardım faaliyetlerinde bulunan grupta ($\bar{X} = 2.74$, $SS = .74$), bulunmayan gruba ($\bar{X} = 2.32$, $SS = .90$) göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ($t(234) = -3.56$, $p < .001$, $d = -.50$).

Buna karşın, diğerkâmlık toplam puanı ($t(234) = -1.42$, $p = .157$, $d = -.20$) ve özveri alt boyutu ($t(234) = -.69$, $p = .492$, $d = -.10$); genel yetkinlik inancı ($t(234) = .12$, $p = .903$, $d = .02$); ve çok boyutlu öfkenin alt boyutlarından öfke belirtileri ($t(234) = -1.59$, $p = .114$, $d = -.22$), öfkeyle ilgili düşünceler ($t(234) = -1.07$, $p = .286$, $d = -.15$), öfkeyle ilişkili davranışlar ($t(234) = -.65$, $p = .515$, $d = -.09$) ve kişiler arası öfke ($t(234) = -1.34$, $p = .180$, $d = -.19$) puanları açısından kurum dışında yardım faaliyetlerine katılım değişkenine göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Çizelge 10 Eğitim Durumuna Göre Birikimli Travma, Diğerkâmlık, Genel Yetkinlik İnancı ve Çok Boyutlu Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması

Bağımlı Değişken	Lise ve altı (N=151) Ort. (SS)	Lisans ve üstü (N=85) Ort. (SS)	t	sd	p	Cohen's d
Birikimli Travma	24.38 (20.14)	20.14 (13.57)	1.73	234	.084	0.23
Diğerkâmlık	40.58 (16.67)	46.87 (14.61)	-2.91	234	.004*	-0.39
Bencillik	11.83 (5.51)	10.27 (5.04)	2.16	234	.032*	0.29
Özveri	52.41 (15.56)	57.14 (12.95)	-2.38	234	.018*	-0.32
Genel Yetkinlik İnancı	28.64 (6.66)	28.33 (6.92)	0.33	234	.738	0.05
Çok Boyutlu Öfke	3.11 (0.57)	3.14 (0.54)	-0.50	234	.621	-0.07
Öfke Belirtileri	3.44 (0.74)	3.38 (0.68)	0.63	234	.531	0.09
Öfkeye Yol Açan Durumlar	2.40 (0.92)	2.54 (0.76)	-1.20	234	.230	-0.16
Öfkeyle İlgili Düşünceler	3.49 (0.76)	3.57 (0.75)	-0.73	234	.468	-0.10
Öfkeyle İlişkili Davranışlar	3.08 (0.64)	3.07 (0.59)	0.14	234	.891	0.02
Kişiler Arası Öfke	3.12 (0.71)	3.16 (0.66)	-0.46	234	.646	-0.06

* $p < .05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T- Testi

Yapılan analizler sonucunda, diğerkâmlık puanları lisans ve üstü eğitim düzeyine sahip grupta (Ort. = 46.87, SS = 14.61), lise ve altı eğitim düzeyine sahip gruba (Ort. = 40.58, SS = 16.67) kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ($t(234) = -2.91$, $p = .004$, $d = -0.39$). Diğerkâmlığın alt boyutu olan bencillik lise ve altı eğitim düzeyine sahip grupta (Ort. = 11.83, SS = 5.51), lisans ve üstü eğitim düzeyine sahip gruba (Ort. = 10.27, SS = 5.04) göre anlamlı düzeyde daha yüksek saptanmıştır ($t(234) = 2.16$, $p = .032$, $d = 0.29$). Özveri alt boyutu ise lisans ve üstü eğitim düzeyine sahip grupta (Ort. = 57.14, SS = 12.95), lise ve altı eğitim düzeyine sahip gruba (Ort. = 52.41, SS = 15.56) göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ($t(234) = -2.38$, $p = .018$, $d = -0.32$).

Buna karşın, Birikimli Travma Ölçeği ($t(234) = 1.73$, $p = .084$, $d = 0.23$), Genel Yetkinlik İnancı Ölçeği ($t(234) = 0.33$, $p = .738$, $d = 0.05$), Çok Boyutlu Öfke Ölçeği ($t(234) = -0.50$, $p = .621$, $d = -0.07$) ve bu ölçeğin alt boyutları olan Öfke Belirtileri ($t(234) = 0.63$, $p = .531$, $d = 0.09$), Öfkeye Yol Açan Durumlar ($t(234) = -1.20$, $p = .230$, $d = -0.16$), Öfkeyle İlgili Düşünceler ($t(234) = -0.73$, $p = .468$, $d = -0.10$), Öfkeyle İlişkili Davranışlar ($t(234) = 0.14$, $p = .891$, $d = 0.02$) ve Kişiler Arası Öfke ($t(234) = -0.46$, $p = .646$, $d = -0.06$) puanları açısından eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

V.TARTIŞMA

Bu çalışmanın temel hipotezi, Suriyeli mültecilerde birikimli travmanın genel yetkinlik inancını azaltacağı ve yetkinlik inancındaki düşüşün, diğerkâmlık düzeyini azaltarak öfke düzeyinin artmasına yol açacağıdır. Elde edilen bulgular, bu hipotezi doğrulamaktadır. Birikimli travma ile öfke arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Birikimli travmadaki artış öfkeyi artırmaktadır. Bu sonuç, birikimli travmanın öfke düzeyini artırdığı yönündeki literatürle tutarlıdır. Alanyazında birikimli travmaya maruz kalan kişilerin sıklıkla yoğun öfke duygusu yaşadıkları, öfke duygusunu düzenlemekte zorlandıklarını; bu nedenle saldırganlık ve ani öfke patlamaları gibi sağlıksız öfke ifade biçimlerine başvurdıkları belirtilmektedir (Spiller vd., 2016; Adler vd., 2017; Van Der Kolk, 2020; Lansing vd., 2023). Yaşanan travma düzeyi arttıkça öfke tepkilerinin de güçlendiği görülmektedir (Ceschi vd., 2020). Öfkelerini düzenlemekte zorlanan bireylerde görülen bu problemler, tekrarlayan travmalar sonucu öfkenin otomatikleşmiş bir baş etme mekanizmasına dönüşmesinin bir yansıması olabilmektedir (Novaco, 2023). Mevcut araştırmanın bulguları da bu çalışmalarla uyumludur.

Buna karşın Louie ve arkadaşları (2023), geçmiş travmaların kişinin travmaya karşı direncini artırabileceğini ve bu nedenle travma sonrası öfke düzeyinin yükselmesini önleyici bir rol oynayabileceğini belirtmiştir. Ceschi ve arkadaşları (2020) ise travmaya maruz kalma düzeylerinin öfke tepkilerinin yoğunluğunu etkilediğini ancak öfke düzenleme becerileri üzerinde anlamlı bir farklılığa yol açmadığını ortaya koymuştur. Çocukluk çağında cinsel travmalara maruz kalan bireylerle yürütülen bir araştırmada da bu kişilerin duygu düzenleme becerilerinde zayıflık saptanmış; ancak cinsel travmaya maruz kalmayan bireylerle karşılaştırıldığında saldırganlık düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır (Uzun vd., 2023). Bu bağlamda, mevcut bulgunun literatürdeki farklı sonuçlardan ayrışması, kültürel bağlam, travma deneyimlerinin niteliği ve ölçüm araçlarının çeşitliliğiyle açıklanabilir.

Birikimli travmanın genel yetkinlik inancını negatif yordadığı saptanmıştır. Bu bulgu, yaşamın farklı evrelerinde ve farklı alanlarda deneyimlenen travmatik yaşantıların birikimli etkisinin, bireyin kendilerini yeterli ve olaylar karşısında etkin bir rolde hissetmelerini zorlaştırdığını göstermektedir. Travmatik deneyimlerin çoğu zaman kontrol edilemeyen, öngörülemeyen nitelikte olması, bireyin yaşananlarla etkili şekilde başa çıkmakta zorlanmasına neden olabilmekte ve bu durum kontrol algısını azaltarak yetkinlik inancını zayıflatabilmektedir (Hobfoll vd., 2016; Guerra vd., 2018; Haj-Yahia vd., 2019; Atilola vd., 2021). Birikimli travma, çoklu travmatik yaşantıların birikimli etkisini yansıttığından, bu tür deneyimlerin bireyin kontrol algısı ve yetkinlik inancı üzerinde belirgin olumsuz sonuçlar yaratması beklenmektedir. Elde edilen bulgular da, kişinin bu tür durumlarda etkili müdahalede bulunamaması ve olayların seyrini değiştirememesi karşısında yetkinlik inancının azalabildiğini ortaya koyan literatürle uyumludur.

Yetkinlik inancının öfkeyi negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Elde edilen bulgular, yetkinlik inancındaki düşüşle öfke düzenleme becerilerinin zayıfladığını ve öfke düzeylerinde artış görüldüğünü ortaya koyan literatürle örtüşmektedir (Argandar vd., 2019; Rees vd., 2020). Rees ve arkadaşları (2020), yetkinlik inancındaki artışın bireyin yaşanan durumların ve kendisinin kontrolünde hissetmesine yardımcı olarak özellikle kişiler arası bağlamda öfkeyi düzenleyebilme ve çözüm odaklı yaklaşabilme becerisini artırdığını bulmuştur. Yetkinlik inancındaki artışla birlikte gelişen kontrol hissi, kişinin algıladığı tehdit düzeyini azaltmakta; bu durum ise tehdit edici olarak algılanan uyaranlara karşı ortaya çıkan öfkenin görülme olasılığını düşürmektedir (Alia-Klein vd., 2019; Di Corrado vd., 2023).

Birikimli travma düzeyinin diğerkâmlığı negatif yönde yordadığı saptanmıştır. Bu bulgu, çoklu travmatik yaşantıların birikimli etkisinin bireyin başkalarına yönelik fedakarlıkta bulunma motivasyonlarını sınırlayabileceğine işaret etmektedir. Buna karşın literatürde, travmatik deneyimlerin kişinin başkalarının acılarını daha iyi anlama ve yardım etme motivasyonlarını artırabileceği, bu durumun “acıdan doğan diğerkâmlık” olarak adlandırıldığı belirtilmektedir (Vollhardt, 2009; Hartman ve Morse, 2018; Gibson, 2019; Vieira vd., 2022). Travmatik yaşantılara maruz kalma düzeyi arttıkça prososyallığın ve

diğerkâm davranışlar gösterme ihtimalinin de arttığı görülmüştür (Hartman ve Morse, 2018).

Ancak bu çalışmada böyle bir ilişki gözlenmemiş, tersine birikimli travma düzeyi yükseldikçe diğerkâmlık düzeyinin azaldığı görülmüştür. Araştırmacıların bir kısmı travmatik yaşantılar sonrasında bireyin diğerlerini -özellikle kendi grubu dışındaki kişileri- daha tehdit edici olarak algılamaya başladığını ve bu algının diğerkâmlık düzeylerini azalttığını ortaya koymuştur (Mironova ve Whitt, 2016; Hall vd., 2021). Mevcut araştırmanın bulguları bu perspektiften değerlendirilebilir. Özellikle bu çalışmanın örneklemi gibi zorla yerinden edilme sonucu başka bir ülkeye göç etmiş ve yaşamın birçok alanında travmaya maruz kalmış bireylerin, diğerlerini bir tehdit olarak algılaması ve bu durumun diğerkâm motivasyonlarda düşüşe yol açması olasıdır. Ayrıca Prior (2021), özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde bir veya birden fazla travmatik yaşantıya maruz kalmanın diğerkâmlığa ilişkin olumsuz düşünceleri açığa çıkarabildiğini; olumsuz yaşam olayları arttıkça bireylerin diğer insanlara ve ilişkilere yönelik olumsuz beklentiler geliştirdiğini ve bunun sonucunda diğerkâm inanç ve algıların azaldığını belirtmektedir. Bu çalışmada ele alınan birikimli travmanın, yaşam boyu gerçekleşen travmatik deneyimleri kapsayan yapısı da söz konusu negatif yordamanın altında yatan nedenlerden biri olabilir.

Canavello ve arkadaşları (2022), Türkiye'deki Suriyeli ve Iraklı mültecilerle gerçekleştirdikleri çalışmada, travma sonrası stres düzeyinin artmasının, prososyal eğilimlerde azalmaya neden olabildiğini göstermiştir. Travma ile birlikte hissedilen yüksek stres, prososyal eğilimlerin temel belirleyicilerinden biri olan empatik kapasiteyi zayıflatabilir ve bireyde merhamet yorgunluğuna neden olarak bu eğilimlerde azalmaya yol açabilir (Canavello vd., 2022; Nitschke ve Bartz, 2023; Noor vd., 2025). Ayrıca diğerkâmlık kişinin diğerlerine verebileceği bir şeye sahip olduğu hissiyle yakından ilişkilidir (McWilliams, 1984). Bu bağlamda, birikimli travma ile diğerkâmlık arasındaki olumsuz yordayıcı ilişki, savaş ve göçü de içeren çoklu travmatik yaşantılar sonucunda bireyin psikolojik kaynaklarının tükenmesiyle ve diğerlerine sunacak bir şeye sahip olmadığını hissetmesiyle açıklanabilir.

Diğerkâmlığın öfkeyi negatif yönde yordadığı saptanmıştır. Literatürde diğerkâmlığın, travmanın olumsuz etkileriyle baş etmede koruyucu bir işlev

görebileceği belirtilmektedir (Wu vd., 2013; Xu vd., 2024). Bu bağlamda elde edilen bulgular, diğerkâm bireylerin travma sonrası öfke düzenleme becerilerinin daha güçlü olduğunu ve öfkeyi daha sağlıklı şekillerde ifade edebildiklerini göstermektedir. Bulgular, diğerkâmlık ile öfke ve öfkenin dışa vurumları (saldırganlık vb) arasında negatif yönde ilişki bulunduğunu gösteren çalışmalarla uyumludur (Nantel-Vivier vd., 2014; Jung ve Schröder-Abé, 2019; Kelly ve Wilson, 2019; Hay vd., 2021). Zulme maruz kalan bireylerin yaşadıkları adaletsizlik karşısında hissettikleri öfke, kimi durumlarda prososyal eğilimler aracılığıyla dışavurulabilmekte; bu eğilimler ise zalimi cezalandırma ya da mağdura yardım etme gibi yollarla öfkenin azalmasına katkıda bulunmaktadır (Van Doorn vd., 2014; Rodrigues vd., 2018; Cairo, 2020). Bu durum, diğerkâmlığın, daha yapıcı bir öfke düzenleme stratejisi olduğuna işaret etmektedir.

Yetkinlik inancı ile diğerkâmlık arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Genel yetkinlik inancı, diğerkâmlığı pozitif yönde yordamaktadır. Argandar ve arkadaşları (2019), yetkinlik inancındaki artışın diğerkâmlığı artırdığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, travma sonrası yetkinlik inancı ve diğerkâmlık düzeylerini inceleyen çalışmalar da bu bulguyu desteklemekte; travmatik yaşantılar sonrasında olumsuzluklarla etkili şekilde baş edebilen bireylerde yetkinlik inancının güçlendiğini ve bunun prososyal eğilimleri artırabileceğini göstermektedir. Buna karşılık, baş etme sürecindeki güçlükler yetkinlik inancını ve dolaylı olarak diğerkâmlığı azaltabilmektedir (Vollhardt, 2009; Wang ve Huang, 2022; Ndukaihe vd., 2022; Thomas vd., 2024).

Bu çalışmada, birikimli travmanın öfke ile ilişkisinde genel yetkinlik inancı ve diğerkâmlığın sıralı aracı rolü olduğu belirlenmiştir. Bulgular, birikimli travmanın hem genel yetkinlik inancını hem de diğerkâmlık düzeylerini negatif yönde yordadığını göstermektedir. Bu durum, çoklu travmatik deneyimlerin birikimli etkisinin bireylerin yetkinliklerine yönelik inançlarını (Hobfoll vd., 2016; Haj-Yahia vd., 2019; Burhanoğlu, 2021) ve diğerkâmlık eğilimlerini (Mironova ve Whitt, 2016; Hall vd., 2021) zayıflattığını ortaya koyan önceki çalışmalarla tutarlıdır. Ayrıca, birikimli travmanın kişinin yetkinlik algısını düşürerek dolaylı biçimde diğerkâm motivasyonları da azalttığı görülmüştür. Bu bulgu, travma sonrası yetkinlik inancındaki düşüşün diğerkâmlık düzeyini

azalttığını gösteren araştırmalarla paralellik göstermektedir (Wang ve Huang, 2022; Ndukaihe vd., 2022; Thomas vd., 2024). Çalışmada hem yetkinlik inancındaki hem de diğerkâmlıktaki azalışın öfke düzeyini artırdığı saptanmıştır. Literatürde de benzer şekilde, düşük yetkinlik inancının (Argandar vd., 2019; Rees vd., 2020) ve düşük diğerkâmlığın (Jung ve Schröder-Abé, 2019; Kelly ve Wilson, 2019; Hay vd., 2021) öfkeyi negatif yönde yordadığı bildirilmektedir. Dolayısıyla birikimli travma hem yetkinlik inancındaki hem de diğerkâmlıktaki azalma yoluyla öfke düzeyini yükseltmekte; bu iki değişkenin etkileşimi de bu süreci güçlendirmektedir. Birikimli travma düzeyi arttıkça, kişinin kendine dair yetkinlik algısının zayıflaması diğerkâmlık eğilimini azaltmak yoluyla öfke düzeyini yükseltmektedir. Bu sonuç, yetkinlik inancı ve diğerkâmlığın hem ayrı ayrı hem de birlikte birikimli travmanın öfke ile ilişkisinde kritik bir rol oynadığını ve öfkenin düzenlenmesinde önemli psikolojik kaynaklar olduğunu ortaya koymaktadır.

Birikimli travma, çok boyutlu öfke ve genel yetkinlik inancı değişkenlerinin yardım davranışlarına katılma durumu ile ilişkileri de incelenmiştir. Yardım faaliyetlerine katılım durumuna göre birikimli travma düzeylerinin farklılaştığı görülmüştür. Hem bir kurum aracılığıyla hem de bireysel olarak yardım faaliyetinde bulunan katılımcıların, hiç yardım faaliyetlerine katılmayanlara kıyasla daha yüksek birikimli travma düzeyine sahip olduğu saptanmıştır. Bu bulgu iki ayrı perspektiften değerlendirilebilir. İlk olarak, travmatik yaşantılara maruz kalmanın, benzer deneyimlere sahip bireylere yardım etme eğilimini artırabileceği öne sürülmektedir (Vollhardt ve Staub, 2011; Gibson, 2019). Bu durum literatürde ‘acıdan doğan diğerkâmlık’ olarak tanımlanmakta ve travmatik deneyimlerin yardım davranışlarını teşvik edici bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir (Vollhardt, 2008). Dolayısıyla birikimli travma düzeyi daha yüksek olan bireylerin yardım faaliyetlerine katılma olasılıklarının da artmış olması mümkündür. Diğer yandan, yardım faaliyetlerinde bulunan bireylerin başkalarının travmatik yaşantılarına tanıklık etmeleri, ‘ikincil travma’ ya da ‘dolaylı travma’ geliştirme riskini beraberinde getirebilmektedir (Kahil ve Palabıyıkoglu, 2018; Kira, 2021; Varan ve Demirel, 2024). Bu süreç, yardım eden bireylerde birikimli travma düzeylerinin yükselmesine neden olabilir. Sonuç

olarak, yardım faaliyetlerine katılım ile birikimli travma arasındaki ilişkinin çift yönlü bir etkileşim barındırdığı söylenebilir.

Kurum içi ve kurum dışı yardım faaliyetlerine katılan bireylerin yetkinlik inancının katılmayanlara göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Buna karşın literatürde yardım etme davranışı, kişinin kendi yetkinliğine olan inancını artıran bir faktör olarak belirtilmektedir (Zamanian vd., 2015; France vd., 2022; Cruz vd., 2023). Ayrıca yetkinlik inancı yüksek bireylerin yardım davranışında bulunma ihtimalinin de daha yüksek olduğuna dair bulgular mevcuttur (Argandar vd., 2019; Salvo-Garrido vd., 2024; Zhao vd., 2025). Bu çalışmada yardım faaliyetine katılım ile yetkinlik inancı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamış olması, yardım davranışının birey üzerinde her zaman güçlendirici değil, kimi durumlarda zorlayıcı etkiler doğurmasıyla açıklanabilir. Gibson (2019), travma sonrası yardım davranışında bulunan kişilerle yürüttüğü nitel çalışması da bu durumu destekler niteliktedir. Çalışmada yardım eden kişilerin travmaya maruz kalanlara yardım etmeyi bir zorunluluk olarak hissedebildiğini; özellikle yardım edilmesini istemeyen ya da buna hazır olmayan kişilere yardım etme girişimlerinin tükenmişlik, içerleme ve moral bozukluğu yaratabildiğini ortaya koymuştur. Ayrıca bu kişilerde görülen artmış empati ve aşırı duyarlılık, zaman zaman diğerlerinin maruz kaldığı travmalar karşısında güçsüz hissetmelerine de yol açabilmektedir. Bununla beraber, yardım faaliyetleri sırasında başkalarının maruz kaldığı travmatik durumlar üzerinde doğrudan değişim yaratma gücünün sınırlı olduğunu dair algı, yardım etmenin yetkinlik inancını güçlendirme potansiyelini engellemiş olabilir.

Bulgular ayrıca, hem bir kurum aracılığıyla hem de bireysel olarak yardım faaliyetlerinde bulunan kişilerin, yardım faaliyetlerine hiç katılmayan kişilere kıyasla daha yüksek öfke düzeyine sahip olduklarını göstermektedir. Literatürde ise öfke ve öfkenin bir dışa vurumu olabilen saldırganlık ile yardım davranışı arasında negatif yönlü ilişkiler rapor edilmiştir (Nantel-Vivier vd., 2014; Jung ve Schröder-Abé, 2019). Bununla birlikte, başkalarının maruz kaldığı travmatik yaşantılara tanıklık etmenin öfkeyi tetikleyebildiği de belirtilmektedir (Tepe vd., 2017; Cattaneo vd., 2023). Zarar verene karşı hissedilen öfke ise kişiyi yardım etmeye yönlendirebilmektedir (Martingano, 2020; Humpris ve Yarris, 2022). Yardım faaliyetlerinde bulunan bireylerin yüksek empati düzeyleri, onların

adaletsizliklere karşı daha duyarlı olmalarına neden olmakta; bu duyarlılık ise öfke duygusunun artması ve yardım davranışlarına yönelme ile ilişkilendirilmektedir (Feigin vd., 2014; Gibson, 2019; Chung vd., 2021; Humphris ve Yarris, 2022). Bununla birlikte, elde edilen bulgu araştırma kapsamında saptanan yardım faaliyetine katılım ile birikimli travma düzeyleri arasındaki pozitif ilişkiyle de tutarlıdır. Daha yüksek birikimli travma düzeyine sahip bireyler, daha fazla yardım davranışında bulunmakta ve daha yüksek öfke düzeyi sergilemektedir.

Ayrıca çalışmada elde edilen bulgular, diğerkâmlık ve yardım davranışı kavramlarının, benzer içeriklere sahip olmalarına ve iki kavramın da prososyal eğilimler çatısı altında yer almasına (Jung ve Schröder-Abé, 2019) rağmen pratikte farklılaştığını ortaya koymaktadır. Batson (1998), yardım davranışlarının her zaman diğerkâm motivasyonlarla doğrudan ilişkili olmayabileceğini ortaya koymuştur. Diğerkâm bir güdülenme olmadan da kişi yardım davranışına yönelebilir veya diğerkâmlık düzeyi yüksek olsa dahi çeşitli sebeplerle yardım davranışında bulunmayabilir. Bu durum yardım davranışının sadece kişinin içsel motivasyonlarıyla değil, aynı zamanda çevresel ve durumsal etkenlerle de şekillenebileceğini göstermektedir. Kullanılan ölçüm araçlarının doğasının da diğerkâmlık ve yardım davranışı arasındaki farkın açığa çıkmasında etkili olabileceği düşünülmektedir. Diğerkâmlık ölçeği, bireyin başkalarına yardım etme konusundaki niyetleri, yardım etme motivasyonları ve özveri düzeyleri gibi daha içsel eğilimleri temel alırken; yardım faaliyetlerine katılım değişkeni bireylerin bu tür motivasyonlarının eyleme dökülüp dökülmediğini, yani gerçek yaşamda yardım etme davranışını gerçekleştirip gerçekleştirmediğini doğrudan sorgulayan bir ölçüttür.

Araştırmada yetkinlik inancı ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu bulgu, eğitim düzeyinin, bu çalışmanın örneklemini oluşturan Suriyeli mültecilerde genel yetkinlik inancını artırmada tek başına yeterli bir değişken olmadığını göstermektedir. Buna karşın alanyazında, mülteci gruplarında yüksek eğitim düzeyinin koruyucu bir rol oynadığı ve yetkinlik inancını olumlu yönde etkilediği bulgularına rastlanmaktadır (Sulaiman-Hill ve Thompson, 2011; Olmos-Gómez vd., 2022; Fadhlia vd., 2025). Bununla birlikte göç sonrasında istihdam süreçleri, eğitimin tek başına sağlayabileceği katkıyı

sınırlandırabilmektedir. Göç öncesinde edinilen eğitimin yeni koşullarda doğrudan kullanılamaması, ek eğitim gerekliliği, bu süreçte bireyin ekonomik ve sosyal açıdan geride kalması ve kültürel ve entelektüel birikimlerinin karşılık görmediğini hissetmesi ve bu süreçler sonrasında özellikle rekabetin yüksek olduğu alanlarda iyi bir iş bulmanın zorluğu gibi durumlar ortaya çıkabilmekte, bu kişiler alınan eğitimin altında nitelik ve beceri gerektiren, sosyal statüsü daha düşük işlere yönelmek zorunda kalmaktadır (Disney ve McPherson, 2020; Postmes ve Medeiros, 2023). Türkiye’deki mültecilerin meslek edinim süreçlerinde de bu durum gözlenmektedir. Özellikle eğitilmiş genç Suriyelilerin kayıt dışı ve vasıfsız işlerde çalışmak zorunda kalmaları ya da istihdam dışında kalmaları yaygın bir durumdur (Çoban, 2018). Ayrıca mülteci grupların eğitim süreçlerinde karşılaşılabilecekleri olumsuz deneyimlerin eğitim hayatının sağlayabileceği katkıları sınırlayabileceği düşünülebilir. Anwaruddin (2017), mültecilerin eğitim hayatlarında karşılaştıkları “duygusal etiketlemeler”in, iyi niyetli görünse de bireyleri “kurban”, “kırılgan” veya “duygusal olarak zarar görmüş” gibi kategorilere indirgediğini; bu tür tektipleştirici yaklaşımların bireylerin potansiyelini sınırlandırabileceğini vurgulamaktadır.

Diğer yandan, çalışma durumunun yetkinlik inancı üzerinde anlamlı farklılık yarattığı görülmüştür. Çalışan bireylerin çalışmayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek yetkinlik inancına sahip olmaları, mülteci bireylerde meslek sahibi olmanın yetkinlik inancını artırarak ruh sağlığını koruyucu rol üstlenebileceğini ortaya koyan önceki araştırmalarla uyumludur (Sulaiman-Hill ve Thompson, 2011; Tip vd., 2020; Fadhli vd., 2025). Bu durumun yalnızca çalışmanın kendisiyle değil, meslek sahibi olmanın kişiye kazandırdığı sosyal roller, gelir güvencesi ve öz değer hissi gibi sonuçlarıyla bağlantılı olduğu düşünülebilir. Çalışmak isteyen ancak belirli sınırlamalardan ötürü çalışmayan mültecilerin kendilerini başkaları için bir yük gibi algıladıkları rapor edilmiştir (Rifa ve Donà, 2021). Lai ve arkadaşlarının (2022) sistematik incelemesi, iş sahibi olmanın yalnızca ekonomik fayda sağlamadığını; aynı zamanda kendini gerçekleştirme ve öz değer hissini artırarak psikolojik iyi oluşu desteklediğini ortaya koymaktadır. Bunun yanında mevcut bulguların yetkinlik inancı daha yüksek kişilerin, iş bulma ve çalışmaya daha yatkın olmasıyla ilişkili olma ihtimali de dışlanmamalıdır. Doğrul ve arkadaşları (2023), yüksek yetkinlik

inancının gençlerde mesleki anlamda girişimcilik yönelimini olumlu etkilediğini, risk ve inisiyatif alma olasılıklarını artırdığını ortaya göstermiştir. Dolayısıyla, çalışmanın yetkinlik inancını mı artırdığı, yoksa yüksek yetkinlik inancına sahip bireylerin mi daha kolay iş bulduğu sorusu açıklığa kavuşturulmaya muhtaçtır.

Bu araştırmada, katılımcıların çok boyutlu öfke düzeylerinin eğitim durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu bulgu, eğitimin büyük çaplı travmatik olaylarda koruyucu görev üstlendiği ve özellikle öfke gibi duygusal tepkilerin yoğunluğunda azalmayı sağladığı görüşü ile örtüşmemektedir (Şar, 2017; Scharpf vd., 2020; Adler vd., 2020). Eğitim düzeyinin öfke üzerindeki etkisinin, her bağlamda benzer biçimde ortaya çıkmadığı ve çeşitli etkenlere bağlı olarak farklılaşabileceği söylenebilir.

Literatürde eğitim düzeyinin öfke duygusuyla ilişkisine dair farklı bulgular rapor edilmiştir. Sönmez ve Çaha (2024), eğitim düzeyi yüksek Suriyelilerin daha yüksek beklentilere ve farkındalığa sahip olduklarını, bu beklentilerin karşılanmaması halinde ise olumsuz duygusal sonuçlar yaşadıklarını ortaya koymuştur. Türkiye bağlamında ise; Suriyeli mülteciler dahil yabancıların istihdam alanlarının sınırlandırılması, diplomalarının bazı durumlarda denk kabul edilmemesi, çalışma izni almanın uzun ve zorlu bir süreç olması, izin sürelerinin kısıtlılığı ve kayıt dışı ya da vasıfsız işlerde çalışma oranlarının yüksekliği gibi etkenler özellikle eğitim düzeyi yüksek bireylerde öfke düzeylerini artırabilecek unsurlar arasında değerlendirilebilir (Çoban, 2018; Yıldız ve İzmirlioğlu, 2022; Oktay ve Güder, 2024). Ayrıca eğitim gören mültecilerin “duygusal etiketlemeler”e maruz kalmaları (Anwaruddin, 2017) bu duruma katkıda bulunan faktörlerden biri olarak değerlendirilebilir. Türkiye’de eğitim hayatına devam eden Suriyeli mültecilere yönelik çalışmalar, bu öğrencilerin dil yetersizliği, kültürel uyum güçlükleri, akran ilişkilerindeki problemler ve dışlayıcı tutumlarla karşılaşmaları gibi nedenlerle eğitim süreçlerinde ciddi sorunlar yaşadıklarını göstermektedir (Erdem vd., 2017; Karaağaç ve Güvenç, 2019; Cavkaytar vd., 2021). Beiser ve Hou’nun (2016) bulguları da, okulda kabul gördüğünü hissetmenin saldırgan davranışları azaltmada önemli olduğunu ortaya koymuştur. Dolayısıyla eğitim düzeyinin öfke üzerindeki etkisinin, bireylerin eğitim süreçlerindeki deneyimleri ve içinde bulundukları koşullar dikkate alınarak değerlendirilmesi gerektiği söylenebilir. Bu koşullar, eğitim düzeyinin mülteci

bireylerin öfke düzeylerinde ortaya çıkarabileceği olası olumlu etkileri ortadan kaldırmış olabilir.

Katılımcıların Türkiye'ye geldikleri yaş ile çok boyutlu öfke düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ancak çok boyutlu öfkenin alt boyutlarından öfke belirtileri ve öfkeyle ilişkili düşünceler ile Türkiye'ye geliş yaşı arasında çok zayıf seviyede de olsa anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bulgu, katılımcıların savaş ve göç travmalarına daha küçük yaşta maruz kalmaları durumunda, ilerleyen dönemde öfke belirtileri gösterme ve öfkeye ilişkin düşüncelerle zihinsel olarak daha fazla uğraşma eğiliminde olduklarını düşündürmektedir. Bu sonuç, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde yaşanan travmatik olayların ileride saldırganlık, öfke patlamaları gibi öfke düzenleme zorluklarıyla ilişkili tepkilere zemin hazırlayabileceğini gösteren literatürle uyumludur (Bal vd., 2018; Cantürk vd., 2021; Almeida vd., 2024).

Araştırmada, katılımcıların çalışma durumuna göre çok boyutlu öfke düzeyleri incelenmiş ve çalışmayan bireylerin öfke düzeylerinin, çalışan bireylere kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Alanyazında da işsiz bireylerde öfke düzeyinin daha yüksek olduğuna ilişkin bulgular yer almakta; işsizlik nedeniyle gelir elde edememe, aileyi destekleyememe ve iş bulmada yaşanan güçlükler gibi etmenlerin yarattığı stresin, öfke düzenleme becerilerini zayıflattığı belirtilmektedir (Nickerson vd., 2015; Okuda vd., 2015; Gül vd., 2019; Adler vd., 2022). Ayrıca, sosyoekonomik statüdeki belirsizliklerin kendilik algısı ve duygu durumuna zarar vererek genel iyi oluşu azalttığı bilinmektedir (Destin vd., 2017). Bununla birlikte, çalışma hayatının doğasında bulunan iş ortamındaki problemler, insan ilişkilerinde yaşanan zorluklar ve sistemsel baskılar gibi faktörlerin çalışan bireylerde öfke düzeyini artırabileceğini ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Montoro vd., 2018; Namaziandost vd., 2023; Porat ve Levy Paluck, 2024). Ayrıca, mültecilerin çalışma hayatında ayrımcılık ve sömürü ile karşılaşabilmeleri (Ziersch vd., 2023), çalışmanın her zaman koruyucu bir faktör olmadığını göstermektedir. Bu bağlamda, mevcut bulgunun işsizlikten kaynaklanan olumsuzlukların, çalışma hayatındaki güçlüklerin yarattığı etkilerden daha ağır bastığını göstermesi önemlidir. Benzer şekilde Rifa ve Donà (2020), İngiltere'deki mültecilerle gerçekleştirdikleri araştırmada da, çalışma

hayatında karşılaşılan zorluklara rağmen iş sahibi olmanın psikolojik açıdan daha güçlü koruyucu bir rol üstlendiği bulunmuştur.

Birikimli travma düzeylerinin erkek katılımcılarda kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alanyazında mülteci kadınların aile içi şiddet, cinsel taciz ve çoklu mağduriyet türlerine daha sık maruz kaldığını ve bu travmaların daha olumsuz sonuçlarını gördükleri çalışmalar bulunmaktadır (Mundy vd., 2020; Kaya, 2020; Basheti vd., 2023). İbrahim ve Hassan (2017) ise Irak'a göç eden Suriyeli Kürt mültecilerle gerçekleştirdikleri çalışmada, erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla travmatik yaşantıya maruz kaldığını ancak bu yaşantıların olumsuz etkileri açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur. Mevcut çalışmada da kadın katılımcıların birikimli travma düzeylerinin erkeklerden daha düşük düzeyde olduğu görülmüştür.

Türkiye'ye göç eden Suriyeli mültecilerin cinsiyet rollerinin değişmekte olduğu görülmektedir (Şeker, 2019; Yalim ve Critelli, 2023). Şeker'in (2019), yaptığı çalışmaya göre, göç öncesi süreçte erkekler toplumda ön plana çıkarken; göç sonrası dönemde Suriyeli erkeklerin toplumsal alandaki rolleri daralmış, kadınlar ise daha görünür hale gelmiştir. Yalim ve Critelli (2023) de benzer şekilde, erkeklerin göç öncesi sahip oldukları ailenin geçimini sağlayan kişi olma gibi rollerinin değiştiğini, kadınların iş ve sosyal hayatta daha fazla yer aldığını göstermiştir. Bu dönüşüm, göç öncesi toplumda daha aktif rol alan erkeklerin toplumsal şartlar nedeniyle daha sık hayati risk taşıyan durumlara maruz kalırken, göç sonrasında iyilik haline katkıda bulunabilecek rollerin ve sosyal desteğin azalmasına sebep olmuş, bu yolla birikimli travmanın olumsuz etkisini daha fazla hissetmelerine yol açmış olabilir.

Diğerkâmlık düzeyleri de cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Kadın katılımcıların erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek diğerkâmlık düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu bulgu, literatürde kadınların erkeklere göre daha diğerkam olduğunu ortaya koyan araştırmalarla paralellik göstermektedir (Ogawa ve Ida, 2015; Nakavachara, 2017; Brañas-Garza vd., 2018; Hajek ve König, 2022). Türkiye örnekleminde yapılan çalışmalarda da benzer şekilde, kadınların diğerkâmlık düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir (Apak vd., 2017; Ulukan, 2021).

Kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde diğerkamlık göstermesi hem biyolojik hem sosyal açıklamalarla ilişkilendirilebilir. Biyolojik evrim kuramına göre, kadınların erkeklere kıyasla doğurganlıklarının sınırlı olması, tarihsel olarak özellikle çocuklarına yönelik daha yüksek düzeyde diğerkâm davranışlar geliştirmelerine yol açmış, bu özellik günümüze kadar aktararak gelmiştir (Nakavachara, 2017). Diğer yandan sosyal dayatmalar ve kültürel normlar da kadınların daha empatik ve bakım odaklı davranışlar sergilemesi yönündeki toplumsal cinsiyet ideallerine uyum sağlama ve kendini bu ideallerle özdeşleştirmeyi teşvik ederek diğerkamlık düzeylerini artırabilir (Hajek ve König, 2022). Brañas-Garza ve arkadaşları (2018), hem kadınların hem de erkeklerin, kadınların erkeklere kıyasla daha diğerkâm olacağına dair ortak bir beklenti taşıdığını tespit etmiştir. Bu beklenti diğerkamlık düzeylerindeki cinsiyet farkının toplumsal algılarla pekiştirildiğini göstermektedir. Ayrıca bu sonuç, araştırmanın bulgularıyla uyumlu şekilde erkek katılımcıların birikimli travma düzeylerinin yüksek olmasının, diğerkamlık düzeylerini olumsuz etkilemesi üzerinden yorumlanabilir.

VI. SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışma sonucunda Suriyeli mültecilerde birikimli travmanın yetkinlik inancı ve diğerkamlık üzerinden öfke düzeyini negatif yönde yordadığı görülmüştür. Bulgular, birikimli travmanın diğerkamlık ve yetkinlik inancını azalttığını, öfkeyi ise artırdığını göstermiştir. Yetkinlik inancındaki düşüş diğerkamlıkta azalmaya neden olmakta, her iki değişkendeki düşüş de öfke düzeyini artırmaktadır.

Yardım faaliyetlerine katılan bireylerin, katılmayanlara göre daha yüksek birikimli travma ve öfke düzeyine sahip oldukları; ancak yetkinlik inançlarının farklılaşmadığı bulunmuştur. Çalışan bireylerin yetkinlik inancı daha yüksek, öfke düzeyi ise daha düşüktür. Erkeklerin travma düzeyi daha yüksek, kadınların ise diğerkamlık düzeyi daha yüksektir. Bu sonuçlar, mültecilerde birikimli travma maruziyetinin sosyodemografik faktörlerle etkileşim içinde olduğunu göstermektedir.

Bu sonuçlar, öfke düzenleme problemiyle karşılaşılın mülteci bireylerde sadece travma deneyimine odaklanmanın yeterli olmayacağını göstermesi açısından önemlidir. Birikimli travmaya maruz kalan Suriyeli mültecilerde öfke düzenleme stratejilerinin yeniden tanımlanması önerilmektedir. Doğrudan öfkeyi hedef almak yerine, yetkinlik inancını ve diğerkamlığı güçlendirmeye odaklanmak daha etkili ve sürdürülebilir sonuçlar doğuracaktır. Ayrıca travma müdahalelerinde de semptom azaltma ve travma işleme yanında kişinin yetkinlik inancının güçlendirilmesinin ve diğeri odaklı düşünme becerisinin geliştirilmesinin hedeflenmesi önerilmektedir.

Bu bağlamda Suriyeli mültecilerin yetkinlik inançlarını güçlendirmeye odaklanan müdahaleler ve uygulama alanları geliştirilebilir. Mülteci bireylerle çalışan devlet kurumları, sivil toplum kuruluşları, okulların rehberlik birimleri gibi alanlarda yetkinlik inancını artırmaya yönelik eğitimler ve uygulamaya yönelik faaliyetler gerçekleştirilebilir. Ayrıca, diğerkamlığı teşvik eden programların öfke düzeylerini azaltmada etkili olabileceği göz önünde

bulundurularak, mülteciler arasında gönüllülük faaliyetleri, topluluk temelli destek grupları ve karşılıklı yardım ağlarının oluşturulması gibi prososyal davranışları destekleyici çalışmalar hayata geçirilebilir.

Bu çalışmada, diğerkâmlık ve yardım davranışı değişkenlerinin diğer değişkenler ile ilişkileri değişiklik göstermiştir. Diğerkâmlık düzeyindeki artış öfke düzeyinde azalmaya neden olurken, yardım faaliyetlerine katılım arttıkça hem birikimli travma hem de öfke düzeylerinin arttığı görülmüştür. Bu durum, yardım faaliyetlerinin, özellikle birikimli travma yaşamış bireyler için, ikincil travma, tükenmişlik ya da duygusal yüklenme risklerini beraberinde getirebileceğini göstermektedir. Dolayısıyla, mülteciler arasında yardım faaliyetlerini teşvik eden programlar tasarlanırken, katılımcıların psikolojik dayanıklılığı güçlendirecek, sınır koyma becerilerini destekleyecek ve duygusal yükü azaltacak süpervizyon veya psikososyal destek mekanizmalarının entegre edilmesi önerilmektedir.

Literatürde travma sonrası öfke, TSSB tanısıyla sıkı bir şekilde ilişkilendirilmiştir (Spiller vd., 2016; Durham vd., 2018; Işıklı ve Keser, 2020). Çalışma bulgularında, TSSB tanısı dışlanmış olmasına rağmen, travma ile öfke arasında anlamlı bir ilişki bulunması, öfke gibi duygusal tepkilerin yalnızca TSSB açığa çıkması durumunda değil, ömür boyu karşılaşılan çoklu travmaların birikimli etkisiyle doğrudan ilişkili olabileceğini göstermesi açısından önemlidir. Klinik uygulamalarda TSSB tanısı bulunmayan mültecilerle çalışılırken de travma sonrası öfke ihtimalinin göz ardı edilmemesi ve müdahale planlarının bu olasılık dikkate alınarak yapılandırılması önerilmektedir.

Araştırmada, çalışan bireylerin çalışmayanlara kıyasla daha yüksek yetkinlik inancına sahip oldukları ve öfke düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu bulgular meslek sahibi olmanın koruyucu bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir. Mülteci bireylerin yetkinlik inançlarını güçlendirmek ve öfke düzenleme becerilerini desteklemek amacıyla istihdam odaklı mesleki eğitim programlarının ve işgücü piyasasına erişim fırsatlarının artırılması önerilmektedir.

Çalışmada eğitim düzeyindeki artışın, yetkinlik inancı ve öfke düzeyleri ile ilişkili olmadığı saptanmıştır. Bu durumun mülteci bireylerin eğitim sürecinde

karşılaşılabilecekleri uyum problemleri, dil engelleri ve dışlanma gibi olumsuz deneyimlerin eğitim almanın sağlayabileceği pozitif etkiyi kısıtlamasıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda, mülteci öğrencilerin eğitim gördükleri kurumlarda akran ilişkilerini güçlendirmeye, okul aidiyetini artırmaya ve kültürlerarası etkileşimi desteklemeye yönelik uyum projelerinin geliştirilmesi önerilmektedir.

Araştırmada, birikimli travma düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği, erkeklerin birikimli travma düzeylerinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum Suriyeli erkeklerin göç sonrasında iyilik hâline katkı sunabilecek rollerinin azalmasının, travmanın sağaltım sürecini olumsuz etkilemesiyle ilişkili olabilir. Bu nedenle, mülteci erkeklerle yürütülen çalışmalarda, toplumsal alanda aktif rol kazanabilecekleri fırsatların öncelikli olarak sağlanması önerilmektedir.

Çalışmada kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek diğerkâmlık düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Bu bulgu, topluluk içi dayanışma ve prososyal davranışları teşvik eden programlarda kadınların daha aktif roller üstlenebileceğini göstermektedir. Dolayısıyla, müdahale ve destek programları tasarlanırken, kadınların liderlik edebileceği, rol model olabileceği ve topluluk içi yardım ağlarını organize edebileceği fırsatların artırılması önerilmektedir. Bununla birlikte, erkeklerin de diğerkâmlık düzeylerini destekleyecek farkındalık çalışmaları ve kapsayıcı etkinliklerin planlanması, topluluk temelli dayanışma kapasitesini güçlendirebilir.

Katılımcıların Türkiye'ye geldikleri yaş ile öfke belirtiler ve öfkeyle ilişkili düşünceler arasında çok zayıf düzeyde de olsa anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu sonuç, savaş ve göç deneyimlerine daha küçük yaşta maruz kalan bireylerin, ilerleyen dönemde öfke belirtileri gösterme ve öfkeye ilişkin düşüncelerle zihinsel olarak meşgul olma eğilimlerinin daha yüksek olabileceğini düşündürmektedir. Bu nedenle, özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde göç eden mülteciler için erken müdahale programlarının geliştirilmesi, duyu düzenleme becerilerinin kazandırılması ve travma odaklı psikososyal destek çalışmalarının sağlanması önerilmektedir.

Araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu çalışmada elde edilen tüm veriler katılımcıların ölçeklere verdiği öz-bildirime dayanan cevaplardan oluşmaktadır. Bu yöntem, bireylerin kendilerine dair perspektiflerini göstermek açısından kıymetli olsa da; sosyal istenirlik yanlılığı, hafıza hataları ve kişinin kendisine yönelik yanlış algıları gibi değişkenlerden etkilenmeye açıktır. Bu özellikle öfke gibi duyguların negatif algılandığı kültürlerde gerçekçi veriler elde etmeyi güçleştirici bir etken olarak karşımıza çıkabilmektedir. Gelecek çalışmalarda öz bildirime dayalı ölçeklerin yanında klinik görüşmeler, deneysel ölçümler gibi ek ölçüm yöntemlerinin eklenmesi önerilmektedir.

Bu araştırmanın verileri, hem Türkçe hem de Arapça dillerine hâkim bir kişinin desteğiyle yüz yüze toplanmıştır. Katılımcıların büyük çoğunluğunun Türkiye’de uzun süredir yaşıyor olması ve anlaşılmayan noktalar için iki dile hâkim bir kişinin desteğinin soruların anlaşılmasını kolaylaştıracağı düşünülmüştür. Bununla birlikte, Türkçenin ikinci dil olarak kullanılması, özellikle soyut kavramlar içeren ölçek maddelerinde anlam farklılıklarına yol açmış olabilir. Ayrıca uygulayıcının açıklamaları, katılımcıların soruları anlama biçimini etkileyebilecek bir unsur olarak değerlendirilebilir. Gelecek çalışmalarda, Arapçaya çevrilmiş ve geçerlik–güvenirlilik çalışması yapılmış ölçeklerin kullanılması, dil kaynaklı ölçme hatalarının azaltılmasına katkı sağlayabilir.

Araştırmanın en önemli sınırlılıklarından biri, örneklem büyüklüğünün görece sınırlı olmasıdır. Veri toplama sürecinde, dil bariyerinin yarattığı güçlükler nedeniyle daha geniş bir örnekleme ulaşılamamıştır. Bu durum, bulguların genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda ölçeklerin Arapça dilinde, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış bir versiyonunun oluşturulması ve kullanılması önerilmektedir. Böylece daha geniş örneklemeler üzerinden yapılacak çalışmalar, bulguların güvenilirliğini artıracaktır.

Çalışmada, diğerkâmlık ve yardım davranışı değişkenlerinin öfke ve birikimli travma ile ilişkileri farklı yönlerde ortaya çıkmıştır. Bu farkın kullanılan ölçüm araçlarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda diğerkâmlık ve yardım davranışı kavramlarının hem ayrı ayrı hem

de birlikte değerlendirilmesi; bu iki kavramın psikolojik ve davranışsal boyutlarının daha net anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

Bu araştırmanın veri toplama süreci sırasında, Filistin – Gazze’de İsrail tarafından savaş suçları işlenmiş ve Suriye’de rejim değişikliği gerçekleşmiştir. Bu politik gelişmelerin meydana gelmiş olması, katılımcıların yaşadıkları travmalara ilişkin algılarını ve duygusal tepkilerini etkilemiş olabilir. Bu nedenle, söz konusu süreçler sona erdiğinde bulguların tutarlılığının değerlendirilmesi önerilmektedir.

Bu çalışma Suriyeli mülteciler gibi belirli bir popülasyona odaklanmıştır. Bu durum, bulguların diğer mülteci gruplarına veya genel travma mağduru popülasyonlara genellenebilirliğini sınırlandırabilir. Gelecek araştırmalar, farklı coğrafi bölgelerden ve kültürel arka planlardan gelen mülteci popülasyonlarında bu modelin geçerliliğini test etmelidir.

Belirtilen kısıtlılıklara karşın, elde edilen bulgular hem kuramsal hem de uygulama açısından dikkate değer sonuçlar ortaya koymaktadır. Araştırmanın bulgularının sağladığı travmanın öfkeye dönüşme sürecinde yetkinlik inancı ve diğer kâmlığın işlevini anlamak, müdahale programlarının daha hedefli ve etkili biçimde tasarlanmasına olanak tanımaktadır. Bu yönüyle, elde edilen sonuçlar hem göçmenlerle çalışan ruh sağlığı uzmanları hem de sosyal politika geliştiriciler için yol gösterici niteliktedir. Özellikle göç ve travma literatüründe sıklıkla göz ardı edilen bu değişkenlerin dikkate alınması, mültecilerin uyum süreçlerini destekleyecek bütüncül yaklaşımların geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.



VII. KAYNAKÇA

KİTAPLAR

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. (1980). **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM-III**. Washington, DC.

AMERİKAN PSİKIYATRİ BİRLİĞİ. (2013). **Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı**, DSM-5. (E. Köroğlu, Çeviri) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

BANDURA, A. (1997). **Self-efficacy: The exercise of control**. New York: Freeman.

BATSON, C. D. (1987). Prosocial motivation: Is it ever truly altruistic? **Advances in Experimental Social Psychology**, (pp. 65-122). Cambridge: Academic Press.

BATSON, C. D. (1998). Altruism and prosocial behavior. In Gilbert D. T. ve Fiske, S. T. (Eds.), **The Handbook of Social Psychology**, (pp. 282-316). Boston, MA: McGraw-Hill.

BATSON, C. D. (2010). Empathy-induced altruistic motivation. In M. Mikulincer ve P. R. Shaver (Eds.), **Prosocial Motives, Emotions, and Behavior: The Better Angels of Our Nature**, (pp. 15–34). Washington: American Psychological Association.

BERKOWITZ, L. (1972). Social norms, feelings, and other factors affecting helping and altruism. **Advances in Experimental Social Psychology**, (pp. 63-108). London: Academic Press.

BLADER, S. L., ve TYLER, T. R. (2002). Justice and empathy: What motivates people to help others? In M. Ross ve D. T. Miller (Eds.), **The Justice Motive in Everyday Life** (pp. 226–250). Cambridge, UK: Cambridge University Press.

- BRIERE, J. N., ve SCOTT, C. (2021). **Travma Terapisinin İlkeleri Belirtiler, Değerlendirme ve Tedavi için Bir Kılavuz** (B. D. Genç, Çeviri). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- CALHOUN, L. G., ve TEDESCHI, R. G. (2001). Posttraumatic growth: The positive lessons of loss. In R. A. Neimeyer (Ed.), **Meaning Reconstruction & The Experience of Loss**, (pp. 157–172). Washington, DC: American Psychological Association.
- ÇİÇEKLİ, B. (Ed.). (2009). **Uluslararası Göç Hukuku Göç Terimleri Sözlüğü**. Cenevre: Uluslararası Göç Örgütü (IOM).
- FINKELHOR, D., TURNER, H. A., HAMBY S. L., ve ORMROD, R. K. (2011). Poly-victimization: Children's exposure of multiple types of violence, crime, and abuse. **OJJDP Juvenile Justice Bulletin- NCJ235504**, (pp. 1-12). Washington, DC: US Government Printing Office.
- GRAVETTER, F. J., ve WALLNAU, L. B. (2014). **Essentials of Statistics for the Behavioral Sciences** (8th ed.). Wadsworth.
- HERMAN, J. (2016). **Travma ve İyileşme**. (T. Tosun, Çeviri). İstanbul: Literatür.
- HOBFOLL, S. E., TIRONE, V., HOLMGREEN, L., ve GERHART, J. (2016). Conservation of resources theory applied to major stress. In G. Fink (Ed.), **Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior**, (pp. 65-71). San Diego, CA: Academic Press.
- HOGAN, E. K. (2003). **Anger Management 1: An Overview for Counselors**. ERIC Clearinghouse on Counseling and Student Services.
- IŞIKLI, S., ve KESER, E. (2020). Travma sonrası stres bozukluğunda duygular ve duygu düzenleme. Vatan S. (Ed.) **Duygu Düzenleme**, içinde (s. 55-63). Ankara: Türkiye Klinikleri.
- JERUSALEM, M. ve SCHWARZER, R. (1992). Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes. In R. Schwarzer (Ed.), **Self-efficacy: Thought Control of Action** (pp. 195–213). Washington, DC: Hemisphere.

- KARATAŞ, Z. ve UZUN, K. (2016). Üniversite öğrencilerinin genel öz-yetkinliğinin yordayıcısı olarak endişenin sonuçları ve kontrol odağı. Ö. Demirel ve S. Dinçer, S. (Der.), **Eğitim Bilimlerinde Yenilikler ve Nitelik Arayışı** içinde (ss. 605-616). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- MIDLARSKY, E. (1984). Competence and helping: Notes toward a model. In Staub, E., Bar-Tal, D., Karylowski, J., ve Reykowski J. (Eds.) **Development and Maintenance of Prosocial Behavior: International Perspectives on Positive Morality**, (pp. 291-308). New York: Plenum Press.
- NOVACO, R. W. (2010). Anger and psychopathology. **International Handbook of Anger: Constituent and Concomitant Biological, Psychological, and Social Processes**, (pp. 465-497). New York, NY: Springer New York.
- NOVACO, R. W. (2023). Anger dysregulation. In Timothy A. Cavell, Kenya T. Malcolm (Eds.) **Anger, aggression, and interventions for interpersonal violence** (pp. 3-54). Routledge.
- NOVACO, R. W., ve CHEMTOB, C. M. (1998). Anger and trauma: Conceptualization, assessment, and treatment. In Follette, V. M., Ruzek, J. I., ve Abueg F. R. (Eds.), **Cognitive-Behavioral Therapies for Trauma**, (pp. 162–190). New York: The Guilford Press.
- ÖZTÜRK, M. O., ve ULUŞAHİN, N. A. (2015). **Ruh Sağlığı ve Bozuklukları**. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
- PALLANT, J. (2020). **SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis Using IBM SPSS**. London: Routledge.
- RAEDTS, M., RIJLAARSDAM, G., VAN WAES, L., ve DAEMS, F. (2006). Observational learning through video-based models: Impact on students' accuracy of self-efficacy beliefs, task knowledge and writing performances. In **Writing and Motivation** (pp. 219-238). Brill.
- RUSHTON, J. P. (1980). **Altruism, Socialization, and Society**. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.

- SCHWARZER, R. ve JERUSALEM, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, and M. Johnston (Eds.), *Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Causal and Control Beliefs*, (pp. 35–37). Windsor, UK: NFERNELSON.
- STICH, S., DORIS, J. M., ROEDDER, E. (2010). Altruism. In Doris, J. M. ve Moral Psychology Research Group. (Eds.), *The Moral Psychology Handbook*, (pp. 147–205). Oxford: Oxford University Press.
- VAN DER KOLK, B. A. (2018). **Beden Kayıt Tutar: Travmanın İyileşmesinde Beyin, Zihin ve Beden**. Ankara: Nobel yaşam yayıncılık.
- ZARA, A. (2011). Krizler ve travmalar. Zara, A. (Ed.), **Yaşadıkça Psikolojik Sorunlar ve Başa Çıkma Yolları**, içinde (s.91-121) İstanbul: İmge Kitabevi Yayınları.

MAKALELER

- ACARTÜRK, C. (2016). Göçün ruh sağlığına etkisi. *The Journal of Academic Social Science* 4(25), 137-150. <https://doi.org/10.16992/ASOS.1104>
- ADLER, A. B., BROSSART, D. F., ve TOBLIN, R. L. (2017). Can anger be helpful?: Soldier perceptions of the utility of anger. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 205(9), 692-698. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000712>
- ADLER, A. B., LEARMANN, C. A., ROENFELDT, K. A., JACOBSON, I. G., FORBES, D., ve MILLENNIUM COHORT STUDY TEAM. (2020). Magnitude of problematic anger and its predictors in the Millennium Cohort. *BMC Public Health*, 20(1), 1168. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09206-2>
- ADLER, A. B., LEARDMANN, C. A., YUN, S., JACOBSON, I. G., FORBES, D., & MILLENNIUM COHORT STUDY TEAM. (2022). Problematic anger and economic difficulties: findings from the Millennium Cohort Study. *Journal of Affective Disorders*, 297, 679-685. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.10.078>

- AKAR, B., AKYOL, P., ve OKTEN, C. (2019). Education and prosocial behavior: Evidence from time use survey. **Institute of Labor Economics (IZA) Discussion Papers** 12558, 1-65.
- ALAVİ, A., ZARGHAM-BOROUJENİ, A., YOUSEFY, A., BAHRAMİ, M. (2017). Altruism, the values dimension of caring self-efficacy concept in Iranian pediatric nurses. **Journal of Education and Health Promotion**, 6(8), 1-5. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_142_14
- ALIA-KLEIN, N., GAN, G., GILAM, G., BEZEK, J., BRUNO, A., DENSON, T. F., ... ve VERONA, E. (2020). The feeling of anger: From brain networks to linguistic expressions. **Neuroscience & Biobehavioral Reviews**, 32 (108), 480-497. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.12.002>
- ALMEIDA, T. C., CARDOSO, J., MATOS, A. F., MURCA, A., ve CUNHA, O. (2024). Adverse childhood experiences and aggression in adulthood: The moderating role of positive childhood experiences. **Child Abuse & Neglect**, 154, 106929. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2024.106929>
- ALPAY, E. H., KIRA, I. A., SHUWIEKH, H. A., ASHBY, J. S., TURKELI, A., & ALHUWAILAH, A. (2021). The effects of COVID-19 continuous traumatic stress on mental health: The case of Syrian refugees in Turkey. **Traumatology**, 27(4), 375-387. <https://doi.org/10.1037/trm0000347>
- ALTAN, T. T., ve ÇİVİTÇİ, A., (2017). Öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide affetmenin düzenleyici rolü. **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi** 9(18), 308-327. <https://doi.org/10.20875/makusobed.302756>
- ANDERSON, C. A., ve BUSHMAN, B. J. (2001). Effects of violent video games on aggressive behavior, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behavior: A meta-analytic review of the scientific literature. **Psychological Science**, 12(5), 353-359. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00366>

- ANDREASEN, N. C. (2010). Posttraumatic stress disorder: a history and a critique. **Annals of the New York Academy of Sciences**, 1208(1), 67-71. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2010.05699.x>
- ANDREWS, B., BREWIN, C. R., ROSE, S., ve KIRK, M. (2000). Predicting PTSD symptoms in victims of violent crime: the role of shame, anger, and childhood abuse. **Journal of Abnormal Psychology**, 109(1), 69-73. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.1.69>
- ANWARUDDIN, A. (2017). Emotions in the curriculum of migrant and refugee students. **Curriculum Inquiry**, 47(1), 112-124. <https://doi.org/10.1080/03626784.2016.1255936>
- APAK, E., YILKAN, İ., ve ERDEM, M. (2017). Sosyal hizmet bölümü öğrencileri ile fen bilimleri öğrencilerinin diğerkâmlık düzeylerinin karşılaştırılması Bingöl Üniversitesi örneği. **Akademik Matbuat**, 1(1), 75-87.
- ARATA, C. M., LANGHINRICHSEN-ROHLING, J., BOWERS, D., ve O'FARRILL-SWAILS, L. (2005). Single versus multi-type maltreatment: An examination of the long-term effects of child abuse. **Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma**, 11(4), 29-52. https://doi.org/10.1300/J146v11n04_02
- ARGANDAR, G. D., MACEDO, E. A. C., BERLANGA, J. F. (2019). Hope, self-efficacy, prosocial and aggressive behavior, and the anger and frustration scale for Mexican drivers. **Journal of Psychology**, 7(2), 35-47. <https://doi.org/10.15640/jpbs.v7n2a4>
- ATILOLA, O., STEVANOVIC, D., MOREIRA, P., DODIG-ĆURKOVIĆ, K., FRANIC, T., DJORIC, A., ... VE KNEZ, R. (2021). External locus-of-control partially mediates the association between cumulative trauma exposure and posttraumatic stress symptoms among adolescents from diverse background. **Anxiety, Stress, & Coping**, 34(6), 626-644. <https://doi.org/10.1080/10615806.2021.1891224>
- BASHETI, I. A., AYASRAH, S. M., ve AL-QUDAH, R. A. (2023). Post-traumatic stress disorders among Syrian refugees residing in non-

- camp settings in Jordan. **Saudi Medical Journal**, 44(1), 91-105.
<https://doi.org/10.15537/smj.2023.44.1.20220701>
- BAL, Ö. Ü. F., FARAJİ, A. G. H., GEMİCİ, U. P. M. (2018). Investigation of the relationship between trauma and anger styles. **Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)**, 5(26), 2470-2483.
- BALKAYA, F., ve ŞAHİN, N. H. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. **Türk Psikiyatri Dergisi**, 14(3), 192-202.
- BANDURA, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. **Psychological Review**, 84(2), 191-215.
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- BANDURA, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. **American Psychologist**, 37(2), 122-147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- BANDURA, A (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. **Journal of Social and Clinical Psychology**, 4(3), 359-373.
<https://doi.org/10.1521/jscp.1986.4.3.359>
- BARTAMAY, M. (2023). John Maxwell Coetzee'nin İsa üçlemesinde mültecilik ve travma. **Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 13(25), 235-245.
- BEISER, M., ve HOU, F. (2016). Mental health effects of premigration trauma and postmigration discrimination on refugee youth in Canada. **The Journal of Nervous and Mental Disease**, 204(6), 464-470.
<https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000516>
- BELFROID, E., MOLLERS, M., SMIT, P. W., HULSCHER, M., KOOPMANS, M., REUSKEN, C., ve TİMEN, A. (2018). Positive experiences of volunteers working in deployable laboratories in West Africa during the Ebola outbreak. **PLoS One**, 13(4), 1-8.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0196320>
- BENIGHT, C. C., ve BANDURA, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: The role of perceived self-efficacy.

- Behaviour Research and Therapy**, 42(10), 1129–1148.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.08.008>
- BENJET, C., BROMET, E., KARAM, E. G., KESSLER, R. C., MCLAUGHLIN, K. A., RUSCIO, A. M., ... ve KOENEN, K. C. (2016). The epidemiology of traumatic event exposure worldwide: results from the World Mental Health Survey Consortium. **Psychological Medicine**, 46(2), 327-343. <https://doi.org/10.1017/S0033291715001981>
- BERKOWITZ, L. (1990). On the formation and regulation of anger and aggression: A cognitive-neoassociationistic analysis. **American Psychologist**, 45(4), 494-503. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.45.4.494>
- BERMAN, S. L., MONTGOMERY, M. J., ve RATNER, K. (2020). Trauma and identity: A reciprocal relationship?. **Journal of Adolescence**, 79(), 275-278. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.018>
- BİRKLEY, E. ve ECKHARDT, C.I. (2015). Anger, hostility, internalizing negative emotions, and intimate partner violence perpetration: A meta-analytic review. **Clinical Psychology Review**, 37, 40-56. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.002>
- BLACKBURN, L., ve OWENS, G. P. (2015). The effect of self efficacy and meaning in life on posttraumatic stress disorder and depression severity among veterans. **Journal of Clinical Psychology**, 71(3), 219-228. <https://doi.org/10.1002/jclp.22133>
- BRAÑAS-GARZA, P., CAPRARO, V., ve RASCON-RAMIREZ, E. (2018). Gender differences in altruism on Mechanical Turk: Expectations and actual behaviour. **Economics Letters**, 170, 19-23. <https://doi.org/10.1016/j.econlet.2018.05.022>
- BREUER, J., ve FREUD, S. (1893). On the psychical mechanism of hysterical phenomena. **The Standard Edition of The Complete Psychological Works of Sigmund Freud**, 2(5), 1-17.
- BRIERE, J., AGEE, E., ve DIETRICH, A. (2016). Cumulative trauma and current posttraumatic stress disorder status in general population and inmate

- samples. **Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy**, 8(4), 439-446. <https://doi.org/10.1037/tra0000107>
- BROOKS, R., SILOVE, D., STEEL, Z., STEEL, C. B., ve REES, S. (2011). Explosive anger in postconflict Timor Leste: interaction of socio-economic disadvantage and past human rights-related trauma. **Journal of Affective Disorders**, 131(1-3), 268-276. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2010.12.020>
- BROWN, S., BROWN, M., HOUSE, J., ve SMITH, D. (2008). Coping with spousal loss: Potential buffering effects of self-reported helping behavior. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 34(6), 849–861. <https://doi.org/10.1177/0146167208314972>
- BURIĆ, I., SLIŠKOVIĆ, A., ve SORIĆ, I. (2020). Teachers' emotions and self-efficacy: A test of reciprocal relations. **Frontiers in Psychology**, 11, 1650. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01650>
- BÜYÜKHAN, M. (2021). Uluslararası ve ulusal mevzuata göre Türkiye'deki Suriyelilerin hukuki statüsü. **R&S-Research Studies Anatolia Journal**, 4(2), 76-90. <https://doi.org/10.33723/rs.851412>
- CACCIATORE, J., BLOOD, C., ve KURKER, S. (2018). From “silent birth” to voices heard: Volunteering, meaning, and posttraumatic growth after stillbirth. **Illness, Crisis & Loss**, 26(1), 23-39. <https://doi.org/10.1177/1054137317740799>
- CAMPOS, J. J., MUMME, D., KERMOIAN, R., CAMPOS, R. G. (1994). A functionalist perspective on the nature of emotion. **The Japanese Journal of Research on Emotions**, 2(1), 1–20. <https://doi.org/10.4092/jsre.2.1>
- CANEVELLO, A., HALL, J., ve WALSH, J. I. (2022). Empathy-mediated altruism in intergroup contexts: The roles of posttraumatic stress and posttraumatic growth. **Emotion**, 22(8), 1699–1712. <https://doi.org/10.1037/emo0000803>

- CANTÜRK, M., FARAJİ, H., ve TEZCAN, A. E. (2021). The relationship between childhood traumas and crime in male prisoners. **Alpha Psychiatry**, 22(1), 56-60. [https://doi.org/ 10.5455/apd.111825](https://doi.org/10.5455/apd.111825)
- CAPRARA, G. V., ALESSANDRI, G., ve EISENBERG, N. (2012). Prosociality: the contribution of traits, values, and self-efficacy beliefs. **Journal of Personality and Social Psychology**, 102(6), 1289-1303. <https://doi.org/10.1037/a0025626>
- CAPRARA, G. V., ve STECA, P. (2005). Self-efficacy beliefs as determinants of prosocial behavior conducive to life satisfaction across ages. **Journal of Social and Clinical Psychology**, 24(2), 191-217. <https://doi.org/10.1521/jscp.24.2.191.62271>
- CASSÉ, J. F. H., OOSTERMAN, M., ve SCHUENGEL, C. (2015). Verbal persuasion and resilience of parenting self-efficacy: Preliminary findings of an experimental approach. **Family Science**, 6(1), 23-30. <https://doi.org/10.1080/19424620.2015.1009933>
- CATTANEO, L., SALAZAR, M. M., RAMSEUR II, K., CALTON, J., SHOR, R., CATTANEO, L. B., ... ve CALTON, J. M. (2023). Uncomfortable emotion in a justice-oriented service-learning course: Anger predicts civic engagement. **Michigan Journal of Community Service Learning**, 29(1), 1-25. <https://doi.org/10.3998/mjcs.2741>
- CAVKAYTAR, A., BAL, A., ARTAR, T. M., ve ULUYOL, M. (2021). Suriyeli mülteci öğrencilerin eğitim yaşantılarının incelenmesi. **Milli Eğitim Dergisi**, 50(1), 195-219. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.934424>
- CESCHI, G., SELOSSE, G., NIXON, R. D., METCALF, O., ve FORBES, D. (2020). Posttraumatic anger: a confirmatory factor analysis of the Dimensions of Anger Reactions Scale-5 (DAR-5)–French adaptation. **European Journal of Psychotraumatology**, 11(1), 1731127. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1731127>
- CHEMTOB, C. M., NOVACO, R. W., HAMADA, R. S., GROSS, D. M., SMITH, G. (1997). Anger regulation deficits in combat-related posttraumatic stress disorder. **Journal of Traumatic Stress**, 10(1), 17-36. <https://doi.org/10.1002/jts.2490100104>

- CHEN, G., GULLY, S. M. ve EDEN, D. (2001). Validation of a new general self-efficacy scale. **Organizational Research Methods**, 4(1), 62-83. <https://doi.org/10.1177/109442810141004>
- CHERIAN, J., ve JACOB, J. (2013). Impact of self efficacy on motivation and performance of employees. **International Journal of Business and Management**. 8(14), 80-88. <https://doi.org/10.5539/ijbm.v8n14p80>
- CHIDA, Y., ve STEPTOE, A. (2009). The association of anger and hostility with future coronary heart disease: a meta-analytic review of prospective evidence. **Journal of the American College of Cardiology**, 53(11), 936-946. [10.1016/j.jacc.2008.11.044](https://doi.org/10.1016/j.jacc.2008.11.044)
- CHOI, H., LEE, H. J., ve LEE, H. Y. (2017). The effects of torture-related stressors on long-term complex post-traumatic symptoms in South Korean torture survivors. **International Journal of Psychology**, 52(S1), 57-66. <https://doi.org/10.1002/ijop.12276>
- CHUNG, Y. W., IM, S., ve KIM, J. E. (2021). Can empathy help individuals and society? Through the lens of volunteering and mental health. **Healthcare** 9(11), 1406. <https://doi.org/10.3390/healthcare9111406>
- CLOITRE, M., STOLBACH, B. C., HERMAN, J. L., KOLK, B. V. D., PYNOOS, R., WANG, J., ve PETKOVA, E. (2009). A developmental approach to complex PTSD: Childhood and adult cumulative trauma as predictors of symptom complexity. **Journal of Traumatic Stress**, 22(5), 399-408. <https://doi.org/10.1002/jts.20444>
- COPELAND, W. E., KEELER, G., ANGOLD, A., ve COSTELLO, E. J. (2007). Traumatic events and posttraumatic stress in childhood. **Archives of General Psychiatry**, 64(5), 577-584. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.64.5.577>
- ÇELİK, C., ÖZDEMİR, B., ÇAYCI, T., APARCI, M., ÖZMENLER, K. N., ÖZGEN, F., ve ÖZŞAHİN, A. (2009). Esansiyel hipertansiyonda öfke düzeyi ve öfke ifade tarzı. **Gülhane Tıp Dergisi**, 51, 158-161.
- ÇELİKKALELİ, Ö. ve AKBAY, S. E. (2013). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı, genel yetkinlik inancı ve

sorumluluklarının incelenmesi. **Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)**, 14(2), 237-254.

ÇELİKKALELİ, Ö. ve ÇAPRI, B. (2008). Genel yetkinlik inancı ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. **Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 17(3), 93-104.

ÇELİKKALELİ, Ö. ve GÜNDÜZ, B. (2010). Ergenlerde problem çözme becerileri ve yetkinlik inançları. **Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 19(2), 361-377.

ÇOBAN, B. (2018). Türkiye’de işsizlik profili bağlamında Suriyeli gençlerin İstanbul işgücü piyasasına katılım sorunları. **Çalışma ve Toplum**, 1(56), 193-216.

ÇOLAK, T. S., EREN, G. ve DOĞAN, U. (2017). İlkokul öğrencilerinin sürekli kaygı, yetkinlik ve üzüntü yönetimine ilişkin araştırma. **İlköğretim Online**, 16(1), 151-160. <https://doi.org/10.17051/io.2017.85444>

CRUZ, A. M., CARLO, G., GULSEVEN, Z., ve VANDELL, D. L. (2025). A longitudinal study of prosocial behaviors predicting later academic performance in US Latine early adolescents. **Journal of Adolescence**, 97(1), 113-123. <https://doi.org/10.1002/jad.12401>

DAGANZO, M. A. A., ALAMPAY, L. P., ve LANSFORD, J. E. (2014). Filipino mothers’ self-efficacy in managing anger and in parenting, and parental rejection as predictors of child delinquency. **Philippine Journal of Psychology**, 47(2), 01-19.

DAVIS, J. P., CHRISTIE, N. C., DWORKIN, E. R., PRINDLE, J., DUMAS, T. M., DIGUISEPPI, G., ... ve RING, C. (2020). Influences of victimization and comorbid conditions on latency to illicit drug use among adolescents and young adults. **Drug and Alcohol Dependence**, 206, 01-09. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2019.107721>

DE CAROLI, M. E. ve SAGONE, E. (2013). Self-efficacy and prosocial tendencies in Italian adolescents. **Procedia-Social and Behavioral**

Sciences, 92(2013), 239-245.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.08.666>

DE JONG, J. T., KOMPROE, I. H., VAN OMMEREN, M., EL MASRI, M., ARAYA, M., KHALED, N., ... ve SOMASUNDARAM, D. (2001). Lifetime events and posttraumatic stress disorder in 4 postconflict settings. **Jama**, 286(5), 555-562.
<https://doi.org/10.1001/jama.286.5.555>

DESTIN, M., RHEINSCHMIDT-SAME, M., ve RICHESON, J. A. (2017). Status-based identity: A conceptual approach integrating the social psychological study of socioeconomic status and identity. **Perspectives on Psychological Science**, 12(2), 270-289.
<https://doi.org/10.1177/1745691616664424>

DÌ CORRADO, D., SAGONE, E., BUSCEMI, A., COCO, M. (2023). The relationship between anger expression and performance score in parents and coaches: The mediating role of self-efficacy and assertiveness. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 20(7), 5372.
<https://doi.org/10.3390/ijerph20075372>

DI GIUNTA, L., ISELİN, A. M. R., LANSFORD, J. E., EISENBERG, N., LUNETTI, C., THARTORI, E., ... ve GERBINO, M. (2018). Parents' and early adolescents' self-efficacy about anger regulation and early adolescents' internalizing and externalizing problems: A longitudinal study in three countries. **Journal of Adolescence**, 64, 124-135.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.01.009>

DI GIUNTA, L., LUNETTI, C., GLIOZZO, G., ROTHENBERG, W. A., LANSFORD, J. E., EISENBERG, N., ... ve VİRZİ, A. T. (2022). Negative parenting, adolescents' emotion regulation, self-efficacy in emotion regulation, and psychological adjustment. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 19(4), 1-18. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042251>

- DIGIUSEPPE, R. ve FROH, J. J. (2002). What cognitions predict state anger? **Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy**, 20, 133-150. <https://doi.org/10.1023/A:1019835215935>
- DISNEY, L., ve MCPHERSON, J. (2020). Understanding refugee mental health and employment issues: Implications for social work practice. **Journal of Social Work in the Global Community**, 5(1), 2. <https://doi.org/10.5590/JSWGC.2020.05.1.02>
- DOĞRUL, B. Ş., EVCİMEN, C., ve ÇAKICI, A. (2024). Öz Yeterlik, İstihdam Edilebilirlik Algısı ve Girişimcilik Yönelimi İlişkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. **Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 20(2), 60-77.
- DOWN, R., WILLNER, P., WATTS, L., ve GRIFFITHS, J. (2011). Anger management groups for adolescents: A mixed-methods study of efficacy and treatment preferences. **Clinical Child Psychology and Psychiatry**, 16(1), 33-52. <https://doi.org/10.1177/1359104509341448>
- DUNN, E. W., AKNIN, L. B., ve NORTON, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. **Science**, 319(5870), 1687-1688. <https://doi.org/10.1126/science.1150952>
- DURHAM, T. A., BYLLESBY, B. M., LV, X., ELHAI, J. D., WANG, L. (2018). Anger as an underlying dimension of posttraumatic stress disorder. **Psychiatry Research**, 267, 535-540. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.06.011>
- DURSUN, P., SARACLI, S., ve KONUK, O. (2014). The roles of meaningful life and posttraumatic stress in posttraumatic growth in a sample of Turkish university students. **Procedia-Social and Behavioral Sciences**, 159, 702-706. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.454>
- DÜZGÜNER, S. (2019). Pro-sosyal davranışlarda diğerkâmlığın (özgecilik) tanımı ve konumu. **Bilimname**, 2019(40), 351-373. <https://doi.org/10.28949/bilimname.595847>
- EDMONDSON, D. (2014). An enduring somatic threat model of posttraumatic stress disorder due to acute life-threatening medical events. **Social**

- and Personality Psychology Compass**, 8(3), 118-134.
<https://doi.org/10.1111/spc3.12089>
- EKMAN, P. (2016). What scientists who study emotion agree about. **Perspectives on Psychological Science**, 11(1), 31-34.
<https://doi.org/10.1177/1745691615596992>
- EKMAN, P., ve CORDARO, D. (2011). What is meant by calling emotions basic. **Emotion Review**, 3(4), 364-370.
<https://doi.org/10.1177/1754073911410740>
- ELFISHAWY, S., HINCHEY, L., MORRISON, R., SANAD, M., ve JAVANBAKHT, A. (2025). Pathways from parental trauma exposure to Syrian and Iraqi refugee youth mental health symptoms: a multi-level mediation analysis. **BMC Public Health**, 25(1), 1-12.
<https://doi.org/10.1186/s12889-025-22980-1>
- ELTAN, S. ve KARANCI, A. N. (2022) Birikimli travma ölçeği kısa formu: Psikometrik özelliklerinin incelenmesi. **Klinik Psikoloji Dergisi**, 6(1), 69-93. <https://doi.org/10.5455/kpd.26024438m000057>
- ERDEM, M., KAYA, İ., ve YILMAZ, A. (2017). Örgün eğitim kapsamındaki Suriyeli çocukların eğitimleri ve okul yaşantıları hakkında öğretmen görüşlerinin değerlendirilmesi. **International Journal of Languages' Education and Teaching**, 5(3), 463-476.
<https://doi.org/10.18298/ijlet.2071>
- ERSANLI, K., ve ÇABUKER, N. D. (2015). Diğerkâmlık ölçeğinin psikometrik özellikleri. **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, 14(52), 43-53.
<https://doi.org/10.17755/esosder.70589>
- FADHLIA, T. N., DOOSJE, B., ve SAUTER, D. A. (2024). The socio-ecological factors associated with mental health problems and resilience in refugees: A systematic scoping review. **Trauma, Violence, & Abuse**, 15248380241284594. <https://doi.org/10.1177/15248380241284594>
- FANSA, M. (2021). Kimim ben? Göçmen, sığınmacı, mülteci, yabancı, vatansız ve geçici koruma: Türkiye'deki Suriyeliler. **Antakiyat**, 4(2), 289-306.

- FAZEL, M., WHEELER, J., ve DANESH, J. (2005). Prevalence of serious mental disorder in 7000 refugees resettled in western countries: a systematic review. **The Lancet**, 365(9467), 1309-1314. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(05\)61027-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(05)61027-6)
- FEHR, E., ve GÄCHTER, S. (2002). Altruistic punishment in humans. **Nature**, 415(6868), 137-140. <https://doi.org/10.1038/415137a>
- FEIGIN, S., OWENS, G., GOODYEAR-SMITH, F. (2014). Theories of human altruism: a systematic review. **Annals of Neuroscience and Psychology**, 1(1), 1-9. <https://doi.org/10.7243/2055-3447-1-5>
- FEINSTEIN, A., OWEN, J., ve BLAIR, N. (2002). A hazardous profession: war, journalists, and psychopathology. **American Journal of Psychiatry**, 159(9), 1570-1575. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.159.9.1570>
- FERGUSON, D. M., BODEN, J. M., ve HORWOOD, L. J. (2008). Exposure to childhood sexual and physical abuse and adjustment in early adulthood. **Child Abuse & Neglect**, 32(6), 607-619. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2006.12.018>
- FINKELHOR, D., ORMROD, R. K., ve TURNER, H. A. (2007). Poly-victimization: A neglected component in child victimization. **Child Abuse & Neglect**, 31(1), 7-26. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2006.06.008>
- FLATTEN, G., WÄLTE, D., ve PERLITZ, V. (2008). Self-efficacy in acutely traumatized patients and the risk of developing a posttraumatic stress syndrome. **GMS Psycho-Social Medicine**, 5, Doc05.
- FOLLETTE, V. M., POLUSNY, M. A., BECHTLE, A. E., ve NAUGLE, A. E. (1996). Cumulative trauma: The impact of child sexual abuse, adult sexual assault, and spouse abuse. **Journal of Traumatic Stress**, 9(1), 25-35. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090104>
- FRANCE, C. R., FRANCE, J. L., ve HIMAWAN, L. K. (2022). What would it take to convince you to donate? A survey study of the relationship between motivators, barriers, and payment for whole blood, plasma,

- and platelet donation. **Transfusion**, 62(6), 1251-1260.
<https://doi.org/10.1111/trf.16886>
- FURNHAM, A., TREGLOWN, L., HYDE, G., ve TRICKEY, G. (2016). The bright and dark side of altruism: Demographic, personality traits, and disorders associated with altruism. **Journal of Business Ethics**, 134, 359-368.<https://doi.org/10.1007/s10551-014-2435-x>
- GALLAGHER, M. W., LONG, L. J., ve PHILLIPS, C. A. (2020). Hope, optimism, self-efficacy, and posttraumatic stress disorder: A meta-analytic review of the protective effects of positive expectancies. **Journal of Clinical Psychology**, 76(3), 329-355.
<https://doi.org/10.1002/jclp.22882>
- GARNER, P. W., ve DUNSMORE, J. C. (2011). Temperament and maternal discourse about internal states as predictors of toddler empathy-and aggression-related behavior. **Journal of Early Childhood Research**, 9(1), 81-99.<https://doi.org/10.1177/1476718X10366778>
- GINTIS, H., BOWLES, S., BOYD, R., FEHR, E. (2003). Explaining altruistic behavior in humans. **Evolution and Human Behavior**, 24(3), 153-172.[https://doi.org/10.1016/S1090-5138\(02\)00157-5](https://doi.org/10.1016/S1090-5138(02)00157-5)
- GRANT, A. M., ve GINO, F. (2010). A little thanks goes a long way: Explaining why gratitude expressions motivate prosocial behavior. **Journal of Personality and Social Psychology**, 98(6), 946-955.<https://doi.org/10.1037/a0017935>
- GREENBERG, L. S. (2007). Emotion coming of age. **Clinical Psychology: Science and Practice**, 14(4), 414–421. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2007.00101.x>
- GROSS, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. **Review of General Psychology**, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- GROSS, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. **Psychophysiology**, 39(3), 281-291.
<https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>

- GUERRA, C., FARKAS, C., ve MONCADA, L. (2018). Depression, anxiety and PTSD in sexually abused adolescents: Association with self-efficacy, coping and family support. **Child Abuse & Neglect**, 76, 310-320. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.11.013>
- GÜL, N., BAL, C. G. ve TUMURBAĞA, M. (2019). Sürekli öfke ve öfke ifade tarzının demografik özelliklerle ilişkisi. **Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi**, 9(2), 63-72.
- GÜNDÜZ, B., ve ÇELİKKALELİ, Ö. (2009). The role of academic efficacy belief, peer pressure and trait anxiety on adolescent aggressiveness. **Inönü University Journal of Faculty of Education**, 10(2), 19-38.
- HAY-YAHIA, M. M., HASSAN-ABBAS, N., MALKA, M., ve SOKAR, S. (2021). Exposure to family violence in childhood, self-efficacy, and posttraumatic stress symptoms in young adulthood. **Journal of Interpersonal Violence**, 36(17-18), 1-28. <https://doi.org/10.1177/0886260519860080>
- HAJEK, A., ve KONIG, H. H. (2022). Level and correlates of empathy and altruism during the Covid-19 pandemic. Evidence from a representative survey in Germany. **Plos One**, 17(3), e0265544. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265544>
- HALL, J., KAHN, D. T., SKOOG, E., ve OBERG, M. (2021). War exposure, altruism and the recalibration of welfare tradeoffs towards threatening social categories. **Journal of Experimental Social Psychology**, 94, 104101. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2021.104101>
- HARTMAN, A. C., ve MORSE, B. S. (2020). Violence, empathy and altruism: Evidence from the Ivorian refugee crisis in Liberia. **British Journal of Political Science**, 50(2), 731-755. <https://doi.org/10.1017/S0007123417000655>
- HARVEY, B. H., NACITI, C., BRAND, L., ve STEIN, D. J. (2004). Serotonin and stress: protective or malevolent actions in the biobehavioral response to repeated trauma? **Annals New York Academy of**

- HAWKINS, K. A., ve COUGLE, J. R. (2011). Anger problems across the anxiety disorders: findings from a population-based study. **Depression and Anxiety**, 28(2), 145-152. <https://doi.org/10.1002/da.20764>
- HAY, D. F., PAINE, A. L., PERRA, O., COOK, K. V., HASHMI, S., ROBINSON, C., ... ve SLADE, R. (2021). Prosocial and aggressive behavior: A longitudinal study. **Monographs of the Society for Research in Child Development**, 86(2), 7-103. <https://doi.org/10.1111/mono.12427>
- HÉBERT, M., LANGEVIN, R., ve OUSSAÏD, E. (2018). Cumulative childhood trauma, emotion regulation, dissociation, and behavior problems in school-aged sexual abuse victims. **Journal of Affective Disorders**, 225, 306-312. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.08.044>
- HOFSTETTER, C. F., HOVELL, M. F. ve SALLIS, J. F. (1990). Social learning correlates of exercise self-efficacy: Early experiences with physical activity. **Social Science and Medicine**, 31(10), 1169–1176. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(90\)90238-n](https://doi.org/10.1016/0277-9536(90)90238-n)
- HUMPHRIS, R., ve YARRIS, K. E. (2022). Welcoming acts: temporality and affect among volunteer humanitarians in the UK and USA. **Migration and Society**, 5(1), 75-89. <http://dx.doi.org/10.3167/arms.2022.050107>
- IBRAHIM, H., ve HASSAN, C. Q. (2017). Post-traumatic stress disorder symptoms resulting from torture and other traumatic events among Syrian Kurdish refugees in Kurdistan Region, Iraq. **Frontiers in Psychology**, 8, 241. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00241>
- IYER, A., SCHMADER, T., ve LICKEL, B. (2007). Why individuals protest the perceived transgressions of their country: The role of anger, shame, and guilt. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 33(4), 572-587. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0146167206297402>

- İKİZ, F. E., ve YÖRÜK, C. (2013). Öğretmen adaylarının öz-yeterlik düzeyleri ile aile işlevlerinin incelenmesi. **Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 6(1), 225-252.
- İLTER, B., ve DEMİR, S. S. (2022). Somatik yakınmaları olan Doğu Türkistanlı uluslararası öğrencilerin duygusal deneyimlerinin yorumlayıcı fenomenolojik analiz ile incelenmesi. **AYNA Klinik Psikoloji Dergisi**, 9(3), 629-655. <https://doi.org/10.31682/ayna.1105944>
- JASINSKAJA-LAHTI, I. (2008). Long-term immigrant adaptation: Eight-year follow-up study among immigrants from Russia and Estonia living in Finland. **International Journal of Psychology**, 43(1), 6-18. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/00207590701804271>
- JAYASINGHE, N., GIOSAN, C., EVANS, S., SPIELMAN, L., DIFEDE, J. (2008). Anger and posttraumatic stress disorder in disaster relief workers exposed to the 9/11/01 World Trade Center Disaster: One-year follow-up study. **The Journal of Nervous and Mental Disease**, 196(11), 844-846. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e31818b492c>
- JIAN, Y., HU, T., ZONG, Y., ve TANG, W. (2023). Relationship between post-traumatic disorder and posttraumatic growth in COVID-19 home-confined adolescents: the moderating role of self-efficacy. **Current Psychology**, 42(20), 17444-17453. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02515-8>
- JUN, W. H. (2016). Anger expression, self-efficacy and interpersonal competency of Korean nursing students. **International Nursing Review**, 63(4), 539-546. <https://doi.org/10.1111/inr.12314>
- JUNG, J., ve SCHRÖDER-ABÉ, M. (2019). Prosocial behavior as a protective factor against peers' acceptance of aggression in the development of aggressive behavior in childhood and adolescence. **Journal of Adolescence**, 74, 146-153. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.06.002>
- KAHİL, A., ve PALABIYIKOĞLU, N. R. (2018). İkincil travmatik stres. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 10(1), 59-70. <https://doi.org/10.18863/pgy.336495>

- KALT, A., HOSSAİN, M., KİSS, L., ZİMMERMAN, C. (2013). Asylum seekers, violence and health: A Systematic review of research in high-income host countries. **American Journal of Public Health**, 103(3), 30–42. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2012.301136>
- KART, B. (2018). Felsefî bir sorun olarak mültecilik ve çoklu kırılgnlık. **ViraVerita E-Dergi**, 8(8), 1-17.
- KARAAĞAÇ, F. C., ve GÜVENÇ, H. (2019). Resmi ilkokullara devam eden Suriyeli mülteci öğrencilerin eğitim sorunları. **OPUS International Journal of Society Researches**, 11(18), 530-568. <https://doi.org/10.26466/opus.530733>
- KARADAĞ, E., ve MUTAFCILAR, İ. (2009). Prososyal davranış ekseninde özgecilik üzerine teorik bir çözümleme. **FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi**, (8), 41-69.
- KASAPOĞLU, F. (2014). İyilik hali ile özgecilik arasındaki ilişkinin incelenmesi. **Hikmet Yurdu Düşünce-Yorum Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi**, 7(13), 271-288. <http://dx.doi.org/10.17540/hy.v7i13.254>
- KAYA, M. (2020). Türkiye’deki Suriyeli Mülteci Gruplara Yönelik Şiddet. **Türkiye İnsan Hakları ve Eşitlik Kurumu Akademik Dergisi**, (4-5), 231-243.
- KAZLAUSKAS, E. (2017). Challenges for providing health care in traumatized populations: barriers for PTSD treatments and the need for new developments. **Global Health Action**, 10(1), 1322399. <http://dx.doi.org/10.1080/16549716.2017.1322399>
- KELLY, A. M., ve WILSON, L. C. (2019). Aggression: Perspectives from social and systems neuroscience. **Hormones and Behavior**, 123, 104523. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2019.04.010>
- KELTNER, D., ve GROSS, J. J. (1999). Functional accounts of emotions. **Cognition & Emotion**, 13(5), 467-480. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/026999399379140>

- KEMPER, T. D. (1987). How many emotions are there? Wedding the social and the autonomic components. **American Journal of Sociology**, 93(2), 263-289. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1086/228745>
- KESSLER, R. C. (2000). Posttraumatic stress disorder: the burden to the individual and to society. **Journal of Clinical Psychiatry**, 61, 4-14.
- KESSLER, R. C., AGUILAR-GAXIOLA, S., ALONSO, J., BENJET, C., BROMET, E. J., CARDOSO, G., ... ve KOENEN, K. C. (2017). Trauma and PTSD in the WHO world mental health surveys. **European Journal of Psychotraumatology**, 8(5), 1-16. <http://dx.doi.org/10.1080/20008198.2017.1353383>
- KHAN M. M. R. (1963) The Concept of Cumulative Trauma, **The Psychoanalytic Study of the Child**, 18(1), 286-306. <https://doi.org/10.1080/00797308.1963.11822932>
- KİM, A. S., JANG, M. H., PARK, K. H., ve MİN, J. Y. (2020). Effects of self-efficacy, depression, and anger on health-promoting behaviors of Korean elderly women with hypertension. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 17(17), 6296. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176296>
- KIRA, I. A. (2001). Taxonomy of trauma and trauma assessment. **Traumatology**, 7(2), 73-86. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/153476560100700202>
- KIRA, I. (2021). The development-based taxonomy of stressors and traumas: An initial empirical validation. **Psychology**, 12(10), 1575-1614. <https://doi.org/10.4236/psych.2021.1210099>
- KIRA, I. A., FAWZI, M. H., FAWZI, M. M. (2012). The dynamics of cumulative trauma and trauma types in adult patients with psychiatric disorders: Two cross-cultural studies. **Traumatology**, 19(3), 179-195. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/1534765612459892>
- KIRA, I.A., LEWANDOWSKI, L., SOMERS, C. L., YOON, J. S., ve CHIODO, L. (2011). The effects of trauma types, cumulative trauma, and PTSD on IQ in two highly traumatized adolescent groups. **Psychological**

Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 4(1), 128.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0022121>

KIRA, I. A., LEWANDOWSKI, L., TEMPLIN, T., RAMASWAMY, V., OZKAN, B., ve MOHANESH, J. (2008). Measuring cumulative trauma dose, types, and profiles using a development-based taxonomy of traumas. **Traumatology**, 14(2), 62-87.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/1534765608319324>

KIRA, I. A., LEWANDOWSKI, L., TEMPLIN, T., RAMASWAMY, V., OZKAN, B., ve MOHANESH, J. (2010). The effects of perceived discrimination and backlash on Iraqi refugees' mental and physical health. **Journal of Muslim Mental Health**, 5(1), 59-81.
<https://doi.org/10.1080/15564901003622110>

KIRA, I. A., SHUWEIKH, H., AL-HUWAILIAH, A., EL-WAKEEL, S. A., WAHEEP, N. N., EBADA, E. E., ve IBRAHIM, E. S. R. (2022). The direct and indirect impact of trauma types and cumulative stressors and traumas on executive functions. **Applied Neuropsychology: Adult**, 29(5), 1078-1094.
<https://doi.org/10.1080/23279095.2020.1848835>

KIRA, I. A., SHUWEIKH, H., AL IBRAHEEM, B., ve ALIAKOUB, J. (2018). Appraisals and emotion regulation mediate the effects of identity salience and cumulative stressors and traumas, on PTG and mental health: The case of Syrian's IDPs and refugees. *Self and Identity*, 18(3), 284-305.
<http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2018.1451361>

KIRA, I. A., SHUWEIKH, H., RICE, K., AL IBRAHEEM, B., ve ALIAKOUB, J. (2017). A threatened identity: The mental health status of Syrian refugees in Egypt and its etiology. **Identity**, 17(3), 176-190.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/15283488.2017.1340163>

KIRA, I. A., TEMPLIN, T., LEWANDOWSKI, L., ASHBY, J. S., OLADELE, A., ve ODENAT, L. (2012). Cumulative trauma disorder scale (ctd): Two studies. **Psychology**, 3(09), 643-656.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.4236/psych.2012.39099>

- KOOPMAN, C., BUTLER, L. D., CLASSEN, C., GIESE-DAVIS, J., MORROW, G. R., WESTENDORF, J., ... ve SPIEGEL, D. (2002). Traumatic stress symptoms among women with recently diagnosed primary breast cancer. **Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies**, 15(4), 277-287. <https://doi.org/10.1023/a:1016295610660>
- KOOPMAN, C., CLASSEN, C., ve SPIEGEL, D. (1994). Predictors of posttraumatic stress symptoms among survivors of the Oakland/Berkeley, Calif., firestorm. **The American Journal of Psychiatry**, 151(6), 888-894. <https://doi.org/10.1176/ajp.151.6.888>
- KRAMER, R. M., ve BREWER, M. B. (1984). Effects of group identity on resource use in a simulated commons dilemma. **Journal of Personality and Social Psychology**, 46(5), 1044-1057. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.46.5.1044>
- KREBS, D. L., ve VAN HESTEREN, F. (1994). The development of altruism: Toward an integrative model. **Developmental Review**, 14(2), 103-158. <https://doi.org/10.1006/drev.1994.1006>
- LAI, H., DUE, C., ve , A. ZIERSCH. (2022). The relationship between employment and health for people from refugee and asylum-seeking backgrounds: A systematic review of quantitative studies. **SSM-Population Health**, 18, 101075. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2022.101075>
- LAMARCHE, L., GIONFRIDDO, A. M., CLINE, L. E., GAMMAGE, K. L., ve ADKIN, A. L. (2014). What would you do? The effect of verbal persuasion on task choice. **Gait & Posture**, 39(1), 583-587. <http://dx.doi.org/10.1016/j.gaitpost.2013.09.013>
- LANSING, A. E., PARK, J., ve BECK, A. N. (2023). Cumulative trauma, adversity, and loss among juvenile justice-involved girls: Implications for health disparities. **Journal of Traumatic Stress**, 36(6), 1015-1030. <https://doi.org/10.1002/jts.22981>
- LEITER, M. P. ve MASLACH, C. (1988). The impact of interpersonal environment on burnout and organizational commitment. **Journal of**

Organizational Behavior, 9(4), 297-308.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/job.4030090402>

LEMAY Jr, E. P., OVERALL, N. C., ve CLARK, M. S. (2012). Experiences and interpersonal consequences of hurt feelings and anger. **Journal of Personality and Social Psychology**, 103(6), 982-1006.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0030064>

LERNER, M. J., ve MILLER, D. T. (1978). Just world research and the attribution process: Looking back and ahead. **Psychological Bulletin**, 85(5), 1030–1051. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.85.5.1030>

LI, N., CHENG, H., ve LV, L. (2022). The relationship between posttraumatic growth, self-efficacy, and social support in burn patients: A cross-sectional study. **Burns**, 48(7), 1626-1631.
<https://doi.org/10.1016/j.burns.2022.08.009>

LINENBRINK, E. A., ve PINTRICH P. A. (2003). The role of self-efficacy beliefs in student engagement and learning in the classroom, **Reading & Writing Quarterly**, 19(2), 119-137.
<https://doi.org/10.1080/10573560308223>

LIU, J., MAHENDRAN, R., CHONG, S. A., ve SUBRAMANIAM, M. (2021). Elucidating the impact of childhood, adulthood, and cumulative lifetime trauma exposure on psychiatric symptoms in early schizophrenia spectrum disorders. **Journal of Traumatic Stress**, 34(1), 137-148. <https://doi.org/10.1002/jts.22607>

LLORCA, A., RICHAUD, M. C., ve MALONDA, E. (2017). Parenting styles, prosocial, and aggressive behavior: The role of emotions in offender and non-offender adolescents. **Frontiers in Psychology**, 8, 266822.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01246>

LOMBARDO, E. R., TAN, G., JENSEN, M. P., ANDERSON, K. O. (2005). Anger management style and associations with self-efficacy and pain in male veterans. **The Journal of Pain**, 6(11), 765-770.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.jpain.2005.07.003>

- LOTZ, S., OKIMOTO, T. G., SCHLÖSSER, T., ve FETCHENHAUER, D. (2011). Punitive versus compensatory reactions to injustice: Emotional antecedents to third-party interventions. **Journal of Experimental Social Psychology**, 47(2), 477-480. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.jesp.2010.10.004>
- LOUIE, P., HILL, T. D., ve UPENIEKS, L. (2023). Do early life traumas moderate the impact of cumulative pandemic stress on anger?. **Advances in Life Course Research**, 58, 100576. <http://dx.doi.org/10.1016/j.alcr.2023.100576>
- LUNENBURG, F. C. (2011). Self-efficacy in the workplace: Implications for motivation and performance. **International Journal of Management, Business, and Administration**, 14(1), 1-6.
- LUSZCZYNSKA, A., BENIGHT, C. C., CIESLAK, R., KISSINGER, P., REILLY, K. H., ve CLARK, R. A. (2009). Self-efficacy mediates effects of exposure, loss of resources, and life stress on posttraumatic distress among trauma survivors. **Applied Psychology: Health and Well-Being**, 1(1), 73-90. <https://doi/10.1111/j.1758-0854.2008.01005.x>
- MARAKAS, G. M., Yİ, M. Y. ve JOHNSON, R. D. (1998). The multilevel and multifaceted character of computer self-efficacy: Toward clarification of the construct and an integrative framework for research. **Information Systems Research**, 9(2), 126-163. <https://doi.org/10.1287/isre.9.2.126>
- MARTIN, A., NAUNTON, M., KOSARI, S., PETERSON, G., THOMAS, J., ve CHRISTENSON, J. K. (2021). Treatment guidelines for PTSD: A systematic review. **Journal of Clinical Medicine**, 10(18), 4175. <https://doi.org/10.3390/jcm10184175>
- MARTIN, C. G., CROMER, L. D., DEPRINCE, A. P., ve FREYD, J. J. (2013). The role of cumulative trauma, betrayal, and appraisals in understanding trauma symptomatology. **Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy**, 5(2), 110-118. <https://doi.org/10.1037/a0025686>

- MARTINGANO, A. J. (2022). Helpful and hurtful empathy: how the interplay of empathy, shame, and anger predicts responses to hypothetical rape disclosures. **Journal of Interpersonal Violence**, 37(3-4), 1779-1795. <https://doi.org/10.1177/0886260520922345>
- MATAMELA, N.A., WYATT, G., ODUNTAN, Y. ve JOHNSON, C.D. (2024). Cumulative trauma exposure and post-traumatic stress symptoms among older adults in South Africa: Does post-traumatic growth moderate this link? **Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma**, 33(10), 1212-1227. <https://doi.org/10.1080/10926771.2024.2394086>
- MCCUTCHEON, V. V., SARTOR, C. E., POMMER, N. E., BUCHOLZ, K. K., NELSON, E. C., MADDEN, P. A., ve HEATH, A. C. (2010). Age at trauma exposure and PTSD risk in young adult women. **Journal of Traumatic Stress**, 23(6), 811-814. <https://doi.org/10.1002/jts.20577>
- MCMAHON, S. D., ve WASHBURN, J. J. (2003). Violence prevention: An evaluation of program effects with urban African American students. **Journal of Primary Prevention**, 24, 43-62. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1023/A:1025075617356>
- MCWILLIAMS, N. (1984). The psychology of the altruist. **Psychoanalytic Psychology**, 1(3), 193-213. <http://dx.doi.org/10.1037/h0085103>
- MILLER, L., WICKRAMARATNE, P., HAO, X., MCCLINTOCK, C. H., PAN, L., SVOB, C., ve WEISSMAN, M. M. (2021). Altruism and “love of neighbor” offer neuroanatomical protection against depression. **Psychiatry Research: Neuroimaging**, 315, 111326. <https://doi.org/10.1016/j.pscychresns.2021.111326>
- MIRONOVA, V., ve WHITT, S. (2018). Social norms after conflict exposure and victimization by violence: Experimental evidence from Kosovo. **British Journal of Political Science**, 48, 749–765. <https://doi.org/10.1017/S0007123416000028>
- MONTADA, L., ve SCHNEIDER, A. (1989). Justice and emotional reactions to the disadvantaged. **Social Justice Research**, 3(4), 313-344. <https://doi.org/10.1007/BF01048081>

- MONTORO, L., USECHE, S., ALONSO, F., ve CENDALES, B. (2018). Work environment, stress, and driving anger: A structural equation model for predicting traffic sanctions of public transport drivers. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 15(3), 497. <https://doi.org/10.3390/ijerph15030497>
- MOWLAIE, M., BESHARAT, M. A., POURBOHLOOL, S., AZIZI, L. (2011). The mediation effects of self-confidence and sport self-efficacy on the relationship between dimensions of anger and anger control with sport performance. **Procedia-Social and Behavioral Sciences**, 30, 138-142. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.027>
- MULDOON, O. T., HASLAM, S. A., HASLAM, C., CRUWYS, T., KEARNS, M., ve JETTEN, J. (2019). The social psychology of responses to trauma: Social identity pathways associated with divergent traumatic responses. **European Review of Social Psychology**, 30(1), 311-348. <https://doi.org/10.1080/10463283.2020.1711628>
- MUNDY, S. S., FOSS, S. L. W., POULSEN, S., HJORTHØJ, C., ve CARLSSON, J. (2020). Sex differences in trauma exposure and symptomatology in trauma-affected refugees. **Psychiatry Research**, 293, 113445. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113445>
- NAKAVACHARA, V. (2018). The economics of altruism: The old, the rich, the female. **Journal of Human Behavior in the Social Environment**, 28(1), 28-43. <https://doi.org/10.1080/10911359.2017.1393367>
- NAMAZIANDOST, E., HEYDARNEJAD, T., RAHMANI DOQARUNI, V., ve AZIZI, Z. (2023). Modeling the contributions of EFL university professors' emotion regulation to self-efficacy, work engagement, and anger. **Current Psychology**, 42(3), 2279-2293. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04041-7>
- NANTEL-VIVIER, A., PIHL, R. O., CÔTÉ, S., ve TREMBLAY, R. E. (2014). Developmental association of prosocial behaviour with aggression, anxiety and depression from infancy to preadolescence. **Journal of**

Child Psychology and Psychiatry, 55(10), 1135-1144.
<https://doi.org/10.1111/jcpp.12235>

NDUKAIHE, I. L., OGBONNAYA, C. E., & ANYANYWU, S. B. (2022). Linking traumatic experience with emerging adult's prosocial behavior: Perceived social self-efficacy influences. **Nigerian Journal of Psychology**, 22(2), 1-11.

NICKERSON, A., BRYANT, R. A., SCHNYDER, U., SCHICK, M., MUELLER, J., ve MORINA, N. (2015). Emotion dysregulation mediates the relationship between trauma exposure, post-migration living difficulties and psychological outcomes in traumatized refugees. **Journal of Affective Disorders**, 173, 185-192.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.043>

NITSCHKE, J. P., ve BARTZ, J. A. (2023). The association between acute stress & empathy: A systematic literature review. **Neuroscience & Biobehavioral Reviews**, 144, 105003.
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.105003>

NOCENTINI, A., PASTORELLI, C., MENESINI, E. (2013). Self-efficacy in anger management and dating aggression in Italian young adults. **International Journal of Conflict and Violence (IJCIV)**, 7(2), 274-285.

NOOR, A. M., SURYANA, D., KAMARUDIN, E. M. E., NAIDU, N. B. M., KAMSANI, S. R., ve GOVINDASAMY, P. (2025). Compassion fatigue in helping professions: a scoping literature review. **BMC Psychology**, 13(1), 1-22. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01869-5>

NYGAARD, E., JOHANSEN, V. A., SİQVELAND, J., HUSSAİN, A., ve HEIR, T. (2017). Longitudinal relationship between self-efficacy and posttraumatic stress symptoms 8 years after a violent assault: An autoregressive cross-lagged model. **Frontiers in Psychology**, 8, 913.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00913>

ODA, R., MACHII, W., TAKAGI, S., KATO, Y., TAKEDA, M., KIYONARI, T., ... ve HIRAISHI, K. (2014). Personality and altruism in daily life.

Personality and Individual Differences, 56, 206-209.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.09.017>

OGAWA, K., ve IDA, T. (2015). Investigating donating behavior using hypothetical dictator game experiments. **Review of Social Economy**, 73(2), 176-195. <https://doi.org/10.1080/00346764.2015.1035908>

OKTAY, E. Y., ve GÜDER, F. (2024). Türkiye’de Uluslararası Koruma Altında Bulunan Yabancıların İstihdamının Mevzuat Bağlamında Değerlendirilmesi. **Çankırı Karatekin Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi**, 14(4), 1172-1210.
<https://doi.org/10.18074/ckuiibfd.1568240>

OKUDA, M., PICAZO, J., OLFSON, M., HASIN, D. S., LIU, S. M., BERNARDI, S., ve BLANCO, C. (2015). Prevalence and correlates of anger in the community: results from a national survey. **CNS Spectrums**, 20(2), 130-139.
<https://doi.org/10.1017/S1092852914000182>

OLATUNJI, B. O., CIESIELSKI, B. G., TOLIN, D. F. (2010). Fear and loathing: A meta-analytic review of the specificity of anger in PTSD. **Behaviour Therapy**, 41(1), 93–105.
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.01.004>

OLMOS-GÓMEZ, M. D. C., PISTÓN-RODRÍGUEZ, M. D., CHACÓN-CUBEROS, R., ROMERO-DÍAZ DE LA GUARDIA, J. J., CUEVAS-RINCÓN, J. M., ve OLMEDO-MORENO, E. M. (2022). Characterizing unaccompanied foreign minors: Educational level and length of stay as individual difference factors that impact academic self-efficacy. **Frontiers in Psychology**, 13, 780488.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.780488>

ORTH, U., ve WIELAND, E. (2006). Anger, hostility, and posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults: a meta-analysis. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 74(4), 698-706.

OVERSTREET, C., DEVIVA, J. C., AMSTADTER, A., MCCARTHY, E., SOUTHWICK, S. M., ve PIETRZAK, R. H. (2021). Resilience to traumatic stress in US military veterans: application of a novel

- classification approach in a nationally representative sample. **Journal of Psychiatric Research**, 140, 301-307.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.06.004>
- OZER, E. J., ve MCDONALD, K. L. (2006). Exposure to violence and mental health among Chinese American urban adolescents. **Journal of Adolescent Health**, 39(1), 73-79.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.09.015>
- ÖZGEN, F., ve AYDIN, H. (1999). Travma sonrası stres bozukluğu. **Klinik Psikiyatri**, 1(34-41).
- QUARTANA, P. J., ve BURNS, J. W. (2007). Painful consequences of anger suppression. **Emotion**, 7(2), 400-414.
- PADYKULA, N. L., ve CONKLIN, P. (2010). The self regulation model of attachment trauma and addiction. **Clinical Social Work Journal**, 38(), 351-360. <https://doi.org/10.1007/s10615-009-0204-6>
- PATRICK, R. B., BODINE, A. J., GIBBS, J. C., ve BASINGER, K. S. (2018). What accounts for prosocial behavior? Roles of moral identity, moral judgment, and self-efficacy beliefs. **The Journal of Genetic Psychology**, 179(5), 231-245.
<https://doi.org/10.1080/00221325.2018.1491472>
- POP, G. V., NECHITA, D. M., MIU, A. C., & SZENTÁGOTAI-TĂTAR, A. (2025). Anger and emotion regulation strategies: a meta-analysis. **Scientific Reports**, 15(1), 6931.
<https://doi.org/10.1038/s41598-025-91646-0>
- PORAT, R., ve LEVY PALUCK, E. (2024). Anger at work. **Frontiers in Social Psychology**, 2, 1337715. <https://doi.org/10.3389/frsps.2024.1337715>
- POSSTMES, J. J., ve MEDEIROS, R. R. (2023). Respected physician in Syria, unemployed refugee in the Netherlands: An analysis of the integration of Syrian refugees with a medical degree in the Dutch medical field. **Social Science & Medicine**, 323, 115836.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.115836>

- PRICE, R. H., CHOI, J. N., ve VINOKUR, A. D. (2002). Links in the chain of adversity following job loss: How financial strain and loss of personal control lead to depression, impaired functioning, and poor health. **Journal of Occupational Health Psychology**, 7(4), 302–312. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.7.4.302>
- REES, L., FRIEDMAN, R., OLEKALNS, M., ve LACHOWICZ, M. (2020). Limiting fear and anger responses to anger expressions. **International Journal of Conflict Management**, 31(4), 581-605. <https://doi.org/10.1108/IJCMA-01-2019-0016>
- RIAZ, M. N., MALIK, S., NAWAZ, S., RIAZ, M. A., BATOOL, N., ve SHUJAAT, J. M. (2015). Well-being and post-traumatic stress disorder due to natural and man-made disasters on adults. **Pakistan Journal of Medical Research**, 54(1), 25-28.
- RODRIGUES, J., NAGOWSKI, N., MUSSEL, P., ve HEWIG, J. (2018). Altruistic punishment is connected to trait anger, not trait altruism, if compensation is available. **Heliyon**, 4(11), 1-19. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2018.e00962>
- POOLEY, J. A., COHEN, L., O'CONNOR, M., ve TAYLOR, M. (2013). Posttraumatic stress and posttraumatic growth and their relationship to coping and self-efficacy in Northwest Australian cyclone communities. **Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy**, 5(4), 392-399.
- PRIOR, K., CARVALHEIRO, M., LAWLER, S., STAPINSKI, L. A., NEWTON, N. C., MOONEY-SOMERS, J., ... ve BARRETT, E. (2021). Early trauma and associations with altruistic attitudes and behaviours among young adults. **Child Abuse & Neglect**, 117, 105091. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105091>
- RAHMAN, N., HORESH, D., KOURİ, N. A., KAPEL LEV-ARI, R., TITCOMBE-PAREKH, R., BRYANT, R. A., ... ve BROWN, A. D. (2019). Increasing self-efficacy reduces visual intrusions to a trauma-film paradigm. **Anxiety, Stress, & Coping**, 32(2), 202-215. <https://doi.org/10.1080/10615806.2019.1566532>

- ROBLES-BELLO, M. A., SÁNCHEZ-TERUEL, D., VALENCIA NARANJO, N., ve SOHAIB, L. (2022). Predictor variables of mental health in the Spanish population confined by COVID-19. **Brain and Behavior**, 12(4), e2515. <https://doi.org/10.1002/brb3.2515>
- RUSHTON, J. P., FULKER, D. W., NEALE, M. C., NIAS, D. K., ve EYSENCK, H. J. (1986). Altruism and aggression: the heritability of individual differences. **Journal of Personality and Social Psychology**, 50(6), 1192-1198. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.6.1192>
- SALLA, M., AGUILERA, M., PAZ, C., MOYA, J., ve FEIXAS, G. (2025). The effect of cumulative trauma and polarised thinking on severity of depressive disorder. **Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice**.1-13 <https://doi.org/10.1111/papt.12602>
- SALVO-GARRIDO, S., POLANCO-LEVICÁN, K., DOMINGUEZ-LARA, S., MIERES-CHACALTANA, M., ve GÁLVEZ-NIETO, J. L. (2024). Relationships between resilience and self-efficacy in the prosocial behavior of Chilean elementary school teachers. **Behavioral Sciences**, 14(8), 678. <https://doi.org/10.3390/bs14080678>
- SCHARPF, F., KALTENBACH, E., NICKERSON, A., ve HECKER, T. (2021). A systematic review of socio-ecological factors contributing to risk and protection of the mental health of refugee children and adolescents. **Clinical Psychology Review**, 83, 101930. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101930>
- SCHIELE, M. A., ZIEGLER, C., HOLITSCHKE, K., SCHARTNER, C., SCHMIDT, B., WEBER, H., ... ve DOMSCHKE, K. (2016). Influence of 5-HTT variation, childhood trauma and self-efficacy on anxiety traits: a gene-environment-coping interaction study. **Journal of Neural Transmission**, 123(8), 895-904. <https://doi.org/10.1007/s00702-016-1564-z>
- SCHIEMAN, S. (2000). Education and the activation, course, and management of anger. **Journal of Health and Social Behavior**, 41(1), 20-39. <https://doi.org/10.2307/2676358>

- SCHWARTZ, C., MEISENHELDER, J. B., YUNSHENG MA., ve REED, G. (2003). Altruistic social interest behaviors are associated with better mental health. **Psychosomatic Medicine**, 65(5), 778-785. <https://doi.org/10.1097/01.PSY.0000079378.39062.D4>
- SCOGLIO, A. A., SHIRK, S. D., MAZURE, C., PARK, C. L., MOLNAR, B. E., HOFF, R. A., ve KRAUS, S. W. (2019). It all adds up: Addressing the roles of cumulative traumatic experiences on military veterans. **Child Abuse & Neglect**, 98, 104227. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104227>
- SEELIG, B. J., ve ROSOF, L. S. (2001). Normal and pathological altruism. **Journal of the American Psychoanalytic Association**, 49(3), 933-959. <https://doi.org/10.1177/00030651010490031901>
- SEİP, E. C., VAN DIJK, W. W., ve ROTTEVEEL, M. (2009). On hotheads and Dirty Harries: the primacy of anger in altruistic punishment. **Annals of the New York Academy of Sciences**, 1167(1), 190-196. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.04503.x>
- SENGOELGE, M., JOHNSON-SINGH, C. M., MITTENDORFER-RUTZ, E., VAEZ M., SABOONCHI, F. (2019). Identifying subgroups of refugees from Syria resettled in Sweden based on multiple trauma exposures: A latent class analysis of trauma history and mental health outcomes. **Journal of Psychosomatic Research**, 125(), 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2019.109814>
- SEPTIANA, D. (2018). The influence of emotional intelligence, self-efficacy, and altruism on teacher's competence in inclusion elementary school. **Jurnal Prima Edukasia**, 6(2), 147-156. <https://doi.org/10.21831/jpe.v6i2.14413>
- SHAHZALAL, M., ve FONT, X. (2018). Influencing altruistic tourist behaviour: Persuasive communication to affect attitudes and self-efficacy beliefs. **International Journal of Tourism Research**, 20(3), 326-334. <https://doi.org/10.1002/jtr.2184>
- SHERER, M., MADDUX, J. E., MERCANDANTE, B., PRENTICE-DUNN, S., JACOBS, B., ROGERS, R. W. (1982). The self-efficacy scale:

- Construction and validation. **Psychological Reports**, 51(2), 663-671.
<https://doi.org/10.2466/pr0.1982.51.2.663>
- SIMMONS, C. H., ve LERNER, M. J. (1968). Altruism as a search for justice. **Journal of Personality and Social Psychology**, 9(3), 216-225.
<https://doi.org/10.1037/h0025904>
- SOYKAN, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. **Kriz Dergisi**, 11(2), 19-27.
- SÖNMEZ, F., ve ÇAHA, Ö. (2025). Geçici Koruma Statüsündeki Suriyelilerin Sosyal Uyumu: Sultanbeyli Örneği. **Toplum ve Kimlik Dergisi**, 2(2), 131-148. <https://doi.org/10.5281/zenodo.16539530>
- SPILLER, T. R., SCHICK, M., SCHNYDER, U., BRYANT, R. A., NICKERSON, A., MORINA, N. (2016). Somatisation and anger are associated with symptom severity of posttraumatic stress disorder in severely traumatised refugees and asylum seekers. **Swiss Medical Weekly**, 146, 1-8.
- SPYTSKA, L. (2023). Psychological trauma and its impact on a person's life prospects. Scientific Bulletin of Mukachevo State University. **Pedagogy and Psychology**, 9(3), 82-90.
<https://doi.org/10.52534/msu-pp3.2023.82>
- STAUB, E. (1986). A conception of the determinants and development of altruism and aggression: Motives, the self, and the environment. **Altruism and Aggression: Biological and Social Origins**, 135-164.
- STAUB, E., ve VOLLHARDT, J. (2008). Altruism born of suffering: The roots of caring and helping after victimization and other trauma. **American Journal of Orthopsychiatry**, 78(3), 267-280.
[https://doi.org/10.1016/S0006-3223\(96\)00489-1](https://doi.org/10.1016/S0006-3223(96)00489-1)
- STEIN, M. B., YEHUDA, R., KOVEROLA, C., HANNA, C. (1997). Enhanced dexamethasone suppression of plasma cortisol in adult women traumatized by childhood sexual abuse. **Society of Biological Psychiatry**, 42(8), 680-686. [https://doi.org/10.1016/S0006-3223\(96\)00489-1](https://doi.org/10.1016/S0006-3223(96)00489-1)

- STRAYER, J., ve ROBERTS, W. (2004). Empathy and observed anger and aggression in five-year-olds. **Social Development**, 13(1), 1-13. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2004.00254.x>
- SULAIMAN-HILL, C. M., ve THOMPSON, S. C. (2013). Learning to fit in: an exploratory study of general perceived self efficacy in selected refugee groups. **Journal of Immigrant and Minority Health**, 15, 125-131. <https://doi.org/10.1007/s10903-011-9547-5>
- SULIMAN, S., MKABILE, S. G., FINCHAM, D. S., AHMED, R., STEİN, D. J., ve SEEDAT, S. (2009). Cumulative effect of multiple trauma on symptoms of posttraumatic stress disorder, anxiety, and depression in adolescents. **Comprehensive Psychiatry**, 50(2), 121-127. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2008.06.006>
- ŞAHİN, N. H., ONUR, A., ve BASIM, H. N. (2008). İntihar olasılığının, öfke, dürtüsellik ve problem çözme becerilerindeki yetersizlik ile yordanması. **Türk Psikoloji Dergisi**, 23(62), 79-88.
- ŞAR, V. (2017). Savaş ve terör yaşantılarında travma sonrası stres. **Okmeydanı Tıp Dergisi**, 33, 114-120. <https://doi.org/10.5222/otd.2017.114>
- ŞEKER, O. (2019). Suriyeli Mültecilerin Değişen Toplumsal Cinsiyet Rollerini. **21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum**, 8(23), 227-245.
- ŞİMŞEK, D. (2019). Türkiye'de Suriyeli mülteci entegrasyonu: Zorlukları ve olanakları. **Ekonomi Politika ve Finans Araştırmaları Dergisi**, 4(2), 172-187. <https://doi.org/10.30784/epfad.596262>
- TARGARONA RIFA, N., ve DONÀ, G. (2021). Forced unemployment or undocumented work: The burden of the prohibition to work for asylum seekers in the UK. **Journal of Refugee Studies**, 34(2), 2052-2073. <https://doi.org/10.1093/jrs/feaa090>
- TATLILIOĞLU, K., ve KARACA, M. (2013). Öfke olgusu hakkında sosyal psikolojik bir değerlendirme. **The Journal of Academic Social Science Studies**, 6(6):1101-1123. <https://doi.org/10.9761/JASSS1691>

- TEDESCHI, R. G., ve CALHOUN, L. G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. **Psychological Inquiry**, 15(1), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- TENHOUTEN, W. D. (2019) Anger, social power, and cognitive appraisal: application of octonionic sociocognitive emotion theory, **Journal of Political Power**, 12(1), 40-65. <https://doi.org/10.1080/2158379X.2019.1573513>
- TEODORESCU, D. S., HEIR, T., HAUFF, E., WENTZEL-LARSEN, T. O. R. E., ve LIEN, L. (2012). Mental health problems and post-migration stress among multi-traumatized refugees attending outpatient clinics upon resettlement to Norway. **Scandinavian Journal Of Psychology**, 53(4), 316-332. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2012.00954.x>
- TEPE, B., CESUR, S., ve SUNAR, D. (2020). Just world belief and ethics of morality: When do we derogate the victim? **Current Psychology**, 39(1), 183-193. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9737-y>
- THOMAS, S., THOMAS, J., MAXWELL, D., ve BOGEN, L. M. (2024). Assessing the influence of self and collective efficacy on volunteering following a natural disaster. **International Journal of Disaster Risk Reduction**, 114, 104952. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2024.104952>
- THOMPSON, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. **Monographs of The Society for Research in Child Development**, 59(2/3), 25-52. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- TIP, L. K., BROWN, R., MORRICE, L., COLLYER, M., ve EASTERBROOK, M. J. (2020). Believing is achieving: a longitudinal study of self-efficacy and positive affect in resettled refugees. **Journal of Ethnic and Migration Studies**, 46(15), 3174-3190. <https://doi.org/10.1080/1369183X.2020.1737513>
- TRUGLIA, E., MANNUCCI, E., LASSI, S., ROTELLA, C. M., FARAVELLI, C., ve RICCA, V. (2006). Aggressiveness, anger and eating disorders: a review. **Psychopathology**, 39(2), 55-68. <https://doi.org/10.1159/000090594>

- TSAI, J., SIPPEL, L. M., MOTA, N., SOUTHWICK, S. M., ve PIETRZAK, R. H. (2016). Longitudinal course of posttraumatic growth among US military veterans: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study. **Depression and Anxiety**, 33(1), 9-18. <https://doi.org/10.1002/da.22371>
- ULUKAN, H. (2021). Pandemi Sürecinde Uzaktan Eğitim Veren Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yardımseverlik ve Diğerkâmlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **Turkish Studies-Educational Sciences**, 16(2), 1172-1188. <https://doi.org/10.47423/TurkishStudies.49944>
- UNDERWOOD, B., ve MOORE, B. (1982). Perspective-taking and altruism. **Psychological Bulletin**, 91(1), 143-173. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.91.1.143>
- UZUN, M. E., SEZGİN, E., ÇAKIR, Z., ve ŞİRİN, H. (2023). Investigating emotional regulation, aggression and self-esteem in sexually abused adolescents. **The European Research Journal**, 9(2), 214-221. <https://doi.org/10.18621/eurj.1182913>
- VAN DOORN, J., ZEELENBERG, M., ve BREUGELMANS, S. M. (2014). Anger and prosocial behavior. **Emotion Review**, 6(3), 261-268. <https://doi.org/10.1177/1754073914523794>
- VANCOUVER, J. B., THOMPSON, C. M., TISCHNER, E. C., ve PUTKA, D. J. (2002). Two studies examining the negative effect of self-efficacy on performance. **Journal of Applied Psychology**, 87(3), 506-516. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.87.3.506>
- VARAN, D., ve DEMİREL, Ç. (2024). Travmanın dolaylı etkisi: İkincil travmatik stres üzerine bir derleme. **İstanbul Kent Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi**, 4(2), 71-86.
- VIEIRA, J. B., PIERZCHAJLO, S., JANGARD, S., MARSH, A. A., ve OLSSON, A. (2022). Acute anxiety during the COVID-19 pandemic was associated with higher levels of everyday altruism. **Scientific Reports**, 12(1), 18619.

- VOLLHARDT, J. R. (2009). Altruism born of suffering and prosocial behavior following adverse life events: A review and conceptualization. **Social Justice Research**, 22, 53-97. <https://doi.org/10.1007/s11211-009-0088-1>
- VOLLHARDT, J. R., ve STAUB, E. (2011). Inclusive altruism born of suffering: the relationship between adversity and prosocial attitudes and behavior toward disadvantaged outgroups. **American Journal of Orthopsychiatry**, 81(3), 307-315. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2011.01099.x>
- WAKSLAK, C. J., JOST, J. T., TYLER, T. R., ve CHEN, E. S. (2007). Moral outrage mediates the dampening effect of system justification on support for redistributive social policies. **Psychological Science**, 18(3), 267-274. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01887.x>
- WANG, L., ve HUANG, J. (2022). Mediating role of entrepreneurial self-efficacy and prosocial tendency in the relation between college students' post-traumatic growth and entrepreneurial intention in the post-covid-19 Era. **Frontiers in Psychology**, 13, 861484.
- WARNEKEN, F., ve TOMASELLO, M. (2013). The emergence of contingent reciprocity in young children. **Journal of Experimental Child Psychology**, 116(2), 338-350. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2013.06.002>
- WILSON, J., ve MUSICK, M. (1997). Who cares? Toward an integrated theory of volunteer work. **American Sociological Review**, 694-713. <https://doi.org/10.2307/2657355>
- WONG, S. M., HUI, C. L., WONG, C. S., SUEN, Y. N., CHAN, S. K., LEE, E. H., ... ve CHEN, E. Y. (2021). Mental health risks after repeated exposure to multiple stressful events during ongoing social unrest and pandemic in Hong Kong: The role of rumination. **The Canadian Journal of Psychiatry**, 66(6), 577-585. <https://doi.org/10.1177/0706743720979920>
- WU, A. M., TANG, C. S., YOGO, M. (2013). Death anxiety, altruism, self-efficacy, and organ donation intention among Japanese college

- students: A moderated mediation analysis. **Australian Journal of Psychology**, 65(2), 115-123. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12003>
- XU, D., Lİ, Y., ve YE, Y. (2024). Turning pain into strength: prosocial behaviours in coping with trauma. **European Journal of Psychotraumatology**, 15(1), 2330302. <https://doi.org/10.1080/20008066.2024.2330302>
- YALIM, A. C., ve CRITELLI, F. (2023). Gender roles among Syrian refugees in resettlement contexts: Revisiting empowerment of refugee women and needs of refugee men. **Women's Studies International Forum** 96, 102670 <https://doi.org/10.1016/j.wsif.2022.102670>
- YASAN, A., SAKA, G., ERTEM, M., ÖZKAN, M., ve ATAMAN, M. (2008). Prevalence of PTSD and related factors in communities living in conflictual area: The case of Diyarbakır. **Torture**, 18(1), 29-37.
- YAVUZER, N. (2017). Bir prososyal davranış kaynağı olarak özgeci motivasyonun ilgili alan yazını ışığında değerlendirilmesi. **HAYEF Journal of Education**, 14(1), 105-126.
- YILDIRIM, G., ve ATİLLA, G. (2020). Öz yeterliğin bilinçli farkındalık ve benlik saygısına etkisi. **Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 21(1), 59-84. <https://doi.org/10.17494/ogusbd.763397>
- YILDIZ, A., ve İZMİRLİOĞLU, A. (2022). Türkiye’de yaşayan uluslararası koruma ve geçici koruma statüsündeki yabancıların çalışma izni, iş sözleşmeleri, diploma denklik ve meslek icrasına ilişkin durumlarının hukuki açıdan değerlendirilmesi. **Ankara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi**, 71(1), 25-63. <https://doi.org/10.33629/auhfd.1001322>
- YÜKSEL, Ş. (2012). Gündelik yaşamda şiddet, ruh sağlığı ve psikoterapi. **Türkiye Psikiyatri Derneği Sürekli Eğitim/Sürekli Mesleki Gelişim Dergisi**, 2(3), 258-272.
- ZALESKIĞWICZ, T., GASIOROWSKA, A., KESEBİR, P. (2015). The Scrooge effect revisited: Mortality salience increases the satisfaction derived

- from prosocial behavior. **Journal of Experimental Social Psychology**, 59, 67-76. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2015.03.005>
- ZAMANIAN, Z., OLADIAN, M., SAFARI, M. (2015). The relationship between self-efficacy and altruism among students of faculty of theology, Islamic Azad University, Tehran Branch. **International Journal**, 2(3), 928-942.
- ZHAO, L., YIN, J., ve ZENG, W. (2025). Descriptive norms nudge meaningful engagement for the third age: two experimental studies. **Scientific Reports**, 15(1), 16555. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-99199-y>
- ZHENG, X., WANG, Y., XU, L. (2016). Internet altruistic behavior and subjective well-being: Self-efficacy as a mediator. **Social Behavior and Personality: An International Journal**, 44(9), 1575-1583. <https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.9.1575>
- ZIERSCH, A., MILLER, E., WALSH, M., DUE, C., CALLAGHAN, P., HOWE, J., ve GREEN, E. (2023). ‘I really want to work for me to feel good myself’: Health impacts of employment experiences for women from refugee backgrounds in Australia. **SSM-Qualitative Research in Health**, 3, 100209. <https://doi.org/10.1016/j.ssmqr.2022.100209>
- ZUCKERMAN, M. (1975). Belief in a just world and altruistic behavior. **Journal of Personality and Social Psychology**, 31(5), 972-976. <https://doi.org/10.1037/h0076793>

ELEKTRONİK KAYNAKLAR

- Birleşmiş Milletler Yüksek Komiserliği (UNHCR), (2023, Ekim). 2023 Mid-Year Trends. <https://www.unhcr.org/sites/default/files/2023-10/Mid-year-trends-2023.pdf> adresinden 30.05.2024 tarihinde edinilmiştir.
- Birleşmiş Milletler Yüksek Komiserliği (UNHCR), (2024, Haziran). Global Trends: Forced Displacement in 2023 <https://www.onlinelibrary.iihl.org/wp-content/uploads/2025/02/2023-UNHCR-Global-Trends-report-%E2%80%93-forced-displacement-2023.pdf> adresinden 18. 11.2024 tarihinde edinilmiştir.

- Birleşmiş Milletler Yüksek Komiserliği (UNHCR), (2025, Haziran). Global Trends: Forced Displacement in 2024 <https://www.unhcr.org/global-trends-report-2024> adresinden 10.08.2025 tarihinde edinilmiştir.
- Hayes, A. F. (2012). PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling [White paper]. <https://www.afhayes.com/index.html> adresinden 09.07.2025 tarihinde edinilmiştir.
- Mülteciler Derneği. (2021, Temmuz). 1951 Cenevre Sözleşmesi. <https://www.multeci.org.tr/wp-content/uploads/2016/12/1951-Cenevre-Sozlesmesi-1.pdf> adresinden 10.04.2024 tarihinde edinilmiştir.
- Mülteciler Derneği, (2025, Mayıs). Türkiye’deki Suriyeli Sayısı Mayıs 2025. <https://multeciler.org.tr/turkiyedeki-suriyeli-sayisi/#:~:text=Ge%C3%A7ici%20koruma%20alt%C4%B1na%20al%C4%B1nan%20kay%C4%B1tl%C4%B1,bin%20944%20ki%C5%9Fi%20olarak%20a%C3%A7%C4%B1klanm%C4%B1%C5%9Ft%C4%B1.&text=Say%C4%B1%20olarak%20en%20%C3%A7ok%20Suriyeli,bin%2011%20ki%C5%9Fi%20ile%20%C4%B0stanbul> adresinden . 28.07.2025 tarihinde erişildi.
- TÜİK, (2025, Haziran). Uluslararası göç istatistikleri, 2024. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Uluslararası-Göç-Istatistikleri-2024-54083#:~:text=T%C3%9C%C4%B0K%20Kurumsal&text=Yurt%20d%C4%B1%C5%9F%C4%B1ndan%20T%C3%BCrkiye'ye%20g%C3%B6çen%20yabancı%20uyruklular%20olu%C5%9Fturdu>. adresinden . 28.07. 2025 tarihinde erişildi.

TEZLER

- BURHANOĞLU, N. (2021). “The Effect of Posttraumatic Cognitions on the Posttraumatic Stress and Posttraumatic Growth in Covid-19 Pandemic: The Mediating Role of Hope and Self-Efficacy”, (Master's thesis). İzmir Ekonomi Üniversitesi, İzmir.
- CAIRO, A. H. (2020). “Empathic Anger and Personal Anger in Response to Fairness Violations: Relations to Self and Other-Oriented Motivation and Behavior”, (Doctoral dissertation). USA: Virginia Commonwealth University, Virginia.
- ELTAN, S. (2019). “Psychometric Properties of the Cumulative Trauma Scale: Evaluation of the Validity and Reliability in a Turkish Sample”, (Master's thesis). Middle East Technical University, Ankara.
- Gibson, J. L. (2019). *ACEs wild: making meaning out of trauma through altruism born of suffering* (Doctoral dissertation). Antioch University.
- GÜL, E. (2014). “Prevalence Rates of Traumatic Events, Probable PTSD and Predictors of Posttraumatic Stresses and Growth in a Community Sample from Izmir”, (Doctoral dissertation). Turkey: The Graduate School of Social Science of Middle East Technical University, Ankara.
- OKTAR, S. (2018). “Üniversite Öğrencilerinin Özgecilik, Kişilik Özellikleri ve Sosyal Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.

Diğer Kaynaklar

- BEKKERS, R., ve DE GRAAF, N. D. (2005, Haziran). Education and prosocial behavior [Konferans bildirisi]. Marktdag Sociologie, Brüksel, Belçika. <https://www.scribd.com/document/607948812/Education-and-prosocial-behavior>
- ÇETİN, E., ÖZTÜRK, N. Ö., GÖKAL ARAS, N. E., ve ŞAHİN MENCÜTEK, Z. (2018). *Turkey – Country Report: Legal and Policy Framework of Migration Governance* (RESPOND Working Paper Series No.

2018/11). Uppsala: Swedish Research Institute Istanbul (RESPOND –
SRII). <https://doi.org/10.5281/zenodo.1418591>



EKLER

EK-1 Kişisel Bilgi Formu

EK-2 Birikimli Travma Ölçeği- Kısa Formu

EK-3 Çok Boyutlu Öfke Ölçeği

EK-4 Genel Yetkinlik İnancı Ölçeği

EK-5 Diğerkâmlık Ölçeği

EK 6- Etik Kurul Kararı



EK-1.KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Yaş: .

Cinsiyet: ☐Kadın ☐Erkek

Medeni durumunuz?

☐Bekar ☐Evli ☐Boşanmış ☐Ayrı yaşıyor

Ne kadar süredir Türkiye’desiniz?

☐0-5 sene ☐6-10 sene ☐10 sene üstü

Türkiye’ye geldiğinizde kaç yaşındaydınız? _____

Yaşadığınız şehir neresidir?

☐İstanbul ☐Diğer_____

Eğitim düzeyiniz nedir? (Mezun olduğunuz son okulu işaretleyiniz.)

☐İlköğretim ☐Ortaöğretim ☐Lisans ☐Lisansüstü

Çalışma durumunuz nedir?

☐Çalışıyorum ☐Çalışmıyorum

Aylık gelirinizi en iyi ifade eden seçeneği işaretleyiniz.

☐Düşük ☐Orta ☐Yüksek

Bilinen ruhsal bir hastalığınız var mı? (Evet ise lütfen belirtiniz.)

☐Evet

.....

☐Hayır

Gönüllü olarak herhangi bir kurumda yer alıyor musunuz?

☐Evet

.....

☐Hayır

Ne sıklıkla gönüllü faaliyetlerde yer alıyorsunuz?

☐ Hiç

☐ Nadiren (Senede birkaç kere)

☐ Her ay

☐ Her hafta

Kurum dışı yardım faaliyetlerinde yer alıyor musunuz?

☐ Evet

.....

☐ Hayır

Ne sıklıkla kurum dışı yardım faaliyetlerinde yer alıyorsunuz?

☐ Hiç

☐ Nadiren (Senede birkaç kere)

☐ Her ay

☐ Her hafta

EK-2 Birikimli Travma Ölçeği – Kısa Form (BTÖ-K)

Yönerge: Birçok kişi hayatında farklı olaylar ve durumlar yaşamıştır. Aşağıdaki sorularda size belirli olaylarla ilgili sorular sorulmaktadır. Lütfen her olay için, eğer sizin yaşamınızda olduysa kaç kere olduğunu ve size olumlu veya olumsuz ne kadar etkilediğini verilen 1’den 7’ye kadar olan ölçeğe uygun yeri işaretleyerek belirtiniz.

1. Hayatımda deprem, kasırga veya sel gibi doğal afetlere şahit oldum ya da bizzat yaşadım.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____

Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

2. Yaşamımı tehdit eden bir kaza yaşadım, örn. trafik kazası.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____

Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	---------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

3. Savaşa veya çatışmaya katıldım veya maruz kaldım, veya teröre maruz kaldım.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____

Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	---------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

4. Ebeveynlerimin, yakın bir arkadaşımın veya sevdiğim birinin ani ölümünü yaşadım.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____

Böyle bir olay yaşıyorsanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

5. Sevdiklerimin, örneğin ebeveynlerimin veya yakın arkadaşlarımla, ölümcül veya kalıcı hasar bırakan bir olay yaşamasına şahit oldum.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

Böyle bir olay yaşıyorsanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____

Böyle bir olay yaşıyorsanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

6. Yaşamımı tehdit eden bir hastalık ya da kalıcı hasar bırakan bir olay yaşadım. (örneğin kanser, felç, ciddi kronik hastalık veya ciddi yaralanma).

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

Böyle bir olay yaşıyorsanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____

Böyle bir olay yaşıyorsanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

7. Silahlı bir soygun yaşadım (soygun ya da saldırı).

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

Böyle bir olay yaşıyorsanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____

Böyle bir olay yaşıyorsanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	---------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

8. Bir tanıdığın ya da bir yabancıyla şiddetli bir saldırıya uğramasına şahit oldum (örneğin: silahla vurulma, terör saldırısında yaralanma veya hayatını kaybetme, bıçaklanma, şiddetli dövülme).

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

Böyle bir olay yaşıyorsanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____

Böyle bir olay yaşıyorsanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

9. Öldürülmek veya ciddi olarak zarara uğratılmakla tehdit edildim.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____

Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

10. Bana bakım veren biri, örneğin ebeveynim tarafından fiziksel tacize uğradım, yaralanmama sebep olacak derecede itildim veya dövüldüm.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____

Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	---------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

11. Bana bakım veren birinin ya da ebeveynimin, bakım veren başka birine ya da diğer ebeveynime vurduğunu, canını acıttığını ya da ölümle tehdit ettiğini duydum veya gördüm.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____

Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

12. Benden yaşça büyük biri tarafından cinsel ilişkiye yönlendirildim.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	---------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

13. Bir veya birden fazla kişi tarafından tecavüze veya cinsel tacize uğradım veya istenmeyen cinsel ilişkiye maruz kaldım.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	---------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

14. Hapse girdim ve/veya işkence gördüm.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	---------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

15. Ben küçükken annem beni terk etti veya birbirimizden ayrı kaldık.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____

Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	---------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

16. Ben küçükken babam beni terk etti veya birbirimizden ayrı kaldık.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____

Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	---------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

17. Etnik kimliğim, ırkım, kültürüm, dinim veya ulusal kökenimden dolayı başkalarının olumsuz tutumları, kalıp yargıları veya davranışları ile aşağılandım, tehdit edildim veya ayrımcılığa uğradım.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____

Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	---------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

18. Ebeveynlerim boşandı veya ayrıldı.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____

Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

19. Irkımın tarihçesinde baskı görme, ayrımcılığa uğrama veya soykırımla tehdit edilme bulunmaktadır.

Hiçbir zaman() Biraz () Kısmen() Orta düzeyde() Çok fazla()

Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____

Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

20. Görünürde küçük ama tekrarlayan veya hiç kesilmeyen sorunlar veya kronik stres yüzünden sinir krizi geçirdim veya geçirmek üzere gibi hissettim (örneğin kontrolümü kaybedecekmiş gibi).

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____

Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	---------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

21. Ebeveynlerimden veya kardeşlerimden en az biri savaşa veya çatışmaya katıldı veya işkence gördü.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____

Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	---------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

22. Okulda sıklıkla başarısızlıklar yaşadım.
Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()
Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	---------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

23. Köy, şehir veya ülkemdeki yakın çevremden uzaklaştırdım ve yer değiştirmeye zorlandım.
Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()
Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	---------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

24. Daha güçlü kişi veya kişiler tarafından fiziksel saldırıya uğradım, dövüldüm ve yaralandım.
Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()
Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	---------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

25. Bana bakım veren biri/ebeveyn tarafından cinsel ilişkide bulunmaya yönlendirildim.
Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()
Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	---------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

26. Toplumsal cinsiyetimden (kız/kadın veya oğlan/adam) dolayı toplumda; başkalarının olumsuz tutumları, kalıp yargıları veya davranışları sebebiyle ya da kurumlar tarafından (aile üyeleri dışında) aşağılandım, haklarım reddedildi, ayrımcılığa uğradım.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____

Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

27. İlişkilerimde ciddi reddedilme veya başarısızlık yaşadım.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____

Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

28. Eş veya evlat kaybı yaşadım.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____

Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	---------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

29. İşime son verildi, işten atıldım veya iş yaşamımda başarısızlığa uğradım.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____

Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	---------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

30. Tekrar evlendim.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____

Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	---------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

31. Düşük gelirli ve birçok zorluk yaşayan bir ailenin üyesi oldum.
Hiçbir zaman yoksul değildi() Biraz yoksuldu() Gerçekten yoksuldu()
Çok yoksuldu() Son derece yoksuldu()

Böyle bir olay yaşadysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
Böyle bir olay yaşadysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	---------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

32. Toplumsal cinsiyetimden: erkek veya kız olmamdan dolayı bazı aile üyelerim
(örn., ebeveynler, kardeşler) tarafından aşağılandım, tehdit edildim veya ayrımcılığa
uğradım.
Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()
Böyle bir olay yaşadysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
Böyle bir olay yaşadysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	---------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

33. Başka bir kişiye zarar vermek zorunda kaldım.
Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()
Böyle bir olay yaşadysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
Böyle bir olay yaşadysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	---------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

34. Şiddet ve yasa dışı olayların sık olduğu bir mahallede yaşadım.
Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()
Böyle bir olay yaşadysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
Böyle bir olay yaşadysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	---------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

35. Doğumumun zor bir doğum olduğu söylendi.
Hiç zor değil() Biraz zor() Zor() Çok zor() Aşırı zor (yaşamımı tehdit eden)()

Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____

Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	---------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------



EK-3 Çok Boyutlu Öfke Ölçeği (ÇBÖÖ)

Açıklama

Bu ölçek, insanların öfke konusunda duygu ve düşüncelerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu kitapçıkta farklı bölümler halinde bazı ifadeler bulunmaktadır. Lütfen HER BİR İFADEYİ ayrı ayrı dikkatle okuyup, yandaki cevap bölümünde size uygun olan daireyi işaretleyin. Her sayfanın başında yer alan kısa açıklamayı mutlaka okuyun. Cevaplarınızı bu açıklamalara göre vermeniz gerekmektedir. Her madde için sadece size en uygun olan bir cevabı işaretleyin. Hiç bir maddenin doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Size en uygun gelen cevap doğru olan cevaptır. Çalışmanın sağlıklı olabilmesi için içtenlikle ve dürüst olarak cevap vermeniz çok önem taşımaktadır. Hiç bir şekilde isim ya da kimliğe ait bilgiler vermeniz gerekmemektedir. Katkılarınız için şimdiden çok teşekkür ederiz.

YAŞ: _____ MESLEK: _____ CİNSİYET: () Kadın () Erkek

EĞİTİM: () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisans
Üstü

Öfkelendiğinizde aşağıdaki belirtiler sizde ne sıklıkla ortaya çıkar?

Hiç Nadiren Arada sırada Sıklıkla Her zaman

Kendi kendine söylenmek.	i	i	i	i	i
Kontrol kaybı.	i	i	i	i	i
Kanın beyne fırladığını hissetmek.	i	i	i	i	i
Yumruklarını sıkma.	i	i	i	i	i
Dişlerini sıkma.	i	i	i	i	i
Beynin zonklanması.	i	i	i	i	i
Elin-ayacağın titremesi.	i	i	i	i	i
Hareketlerin hızlanması.	i	i	i	i	i
Nefesin daralması	i	i	i	i	i
Baş ağrısı	i	i	i	i	i
Burnundan soluma.	i	i	i	i	i
Zihnin allak bullak olması.	i	i	i	i	i
Mantıklı düşünememe.	i	i	i	i	i
Dudaklarını ısırma başlamak.	i	i	i	i	i

Aşağıdaki durumlarda ne kadar kızarsınız?

	%0	%25	%50	%75	%100
Başkalarının önünde eleştirildiğinizde.	i	i	i	i	i
Eleştirildiğinizde	i	i	i	i	i
Geçmişte sizi öfkeliendiren birşeyi hatırladığınızda.	i	i	i	i	i
Bir işi yaparken engellendiğinizde.	i	i	i	i	i
Tehdit edildiğinizde.	i	i	i	i	i
Haksızlığa uğradığınızda.	i	i	i	i	i
Birisi sizi hep aynı konuda kızdırdığında.	i	i	i	i	i
Önem verdiğiniz şeyler küçümsendiğinde.	i	i	i	i	i
Söylediğiniz bir şey yapılmadığında.	i	i	i	i	i
Azarlandığınızda.	i	i	i	i	i
Size hakaret edildiğinde.	i	i	i	i	i
Aldatıldığınızda.	i	i	i	i	i
Yapmadığınız bir şeyden dolayı suçlandığınızda.	i	i	i	i	i
Sizin adınıza kararlar verildiğinde.	i	i	i	i	i
Ailenize hakaret edildiğinde.	i	i	i	i	i
Size saldırıldığında.	i	i	i	i	i
Sizin için değerli bir şeyi karşınızdaki anlamadığında.	i	i	i	i	i
Sudan sebepler yüzünden istedikleriniz yapılmadığında.	i	i	i	i	i
Sizinle dalga geçildiğinde.	i	i	i	i	i
Randevulara sadık kalınmadığında.	i	i	i	i	i
İnsanlar yetkilerini kötüye kullandıklarında.	i	i	i	i	i
Size saygısız davranıldığında.	i	i	i	i	i
Önemsendiğinizde.	i	i	i	i	i
Yalan söylendiğinde.	i	i	i	i	i
Arkanızdan konuşulduğunda.	i	i	i	i	i
Sizi sövmeye çalıştıklarında.	i	i	i	i	i
Sizi görmezden geldiklerinde.	i	i	i	i	i
Karşınızdaki kendi sorumluluğunu almadığında.	i	i	i	i	i
Düşündüklerinizi ifade edemediğinizde.	i	i	i	i	i
İnsanlar başınızın etini yediklerinde.	i	i	i	i	i
Size değer verilmediğini hissettiğinizde..	i	i	i	i	i
Düşüncelerinize değer verilmediğinde.	i	i	i	i	i
İnsanlar hadlerini bilmediğinde.	i	i	i	i	i
Kişisel haklarınıza saldırıldığında.	i	i	i	i	i
Söylediklerinizin tam tersi yapıldığında.	i	i	i	i	i
Yaptığınız bir iş takdir edilmediğinde.	i	i	i	i	i
Değiştiremeyeceğiniz şeyler olduğunda.	i	i	i	i	i
Birisi sizinle konuşurken konuşmasını bölüp başkasıyla konuştuğunda.	i	i	i	i	i
İşler ters gittiğinde.	i	i	i	i	i
Söyledikleriniz ters algılandığında.	i	i	i	i	i
İnsanlar üzerlerine aldıkları bir işi yapmadıklarında.	i	i	i	i	i

Aşağıdaki düşünceler, aklınızdan ne sıklıkla geçer?

Hiç Nadiren Arada sırada Sıklıkla Her zaman

İnsanlar beni olduğum gibi görürlerse, geçinilmesi zor biri olduğumu anlarlar.	İ	İ	İ	İ	İ
Ne kadar çok pişmanlık duyacağım şey yapıyorum.	İ	İ	İ	İ	İ
Bana neler oluyor?	İ	İ	İ	İ	İ
Kendimden utanıyorum.	İ	İ	İ	İ	İ
Ailem için yeterince bir şey yapamadım.	İ	İ	İ	İ	İ
Hemen hemen hergün birşeylere öfkeleniyorum.	İ	İ	İ	İ	İ
İnsanlar nedense hep arkamdan konuşuyorlar.	İ	İ	İ	İ	İ
Zaman zaman başkalarına zarar verme dürtümü kontrol edemeyebilirim.	İ	İ	İ	İ	İ
İstediğim gibi bir hayat sürdüremedim.	İ	İ	İ	İ	İ
Düşündüğümde daha da öfkeliyim.	İ	İ	İ	İ	İ
Aslında insanların zannettiğinden daha çok öfkeliyim.	İ	İ	İ	İ	İ
Sevmediğim insanlara karşı kabalaşıyorum.	İ	İ	İ	İ	İ
Öyle öfkeliyim ki, kontrolümü kaybedeceğimi hissediyorum.	İ	İ	İ	İ	İ
İnsanlar bana genellikle patronluk taslıyor.	İ	İ	İ	İ	İ
İnsanlar sınırlarımı çok zorluyor.	İ	İ	İ	İ	İ
Hayatta çok fazla haksızlığa uğradığıma inanıyorum.	İ	İ	İ	İ	İ
İçimde öyle çok kin var ki, kimseye anlatamam.	İ	İ	İ	İ	İ
Haketmediğim şekilde yaşıyorum.	İ	İ	İ	İ	İ
Son zamanlarda kendimi çok aksi birisi gibi hissediyorum.	İ	İ	İ	İ	İ
Başkalarına asla güvenmemeliyim.	İ	İ	İ	İ	İ
Patlamaya hazır bir barut gibiyim.	İ	İ	İ	İ	İ
Ne kadar çok sevmediğim insan var.	İ	İ	İ	İ	İ
Günahlarımdan dolayı affedilebilecek miyim?	İ	İ	İ	İ	İ
Bazen insanlar benimle alay ediyorlar gibi geliyor.	İ	İ	İ	İ	İ
Sanki bütün dünyanın yükünü ben taşıyorum.	İ	İ	İ	İ	İ
Bu yapılan iyi şeylerin altında acaba ne var?	İ	İ	İ	İ	İ
Hoşlanmadığım kurallara neden uyayım diye düşünürüm.	İ	İ	İ	İ	İ
Son günlerde ne kadar çok şeye öfkelendiğimi farkettim.	İ	İ	İ	İ	İ
Başarısızlıklarım beni utandırıyor.	İ	İ	İ	İ	İ
Herkes benim hiç öfkelenmediğimi sanır.	İ	İ	İ	İ	İ

Sizi öfkeliendiren bir durumda kaldığınızda aşağıdaki davranışları ne sıklıkla gösterirsiniz?

Hiç Nadiren Arada sırada Sıklıkla Her zaman

Soğukkanlılığımı korurum.	i	i	i	i	i
Sinirimi boşaltmaya çalışırım.	i	i	i	i	i
Bana nasıl böyle bir haksızlık yapıldığını düşünürüm.	i	i	i	i	i
Kontrolümü kaybedeceğim düşüncesine kapılırım.	i	i	i	i	i
Bunlar başıma neden geliyor diye düşünürüm.	i	i	i	i	i
Ne yapacağımı düşünürüm.	i	i	i	i	i
Sağa-sola vururum.	i	i	i	i	i
Çözümeye yönelik düşünmeye başlarım.	i	i	i	i	i
İnsanlar bana bağırırsa ben de onlara bağırırım.	i	i	i	i	i
Benimle aynı fikirde olmayan insanlarla tartışmaya girmekten kendimi alamam.	i	i	i	i	i
Şiddet gösteririm.	i	i	i	i	i
Gözümeye bir şey gözükmez.	i	i	i	i	i
En iyi savunma saldırıdır diye düşünürüm.	i	i	i	i	i
Unutmaya çalışırım.	i	i	i	i	i
Herkes kadar ben de kavga ederim.	i	i	i	i	i
Haklarımı korumak için fiziksel şiddete başvurmam gerekirse, yaparım.	i	i	i	i	i
Daha da sakinleşmeye çalışırım.	i	i	i	i	i
Kendime sürekli sakin ol diye telkinlerde bulunurum.	i	i	i	i	i
Sakinleşmek için olayın nedenlerini sorgularım.	i	i	i	i	i
Kendi kendine geçmesini beklerim.	i	i	i	i	i
Kendimi sakinleştirmeye çalışırım.	i	i	i	i	i
Hoşlanmadığım fikirlerimi örtbas etmeye çalışırım.	i	i	i	i	i
Umutsuzluğa düşerim.	i	i	i	i	i
Kendimden başka bir şey düşünemem.	i	i	i	i	i
Öfkemi göstermem.	i	i	i	i	i
Soğukkanlılığımı kaybettiğim zaman, birine tokat atabilirim.	i	i	i	i	i

Sizi öfkeliendiren bir insan karşısında aşağıdaki davranışları ne sıklıkla gösterirsiniz?

Hiç Nadiren Arada sırada Sıklıkla Her zaman

Kendini suçlu hissetmesi için uğraşırım.	İ	İ	İ	İ	İ
Beni bu şekilde sinirlendirmeye hakkı yok diye düşünürüm.	İ	İ	İ	İ	İ
Onu mahvetmek isterim.	İ	İ	İ	İ	İ
Onu hiç önemsemediğimi gösteren bir davranış yaparım.	İ	İ	İ	İ	İ
Anında parlarım.	İ	İ	İ	İ	İ
Sonuna kadar götüremeyeceğim tehditleri sıkça savururum.	İ	İ	İ	İ	İ
Hakaret ederim.	İ	İ	İ	İ	İ
Karşımdakini cezalandırmak isterim.	İ	İ	İ	İ	İ
Dedikodusunu yaparım.	İ	İ	İ	İ	İ
Hakkında düşündüklerimi ona söylerim.	İ	İ	İ	İ	İ
Burnunun ortasına bir yumruk hakediyor diye düşünürüm.	İ	İ	İ	İ	İ
Bunu kasıtlı yapıyor diye düşünürüm.	İ	İ	İ	İ	İ
Beni sevmediğini düşünürüm.	İ	İ	İ	İ	İ
Beni önemsemediğini düşünürüm.	İ	İ	İ	İ	İ
Karşımdakinden intikam almak isterim.	İ	İ	İ	İ	İ
Ona her türlü kötülüğü yapmak isterim.	İ	İ	İ	İ	İ
O anda öcümü almak isterim.	İ	İ	İ	İ	İ
Onu aşağılamak isterim.	İ	İ	İ	İ	İ
Bana böyle acı çektirmemeliydi diye düşünürüm.	İ	İ	İ	İ	İ
İstediklerinin tam tersini yaparım.	İ	İ	İ	İ	İ
Gerekmedikçe konuşmam, ilgi göstermem.	İ	İ	İ	İ	İ
Saatlerce öfkeli kalırım.	İ	İ	İ	İ	İ
Beni hayal kırıklığına uğrattı diye düşünürüm.	İ	İ	İ	İ	İ
Bana patronluk taslıyor diye düşünürüm.	İ	İ	İ	İ	İ
Kendimi savunarak konuşurum.	İ	İ	İ	İ	İ
Onu yaptığına pişman ettirmek isterim.	İ	İ	İ	İ	İ
Kendini ne sanıyor diye düşünürüm.	İ	İ	İ	İ	İ
Yüksek sesle bağırırım.	İ	İ	İ	İ	İ
Aklımdan neyi yanlış yaptım diye geçer.	İ	İ	İ	İ	İ
Nasıl tepkiler vereceğimi düşünürüm.	İ	İ	İ	İ	İ
Sakin olmaya çalışırım.	İ	İ	İ	İ	İ
Kendimi kontrol etmem gerektiğini düşünürüm.	İ	İ	İ	İ	İ
Onu yenmeye çalışırım.	İ	İ	İ	İ	İ
Ona, neye yolaştığını iyice göstermeye çalışırım.	İ	İ	İ	İ	İ
İçimden onun ne kadar aşağılık biri olduğu geçer.	İ	İ	İ	İ	İ
Benden istediklerini yapmam.	İ	İ	İ	İ	İ
Ona mutlaka birşeyler söylemem gerektiğini düşünürüm.	İ	İ	İ	İ	İ
Kim olduğumu ona gösteririm.	İ	İ	İ	İ	İ

Benimle alay ettiğini düşünürüm.	ı	ı	ı	ı	ı
Ona gününü göstermek isterim.	ı	ı	ı	ı	ı
Canı kavgaya istiyor diye düşünürüm.	ı	ı	ı	ı	ı
İçime kapanırım.	ı	ı	ı	ı	ı
Gülerim.	ı	ı	ı	ı	ı
Hiç aldırman	ı	ı	ı	ı	ı
Görmezden gelirim.	ı	ı	ı	ı	ı
Suçtu kendimde ararım.	ı	ı	ı	ı	ı
Ben ondan bunun acısını çıkarırım diye düşünürüm	ı	ı	ı	ı	ı



EK-4. Genel Yetkinlik İnancı Ölçeği (GYİÖ)

Sayın Katılımcı, Aşağıda, günlük yaşamınızda karşılaşabileceğiniz bazı durumlarla ilgili ifadeler vardır. Sizlerden istenilen bu durumların sizin için ne derecede doğru olduğunu derecelemenizdir. Lütfen, bu durumların şu anda sizin için ne kadar doğru düşünerek her bir madenini önünde buluna boşluğa (X) işaretini koyunuz. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız. Katkılarınız için teşekkür ederim.

Lütfen, aşağıdaki ifadelerden her birini okuduktan sonra, bu ifadelerin GENEL OLARAK sizin için ne ölçüde doğru olduğunu veya doğru olmadığını liste üzerinde yer alan ifadenin yanındaki kutulardan size en uygun olanın içine (X) işareti koyunuz. Her bir ifadeyi okuduktan sonra üzerinde uzun süre düşünmeden, aklınıza ilk geleni işaretleyiniz. Lütfen işaretsiz ifade bırakmayınız.		Hiç Doğru Değil	Bazen Doğru	Çoğunlukla Doğru	Tamamen Doğru
1	Yeni bir durumla karşılaştığımda ne yapmam gerektiğini bilirim.	()	()	()	()
2	Beklenmedik bir durumda nasıl davranmam gerektiğini bilirim.	()	()	()	()
3	Bana karşı çıktığında kendimi kabul ettirecek çare ve yolları bulurum	()	()	()	()
4	Ne olursa olsun üstesinden gelirim.	()	()	()	()
5	Güç sorunların çözümünü eğer gayret edersem her zaman başarabilirim	()	()	()	()
6	Planlarımı gerçekleştirmek ve hedeflerime ulaşmak bana güç gelmez.	()	()	()	()
7	Bir sorunla karşılaştığımda onu çözebilmeye yönelik birçok fikrim vardır	()	()	()	()
8	Yeteneklerime güvendiğim için, zorlukları soğukkanlılıkla karşılarım.	()	()	()	()
9	Aniden gelişen olayların üstesinden geleceğimi sanıyorum.	()	()	()	()
10	Her sorun için bir çözümüm vardır.	()	()	()	()



EK-5 Diğerkâmlık Ölçeği (DÖ)**Diğerkâmlık Ölçeği**

Sıra No	MADDELER	TERCİH DÜZEYİ				
		EN AZ  EN ÇOK				
		1	2	3	4	5
1.	Başkalarının sıkıntılarını dinlemek için zamanımı verebilirim.					
2.	Sıkıntısı olan birine yardım etmek için gerekli özveride bulunurum.					
3.	Toplu taşıma araçlarında ve sırada/kuyruk da bekleyen ihtiyacı olan birine yerimi/sıramı veririm.					
4.	“Veren el, alan elden üstündür.” Diye düşünürüm.					
5.	Kendim için istediğim şeyi diğer insanlar içinde isterim.					
6.	Yararıma olmayacak hiçbir yardım davranışında bulunmam.					
7.	Başkalarının işlerine yardım ederken zamanı sorun etmem.					
8.	Acil durumlarda yardım vermeyi erdemlilik olarak görürüm.					
9.	Çok sıkıntıda kalmış birisine geri dönüşünü düşünmeden borç veririm.					
10.	Yardım ettiğimde sömürüldüğümü düşünüyorum.					
11.	Tehdit altında olan (güçsüz) birine duraksamaksızın yardım ederim.					
12.	Bence her yardım ilişkisi, aslında bir çıkar ilişkisidir.					
13.	Yardım etmeden önce çıkarlarımı düşünürüm.					
14.	Yardıma ihtiyacı olan birisini gördüğümde ona yardım etmedikçe içim rahat etmez.					
15.	Sahip olduğum maddi olanakları başkalarıyla paylaşmaktan keyif alırım.					
16.	İyilik yaparken hiçbir karşılık beklemem.					
17.	Genelde bireysel çıkarlarıma öncelik veririm.					
18.	Fedakârlıkta bulunmaktan mutluluk duyarım.					
19.	Kötü günler için biriktirdiğim paramı ihtiyacı olana göz kırpmadan veririm.					
20.	Yaşlılarla sohbet etmek için zaman ayırırım.					



EK-6 Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 14.07.2023-90470



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-88083623-020-90470
Konu : Etik Onayı Hk.

14.07.2023

Sayın Hacer UYGUR

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Komisyonu'nun 06.07.2023 tarihli ve 2023/06 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize rica ederim.

Dr.Öğr.Üyesi Mehmet Sencer GİRGİN
Müdür Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile onaylanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BSA4FR90BP Pin Kodu : 69702

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-aydin-universitesi-etik/>

Adres : Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy , 34295 Kağıthane/İstanbul

Telefon : 444 1 428

Web : <http://www.aydin.edu.tr/>

Kep Adresi : tan.yuzumleri@tan.bilgi.kep.tr

Bilgi için : Tuğba SÜNNETÇİ

Ünvanı : Yür. İşleri Uzmanı

Tel No : 31002





ÖZGEÇMİŞ

Ad-Soyad: Hacer Uyğur

ÖĞRENİM DURUMU:

Lisans: 2021, İstanbul Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü

Yüksek Lisans: 2025, İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Fakültesi,
Klinik Psikoloji



