



ARAŞTIRMA MAKALESİ

**Klinik Olmayan Örneklemde Travma Sonrası Büyüme ile Duygu İfade Etme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Dr. Öğr. Üyesi Burcu TÜRK, Haliç Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, İstanbul, e-posta: [burcuturk@halic.edu.tr](mailto:burcuturk@halic.edu.tr)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3290-5886>

**Öz**

Travmatik yaşantılar, hayatın normal akışı esnasında meydana gelen ve bireylerin başa çıkma mekanizmalarını devre dışı bırakarak onların hayata uyumlarını olumsuz yönde etkileyen yaşantılar olarak ifade edilir. Travmatik yaşantıların sonucunda depresyon, anksiyete, TSSB gibi bozukluklar sıklıkla gözlenmektedir. Ancak travmatik bir olayla karşı karşıya kalmak her zaman bu doğrultuda sonuçlara yol açmayıp, kişinin önceki durumundan daha güçlü hale gelmesi de mümkün olabilmektedir. Bu olumlu değişimlerden biri, travma sonrası büyümedir. Travma sonrası büyüme bireysel ve çevresel bazı faktörlerden etkilenmekte olup bunlardan bir tanesi duygu ifadesidir. Bu bağlamda bu çalışmada, duyguları ifade etme ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Travma Sonrası Büyüme Envanteri ve Duyguları İfade Ölçeği kullanılmış olup, araştırma kapsamında en az bir travmatik yaşantısı olan yaşları 18 ile 58 arasında değişen, psikiyatrik bir tanısı olmayan 309 katılımcıya ulaşılmıştır. Elde edilen bulgulara göre katılımcıların travma sonrası büyüme düzeylerinin ( $56.10 \pm 20.80$ ) ve duyguları ifade düzeylerinin ( $65.60 \pm 12.20$ ) orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Travma sonrası büyüme ile duyguları ifade arasında pozitif yönlü bir ilişki mevcut olup, duyguları ifade düzeyinin, travma sonrası büyümeyi anlamlı düzeyde yordadığı ve varyansın %16'sını açıkladığı görülmektedir. Sonuç olarak bu çalışma duygu ifade etme ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Travma, Travma Sonrası Büyüme, Duygu, Duyguları İfade.

**Makale Gönderme Tarihi:** 30.07.2023

**Makale Kabul Tarihi:** 01.11.2023

**Önerilen Atıf:**

Türk, B. (2023). Klinik Olmayan Örneklemde Travma Sonrası Büyüme ile Duygu İfade Etme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 6(11): 1491-1502.



**Journal of Social, Humanities and  
Administrative Sciences**

2023, 6(11): 1491-1502. DOI:[10.26677/TR1010.2023.1327](https://doi.org/10.26677/TR1010.2023.1327)

ISSN: 2667-422X Dergi web sayfası: [www.sobibder.org](http://www.sobibder.org)



**RESEARCH PAPER**

**Investigation of the Relationship Between Posttraumatic Growth and Emotion  
Expression Levels in a Non-Clinical Sample**

Assistant Prof. Dr. Burcu TÜRK, Haliç University, Faculty of Arts and Sciences, İstanbul, e-mail:

[burcuturk@halic.edu.tr](mailto:burcuturk@halic.edu.tr)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3290-5886>

**Abstract**

Traumatic experiences are defined as experiences that occur during the normal course of life and negatively affect individuals' adaptation to life by disabling their coping mechanisms. As a result of traumatic experiences, disorders such as depression, anxiety and PTSD are frequently observed. However, facing a traumatic event does not always lead to such results, and it is also possible for the person to become stronger than his/her previous situation. One of these positive changes is posttraumatic growth. Posttraumatic growth is affected by some individual and environmental factors, one of which is emotional expression. In this context, this study aims to reveal the relationship between expressing emotions and posttraumatic growth. Personal Information Form, Posttraumatic Growth Inventory and Emotion Expression Scale were used as data collection tools in the study. Within the scope of the study, 309 participants aged between 18 and 58 years with at least one traumatic experience and without a psychiatric diagnosis were reached. According to the findings obtained, it shows that the participants' posttraumatic growth levels ( $56.10 \pm 20.80$ ) and expression of emotions levels ( $65.60 \pm 12.20$ ) are at a moderate level. There is a positive relationship between posttraumatic growth and expressing emotions, and it is seen that the level of expressing emotions significantly predicts posttraumatic growth and explains 16% of the variance. As a result, this study reveals the relationship between emotional expression and posttraumatic growth.

**Keywords:** Trauma, Post Traumatic Growth, Emotion, Expressing Emotions.

**Received:** 30.07.2023

**Accepted:** 01.11.2023

**Suggested Citation:**

Türk, B. (2023). Investigation of the Relationship Between Posttraumatic Growth and Emotion Expression Levels in a Non-Clinical Sample, *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 6(11): 1491-1502.

## GİRİŞ

“Travma” kelimesi, Yunanca kökenlidir ve yaralamak, delmek anlamlarına gelir (Karaman, 2020). Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın üçüncü baskısının (DSM-III) içeriğine ilk defa 1980 yılında dahil edilen Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ve buna bağlı olarak “travma” tanımı ve kapsamı hakkındaki tartışmalar günümüzde hala devam etmektedir (Çolak, Kokurcan ve Özsan, 2010; Karaman, 2020). Travmatik yaşantılar, kişinin gerçek bir ölüm veya ölüm tehdidi, ağır yaralanma ya da bedensel bütünlüğe karşı tehditler ile karşı karşıya kaldığı, kendisinin veya başkalarının yaşamış olduğu veya tanık olduğu olaylar olarak tanımlanır (APA, 1994).

İkincil travmatizasyonun meşru hale geldiği, travmatik olay tanımının öznellediği DSM-4'teki tanımına yöneltilen eleştirilerin bir kısmı DSM-5'te terk edilmiş, travmatik olayla karşılaşmanın yolları listelenmiştir (Çolak, Kokurcan ve Özsan, 2010; Özten ve Hızlı Sayar, 2015; Karaman, 2020). Ancak, bu noktada da bireyin yaşadığı sarsıcı olaya göre travma kapsamına girip girmeyeceği tartışma konusu olmuştur. DSM-5'e göre bakıldığında travma, gerçek ya da göz korkutucu bir şekilde ölümle veya ağır bir yaralanmayla karşılaşmak, cinsel saldırıya uğramak yahut bu tür olaylara doğrudan tanıklık etmek, aile bireylerinin ve/veya yakınlarının başına gelenleri öğrenmek ve örseleyici nitelikteki olayın hoş olmayan ayrıntıları ile tekrarlayıcı ve aşırı biçimde meşgul olmaktır (APA, 2013). Öztürk (2017) tarafından vurgulanan, travmatik yaşantıların bireylerin başa çıkma yeteneğini olumsuz yönde etkileyen zorlayıcı olayları kapsadığı; doğal felaketler, savaşlar, cinsel veya fiziksel şiddete uğrama, işkence, çocukluk çağı istismarı, kazalar, yaşamı tehdit eden bir hastalığın teşhisi, tehlikeli bir olaya tanıklık etme gibi deneyimlerin bu kategoriye girdiğini ifade eder. Yüksel'e (2000) göre de benzer şekilde, travmatik yaşantılar, bireylerin başa çıkma mekanizmalarını etkisiz kılan ve hayatlarına olumsuz etki eden olaylardır. Bu olaylar, hayatın normal akışı sırasında gerçekleşir ve kişilerin uyum süreçlerini olumsuz etkiler.

Çocukluk çağı travmaları, bireylerin 18 yaşından önce fiziksel, cinsel ve/veya duygusal istismara maruz kalması, aile içindeki şiddete tanıklık etmesi, ebeveyn kaybı yaşamaması, ebeveyninden ayrı kalması, savaş, göç, hastalıklar, kazalar ve doğal afetler gibi durumları içerir (Helvacı Çelik ve Hocaoglu, 2018). Bu tür travmalar arasında yer alan çocuk istismarı, yetişkinler tarafından çocuğun gerek fiziksel gerekse psikososyal gelişiminin engellenmesi ve zarar görmesi şeklinde tanımlanır. Çocuk istismarı, fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar ve ihmal olmak üzere dört grupta sınıflandırılır. Aynı şekilde ihmal de fiziksel, cinsel, duygusal, toplumsal ve eğitimsel ihmal olmak üzere beş farklı grupta görülebilir (Demirci, 2016). 18 yaşından önce yaşanan çocukluk çağı istismarlarına ilişkin olarak araştırmalar fiziksel istismarın %3,6-32,6, cinsel istismarın %0,7-27,8, duygusal istismarın %4,0-66,7 ve ihmalin %5,6-77,8 aralığında olduğunu ortaya koymuştur. Yanı sıra çocukların % 12 ile %17,5 arasında değişen oranlarda aile içi şiddete tanık olduğu tahmin edilmektedir (Sharratt vd., 2023).

Travmatik olaylar, sıradan talihsizliklerden ayrılarak genellikle mağdurların hayatlarına veya bütünlüklerine yönelik tehditler içerir ve bireylerde bedensel ve ruhsal açıdan önemli ve etkili yaralanma belirtilerine neden olur (Akcan, 2018). Bu olaylar, fiziksel etkilerin yanı sıra ruhsal etkilenmelere de yol açar ve yaşam kalitesinde düşüş, yeti kaybı, işlevsellik kaybı gibi hasarlar oluşturabilir. En yaygın görülen posttravmatik ruhsal tablolar, Akut Stres Bozukluğu (ASB) ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)'dir (Yavuz, Akın, Karabağ, Ozan ve Aykır, 2020). Ancak travmatik yaşantıların sonucunda depresyon, anksiyete, ASB, TSSB gibi bozukluklar sıklıkla görülse de, travmanın her zaman bu şekilde sonuçlanmayabileceği; aksine, kişiyi daha güçlü hale getirebilmesi, zorluklarla daha etkin baş edebilmesi de söz konusudur. Bu durum travma sonrası büyüme olarak ifade edilmektedir.

Travma sonrası büyüme (TSB), zorlu koşullarla başa çıkmak için yapılan psikolojik ve bilişsel çabaların sonucunda ortaya çıkan olumlu değişimleri ifade eder. Travmatik bir olayın ardından, kişinin yaşamında daha üst düzeyde işlevsellik sergilemesi ve kendini gerçekleştirme yönünde adımlar atması olarak tanımlanır (Duman, 2019; Joseph ve Linley, 2005; Tedeschi ve Calhoun, 2004). İlk olarak Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından tanımlanan bu kavram, sıklıkla kanser gibi terminal hastalık yaşayan bireylerde araştırılmış olup 1990'lı yıllardan sonra konuyla ilişkili çalışmaların sayısı artış göstermiştir (Ezerbolat ve Özpolat, 2016). Travma sonrası büyüme, bireysel ve çevresel bazı faktörlerden etkilenebilir. Bireysel faktörlere bakıldığında kişilik özellikleri, başa çıkma mekanizmaları, stres yönetimi, duyguların dışavurumu gibi çeşitli etmenler söz konusu olabilir. Çevresel faktörler olarak ise sosyokültürel etkiler, sosyal destek vs. sayılabilir (akt. Ramos ve Leal, 2013:44; Calhoun ve Tedeschi, 2006). Duyguların krizden sonraki uyum ve büyümeyi artırabileceği ileri sürülmektedir, zira olumsuz duyguların ifade edilmesi, kişinin bu duygulara karşı hassasiyetini azaltabilir. Bu sayede olumsuz duygular azalır ve olumlu duygulara ve kazanımlara daha fazla odaklanma imkanı sağlanır (Stanton, Danoff-Burg ve Huggins, 2002). Yanı sıra hem olumlu hem de olumsuz duyguların ifade edilmesinin psikolojik uyumu artırma eğiliminde olduğu da ifade edilmektedir (Pan vd., 2022). İnsanlar, duygularını ifade etme dereceleri bakımından bireysel olarak farklılık gösterebilmektedir (Hegelson, Reynolds ve Tomich, 2006). Bu çalışmanın temel amacı travma sonrası büyüme ile duyguları ifade düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu doğrultuda; duygu ifade düzeyi ile travma sonrası büyüme arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve duygu ifade düzeyinin travma sonrası büyümeyi yordayacağı beklenmektedir.

## YÖNTEM

### Katılımcılar

Çalışmaya başlamadan önce, Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 30.05.2023 tarih ve 147 numaralı onayı alındı. Onay alındıktan sonra, çalışmaya katılmak isteyen kişilere ulaşıldı. Katılımcılara ölçekler uygulamadan önce, araştırma ile ilgili detaylı bilgi verildi ve katılmanın gönüllülük esasına dayalı olduğu belirtildi. Bilgilendirilmiş onam formu ile ölçekler, çevrimiçi ortamda katılımcılara sunuldu ve bu formlar aracılığıyla veriler internet üzerinden toplandı. Araştırma, en az bir çocukluk çağı travmatik yaşantısına sahip olduğunu beyan edenleri içeren katılımcılarla sınırlı kalmıştır.

Araştırmanın evreni, 18-65 yaş arasındaki yetişkinlerden oluşmaktadır ve İstanbul ili ile sınırlandırılmıştır. İstanbul ilinin demografik yapısı, nüfus yoğunluğu ve nüfus hareketliliğinin yüksek olması araştırma evreninin tercih edilmesinde etkili olmuştur. Örneklem oluşturulurken, kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Bu yöntem, çalışmanın amacı göz önünde bulundurularak kolayca ulaşılabilen gönüllü katılımcılardan veri toplama esasına dayanır (Büyüköztürk vd., 2014). Araştırmanın hipotezlerine göre yürütülecek analizler için minimum örneklem sayısının belirlenmesi maksadıyla G\*Power 3.1 versiyonu kullanılmıştır. Buna göre korelasyon analizi gerektiren hipotezler için etki büyüklüğü: 0.6,  $\alpha$  değeri: 0.05, güç (power): 0.95 değerleri için ulaşılması hedeflenen örneklem büyüklüğü 128 olarak hesaplanmıştır. Benzer şekilde basit doğrusal regresyon analizi için etki büyüklüğü: 0.10,  $\alpha$  değeri: 0.05, güç (power): 0.95 değerleri için ulaşılması hedeflenen örneklem büyüklüğü 110 olarak hesaplanmıştır (Faul, Erdfelder ve Lang, 2009; Süt, 2011). Yedek veri seti ile birlikte en az 250 kişiye ulaşılması planlanmıştır. Toplamda 309 katılımcıya ulaşılmıştır ve bu katılımcılar arasında 124 erkek (%40.1), 183 kadın (%59.2) ve 2 kişi cinsiyetlerini belirtmek istememiştir (%0.6). Araştırmaya dahil edilen örneklem, evreni temsil edecek yeterlilikte kabul edilmiştir. Katılımcıların yaş aralığı 18

ile 58 arasında değişmektedir ve yaş ortalaması 25,6, yaş dağılımının standart sapması ise SS=7,26 olarak bulunmuştur.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Duyguları İfade Ölçeği ve Travma Sonrası Büyüme Envanteri kullanılmıştır.

*Kişisel Bilgi Formu:* Katılımcıların demografik özelliklerini tespit etmek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, aylık gelir düzeyi gibi çeşitli değişkenlerle ilgili sorular içermektedir.

*Duyguları İfade Ölçeği (DİÖ):* King ve Emmons (1990) tarafından geliştirilen ölçek, Kuzucu (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olup, 15 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek, katılımcılara 7'li Likert tipi derecelendirme ölçeği üzerinden sunulmaktadır. 6. ve 14. maddeler, ters puanlama yöntemiyle değerlendirilmektedir. Duyguları İfade Ölçeği'nden alınan yüksek puanlar, katılımcıların duygularını daha fazla ifade ettiğini göstermektedir. Ölçeğin alt boyutları şunlardır: olumlu duygu ifadesi, olumsuz duygu ifadesi ve yakınlık ifadesi. Bu üç faktör, toplam varyansın %35'ini açıklamaktadır. Ölçeğin güvenilirliği test-tekrar test yöntemi ( $n=96$ ,  $r=.85$ ) ve iç tutarlık analizleri ( $\alpha=.85$ ) ile doğrulanmıştır. Maddeler arası korelasyonlar incelendiğinde, en düşük korelasyon .06, ortalama korelasyon .18 ve en yüksek korelasyon .59 olarak bulunmuştur. Olumlu duygu ifadesi alt boyutu, toplamda 5 madde içerir ve toplam varyansın %14'ünü açıklar. Yakınlık ifadesi alt boyutu 6 maddeden oluşur ve toplam varyansın %12'sini açıklar. Olumsuz duygu ifadesi alt boyutu ise 4 maddeden oluşur ve toplam varyansın %10'unu açıklar. Sonraki doğrulayıcı faktör analizleri, açıklayıcı analizlerde oluşan gruplar kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Her grup, az sayıda maddeye sahip olmalarına rağmen yüksek güvenilirlik katsayılarına sahiptir: olumlu duygu ifadesi grubu için  $\alpha=.70$ ; olumsuz duygu ifadesi grubu için  $\alpha=.64$ ; yakınlık ifadesi grubu için ise  $\alpha=.68$  (Kuzucu, 2011).

*Travma Sonrası Büyüme Envanteri:* Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından geliştirilen Travma Sonrası Büyüme Envanteri, travma sonrasında bireylerin psikolojik olarak büyüme düzeylerini belirleyen, öz bildirim dayalı bir ölçüm aracıdır. Ölçek, 6'lı Likert tipi bir ölçektir ve 21 maddeden oluşmaktadır. 0 (Stresli olaylar sonucu bu değişimi hiçbir şekilde yaşamadım) ile 5 (Stresli olaylar sonucu bu değişimi çok büyük ölçüde yaşadım) arasında değerlendirme derecelerine sahip olup, elde edilen puanlar 0 ile 105 arasında değişmektedir ve yüksek puanlar, kişinin travma sonrasında büyüme gösterdiğini, travmanın olumlu sonuçlarını deneyimlediğini gösterir. Ölçeğin üç alt ölçeği sırasıyla "Benlik Algısında Değişim," "Yaşam Felsefesinde Değişim" ve "İlişkilerde Değişim" olarak adlandırılır. "Benlik algısındaki değişim" alt ölçeği 10 madde içerirken, "yaşam felsefesinde değişim" alt ölçeği 6 madde ve "ilişkilerde değişim" alt ölçeği ise 5 maddeden oluşur. Alt ölçekler için iç tutarlılık katsayıları sırasıyla 0.78, 0.77 ve 0.77 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tamamında ise maddeler arası iç tutarlılık katsayısı 0.92 olarak hesaplanmıştır. Bu ölçek, katılımcıların travma ile başa çıkma yöntemlerini, kendilik algılarını, diğerleriyle olan ilişkilerini ve olaylara verdikleri anlamları yeniden yapılandırmadaki başarılarını değerlendirebilmektedir (Kağan, Güleç, Boysan ve Çavuş, 2012).

### Veri Analizi

Araştırma verileri, analiz için Jamovi 2.3.24 Programı kullanılarak değerlendirildi. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımların belirlenmesi için frekans analizleri uygulanmış, ölçek puanları için betimleyici istatistiklere yer verilmiştir. Testlerin normal dağılım özelliklerine

sahip olup olmadığını belirlemek için puanların basıklık ve çarpıklık değerleri incelendi (Büyüköztürk, 2018) Travma Sonrası Büyüme Envanteri için çarpıklık ve basıklık değerleri sırasıyla -0.50 ve -0.03 olarak bulundu, Duyguları İfade Ölçeği için ise -0.33 ve 0.50 olarak tespit edildi.

Tabachnick ve Fidell (2013) tarafından belirtildiği üzere, çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 1.50$  aralığında olduğu durumlar normal dağılım için kabul edilebilirken, George ve Mallery (2003) ise  $\pm 2$  arasında olduğu durumlarda dağılımın hala normal kabul edilebileceğini ifade etmektedir. Bu nedenle, bu çalışmada kullanılan ölçek puanlarının normal dağılım gösterdiği ve parametrik test tekniklerin kullanılmasının uygun olduğu sonucuna varılmıştır. Elde edilen sürekli verilerde ilişkiler "Pearson korelasyon" metodu ile incelenmiş ve nihayetinde bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni hangi oranda etkilediği ise basit doğrusal regresyon analizi ile belirlenmiştir.

## BULGULAR

Katılımcıların demografik değişkenleri ile çocukluk çağı travmatik yaşantılarına ilişkin özellikleri Tablo 1'de sunulmuştur. Buna göre %40,1'i erkek, %59,2'si kadın, %51,5'i çalışmıyor, %53,1'inin geliri giderine denk, %46,3'ü lisans mezunu, %84,8'i bekâr, %78,7'nin anne-babası birlikte, %35,5'inin anneden algılanan tutumu demokratik, %28,2'sinin babadan algılanan tutumu demokratik olduğu görülmüştür.

Katılımcıların çocukluk çağı travmatik yaşantı öykülerine ilişkin özelliklerine bakıldığında %29,4'ü sel baskını, deprem gibi bir doğal afet yaşadığını, %17,8'i yaşamını tehdit eden herhangi bir hastalık geçirdiğini, %41,7'si aniden sevdiği bir yakını kaybettiğini, %38,5'i aile içi şiddete tanıklık ettiğini, %41,1'i fiziksel şiddet, %56'sı duygusal şiddet, %19,4'ü cinsel şiddet mağduru olduğunu bildirmiştir (Tablo 1).

**Tablo 1.** Demografik Değişkenlere Ait Betimleyici İstatistikler

Değişken	Grup	n	%
Cinsiyet	Erkek	124	40,1
	Kadın	183	59,2
	Belirtmek istemiyorum	2	0,6
Çalışma durumu	Çalışıyor	150	48,5
	Çalışmıyor	159	51,5
Aylık gelir düzeyi	Gelir giderden az	70	22,7
	Gelir gidere denk	164	53,1
	Gelir giderden fazla	75	24,3
Eğitim düzeyi	Ortaokul mezunu	2	0,6
	Lise mezunu	124	40,1
	Lisans mezunu	143	46,3
	Lisansüstü mezunu	40	12,9
Medeni durum	Bekar	262	84,8
	Evli	47	15,2
Anne Baba	Berberler	243	78,6
	Boşandılar/ayrılar	37	12,0
	Anne sağ değil	8	2,6
	Baba sağ değil	20	6,5
	Anne ve baba sağ değil	1	0,3
Anneden algılanan tutum	Aşırı koruyucu	76	24,6
	Demokratik	108	35,5
	Otoriter	48	15,5
	Tutarsız	61	19,7
	Vefat/Ayrılık/Terk nedeniyle tanımadım	1	0,3

	İhmalkâr	15	4,9
	Aşırı koruyucu	31	10,0
	Demokratik	87	28,2
	Otoriter	69	22,3
Babadan algılanan tutum	Tutarsız	51	16,5
	Vefat/Ayrılık/Terk nedeniyle tanımadım	8	2,6
	İhmalkâr	63	20,4
Çocukluk ya da ergenlik döneminde sel baskını, deprem gibi bir doğal afet yaşayıp yaşamadıkları	Evet	91	29,4
	Hayır	218	70,6
Çocukluk ya da ergenlik döneminde yaşamı tehdit eden herhangi bir hastalık geçirip geçirmedikleri	Evet	55	17,8
	Hayır	254	82,2
Çocukluk ya da ergenlik döneminde aniden sevilen bir yakının kaybının olup olmadığı	Evet	129	41,7
	Hayır	180	58,3
Aile içi şiddete tanıklık	Evet	119	38,5
	Hayır	190	61,5
Çocukluk ya da ergenlik dönemi fiziksel şiddet mağduriyeti	Evet	127	41,1
	Hayır	182	58,9
Çocukluk ya da ergenlik dönemi duygusal şiddet mağduriyeti	Evet	173	56,0
	Hayır	136	44,0
Çocukluk ya da ergenlik dönemi cinsel şiddet mağduriyeti	Evet	60	19,4
	Hayır	249	80,6
Toplam		309	100,0

Katılımcıların travma sonrası büyüme düzeyleri ve duyguları ifade düzeyleri, toplam puan ve alt ölçeklerine yönelik tanımlayıcı istatistikler Tablo 2'de rapor edilmiştir. Bulgulara göre, katılımcıların travma sonrası büyüme düzeyi ortalama  $56,10 \pm 20,80$  olarak hesaplanmış ve bu sonuç, katılımcıların travma sonrası büyüme düzeyinin orta seviyede olduğunu göstermektedir. Ayrıca, katılımcıların duyguları ifade düzeyi ortalama  $65,60 \pm 12,20$  olarak belirlenmiş ve bu durum da katılımcıların duyguları ifade düzeyinin orta seviyede olduğunu göstermektedir.

**Tablo 2.** Travma Sonrası Büyüme ve Duyguları İfade Düzeylerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçek	n	Min	Max	Ort.	ss
Travma Sonrası Büyüme	309	0,00	105,00	56,10	20,80
Benlik Algısında Değişim	309	0,00	50,00	29,30	11,10
Yaşam Felsefesinde Değişim	309	0,00	30,00	17,00	6,51
İlişkilerde Değişim	309	0,00	25,00	9,81	5,61
Duyguları İfade Toplam	309	14,00	94,00	65,60	12,20
Olumlu Duygu İfadesi	309	6,00	42,00	27,20	6,89
Olumsuz Duygu İfadesi	309	4,00	28,00	19,20	4,58
Yakınlık İfadesi	309	4,00	28,00	19,10	4,14

Tablo 3'te yer alan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre travma sonrası büyüme düzeyi toplam puanı ile duyguları ifade düzeyi toplam puanı arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki mevcuttur ( $p < .001$ ). Travma sonrası büyüme toplam puanı ve alt ölçekleri ile duyguları ifade toplam puanı ve alt ölçekleri arasında pozitif yönlü bir ilişki mevcuttur ( $p < .001$ ).

**Tablo 3.** Travma Sonrası Büyüme ve Duyguları İfade Düzeyi Arasındaki İlişki

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1. Travma Sonrası Büyüme	1	0.957***	0.889***	0.783***	0.405***	0.317***	0.277***	0.354***
2. Benlik Algısında Değişim		1	0.801***	0.639***	0.381***	0.286***	0.274***	0.341***
3. Yaşam Felsefesinde Değişim			1	0.553***	0.319***	0.239***	0.211***	0.305***
4. İlişkilerde Değişim				1	0.376***	0.333***	0.241***	0.285***
5. Duyguları İfade					1	0.869***	0.678***	0.743***
6. Olumlu Duygu İfadesi						1	0.346***	0.505***
7. Olumsuz Duygu İfadesi							1	0.310***
8. Yakınlık İfadesi								1

Tablo 4'te doğrusal regresyon analizleri sonuçlarına göre duyguları ifade düzeyinin, travma sonrası büyümeyi anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir ( $\beta=-.405$ ;  $t=7.75$ ;  $p<.001$ ). Ek olarak, duyguları ifade düzeyi travma sonrası büyümedeki varyansın %16'sını açıkladığı görülmektedir ( $R^2=.164$ ;  $F=32.495$   $p<.001$ ). Elde edilen sonuçlar doğrultusunda bireylerin duyguları ifade düzeyleri arttıkça travma sonrası büyüme düzeylerinin artacağı söylenebilir.

**Tablo 4.** Duyguları İfade Düzeyinin Travma Sonrası Büyüme Düzeyine Yordayıcı Etkisi Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	SS	$\beta$	t	p
Duyguları İfade Düzeyi	0,692	0,08	0,405	7,75	.000

$R^2=.164$ ;  $F=60.1$ ;  $p<.001$

## TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışmanın amacı travma sonrası büyüme ile duyguları ifade düzeylerinin ilişkisini incelemektir. Elde edilen bulgulara göre travmatik yaşantılar açısından bakıldığında katılımcıların %29,4'ü sel baskını, deprem gibi bir doğal afet yaşadığını, %17,8'i yaşamını tehdit eden herhangi bir hastalık geçirdiğini, %41,7'si aniden sevdiği bir yakını kaybettiğini, %38,5'i aile içi şiddete tanık olduğunu, %41,1'i fiziksel şiddet, %56'sı duygusal şiddet, %19,4'ü cinsel şiddet mağduru olduğunu bildirmiştir. Karan (2021) yaşları 18 ve 57 arasında değişen 389 kişinin katıldığı araştırmasında örneklemin %36'sının çocukluk çağında duygusal istismara, %23,9'unun cinsel istismara, %18,5'inin ise fiziksel istismara uğradığını raporlamıştır. Baştuğ vd., (2021) tarafından yapılan çalışmada, sporcuların psikolojik şiddete maruz kalma oranı %68,7 olarak tespit edilirken, fiziksel şiddete maruz kalma oranı ise %25,9 olarak bulunmuştur. Aynı çalışmada sporcular kendilerinin cinsel şiddete maruz kalma oranını %9 olduğunu bildirirken, takım arkadaşı veya başka bir sporcunun cinsel şiddete maruz kalma oranını %69,9 olarak belirtmişlerdir. Toplu Demirtaş ve Hatipoğlu (2022) flört şiddetini araştırdıkları araştırmalarında



yaşları 18 ile 25 arasında değişen 733 üniversite öğrencisinden son bir sene içinde, kadınların %73'ünün ve erkeklerin %67'sinin partneri tarafından psikolojik şiddete maruz bırakıldığı, her iki cinsiyetin de %37'sinin partneri tarafından fiziksel şiddete maruz bırakıldığı, kadınların %31'inin ve erkeklerin %38'inin cinsel şiddete maruz bırakıldığı sonucuna ulaşmışlardır. Türk'ün (2023) araştırmasında ise yetişkinlerin %41,9'u fiziksel şiddete, %41,6'sı ise cinsel şiddete, %78,9'u duygusal şiddete, maruz kaldığını, %57,5'i de aile içi şiddete tanık olduğunu bildirmiştir. Yanı sıra Beyhun ve ark. (2019), Trabzon ili Beşikdüzü ilçesinde gerçekleşen sel afetinden etkilenen bölgelerde, post-travmatik stres bozukluğu sıklığının belirlenmesi amacıyla gerçekleştirdikleri çalışmaya göre 401 katılımcının 226'sının (%56.3) sel esnasında sel suyuyla temas edecek yakınlıkta olduğunu, 48'inin (%12.0) daha önce de sel afeti yaşadığını ifade etmiştir. Yeung ve Chow (2019) travmaya maruz kalmış üniversite öğrencilerinin %57,5'inin doğal afet yaşadığını, %24,4'ünün ciddi bir kazaya tanıklık ettiğini, %11,7'sinin çocukluk çağında fiziksel ve cinsel istismara uğradığını tespit etmiştir. Bekler vd.nin (2022) afet farkındalığını araştırdıkları çalışmanın sonuçlarına göre ise 570 katılımcının %93.3'ü daha önceden herhangi bir afetle karşılaştığını belirtilmiştir. Bu bağlamda, araştırmalarda travmatik yaşantıların görülme sıklığı farklı oranlarda rapor edilse de bu durumun bilhassa sonuçları düşünüldüğünde önemsiz olmadığı, ciddi oranlarda görüldüğü ve çalışmamızın da literatürle uyumlu sonuçlar verdiği ifade edilebilir.

Araştırmanın sonuçları katılımcıların travma sonrası büyüme düzeylerinin orta seviyede olduğunu göstermektedir. Birey yaşadığı travma sonucu depresyon, anksiyete, akut stres bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu vb. olumsuz etkiler yaşayabileceği gibi travma sonrası büyüme olarak nitelendirilen olumlu değişimleri de yaşayabilmektedir. Bu araştırma, katılımcıların travma sonrası büyüme düzeylerinin orta düzeyde olduğunu ortaya koyarak, kişinin kendini algılamasında, ilişkide bulunduğu diğer kişilerle arasında ve/veya yaşam felsefesinde olumlu değişim yaşama durumlarının varlığını göstermektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1996). Bu değişimler, kişinin pozitif yönde gelişimine işaret eder.

Araştırmanın korelasyon analizi sonuçlarına göre travma sonrası büyüme toplam puanı ve alt ölçekleri ile duyguları ifade toplam puanı ve alt ölçekleri arasında pozitif yönlü bir ilişki mevcuttur. Yanı sıra regresyon analizleri sonuçlarına göre duyguları ifade düzeyinin, travma sonrası büyümeyi anlamlı düzeyde yordadığı ve varyansın %16'sını açıkladığı görülmektedir. Literatürde direkt olarak duyguların ifadesi ile travma sonrası büyümeyi araştıran çalışmaların az sayıda olduğu görülmüştür. Bunlardan Pan vd., (2022) kaza sonucu yaralanan 313 hasta ile gerçekleştirmiş oldukları ve duyguların ifadesi, ruminasyon ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmada travma sonrası büyüme ile olumlu duygu ifadesi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu tespit etmiş, olumsuz duygu ifadesi ile anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Yeung ve Chow da (2019) en az 1 travmaya maruz kalmış üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları araştırmada duygu ifadesi ile travma sonrası büyüme arasında pozitif yönde bir ilişki mevcut olduğunu ortaya koymuştur. Literatürde duygu ifadesinin yanı sıra duygu düzenleme ve travma sonrası büyüme kavramlarına yönelik çalışmaların daha fazla olduğu dikkati çekmektedir. Duygu düzenleme kavramının, bireyde meydana gelen duyguları ifade edebilmesi ve bu duyguları etkileyebilmesi, kişilerin pozitif duyguları artırıp negatif duyguları azaltmak için gösterdikleri içsel ve dışsal gayretler olarak tanımlandığı (Sarıçamlık, 2021) düşünüldüğünde travma sonrası büyüme ve duygu düzenleme ile ilişkili çalışmalara da bakılmıştır. Bu bağlamda Top (2021) tarafından yapılan araştırmada, Covid19 pandemi sürecinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile kişilik özelliklerinin travma sonrası büyümeye etkileri incelenmiş ve yapılan analizler sonucunda bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin travma sonrası büyümenin %11'ini açıkladığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar, çalışmamızın literatürle uyumlu olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak bu araştırma, bireylerin duyguları ifade düzeyleri arttıkça travma sonrası büyüme düzeylerinin artacağı bulgusundan hareketle travma sonrası büyümenin üzerinde duygu ifade etmenin etkisini ortaya koyması açısından ve duyguları ifade ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye odaklanan az sayıda çalışmadan biri olması açısından önem arz etmektedir.

Yapılan çalışmanın travma sonrası büyüme ile duygu ifade etme arasındaki ilişkiyi ortaya koymasının yanı sıra bazı kısıtlılıkları bulunmaktadır. Çalışmaya katılan örneklem sayısının azlığı, ölçeklerin çevrimiçi platform aracılığıyla toplanmış olması, bireylerin öz bildirimine dayalı veriler elde edilmiş olması, özellikle de travmatik yaşantıların sadece kişinin beyanı üzerinden değerlendirilmiş olması sınırlılıklar arasında sayılabilir. Ayrıca bu araştırma belirtilen değişkenler ve ölçekler çerçevesinde gerçekleştirilmiş olup gelecekte bu konu ile ilişkili yapılması planlanan çalışmalarda travma sonrası büyüme ile duyguları tanıma, duyguları ifade ve duygu düzenleme değişkenlerinin ele alınmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Yanı sıra duygu ifadesine etki edebilecek değişkenlerin dahil edilmesinin, travmatik stres belirtilerinin ölçülmesinin ve travmatik yaşantıların daha ayrıntılı incelenmesinin, daha kapsamlı ve daha geniş örneklemle çalışılmasının ve boylamsal bir çalışmanın yapılmasının alan yazına daha farklı bakış açıları kazandıracığı varsayılmaktadır. Bireylerin travmatik olayla ilişkili olarak algıladığı tehdit ya da zararın boyutu birbirlerinden farklı olabilmekte, dolayısıyla bireylerin travma sonrası büyüme düzeyleri değişebilmektedir. Bu bağlamda söz konusu değişkenler farklı travmatik olaylarla karşılaştırmalı olarak incelenebildiğinde travma sonrası büyümenin daha iyi anlaşılabilmesine yardımcı olacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

Akcan, G. (2018). Travma Sonrası Büyüme: Bir Gözden Geçirme. *Bartın Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 3(3): 61-70.

American Psychiatric Association, A. P., and American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-IV* (Vol. 4). Washington, DC: American psychiatric association.

American Psychiatric Association, D. S. M. T. F., and American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (Vol. 5, No. 5). Washington, DC: American psychiatric association.

APA. (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı*. (E. Köroğlu, Çev.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Baron, R. M. and Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social-psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.

Baştuğ, G., Beyhan, R., Karaçavuş, H., Heb, S. and Salman, F. (2021). Profesyonel Sporcularda Fiziksel, Psikolojik, Ekonomik ve Cinsel Şiddetin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 6 (1), 64-76.

Bekler, T., Çifçi, S., Bekler, F. N. ve Demirci, A. (2022). Çanakkale Şehir Merkezi Risk Azaltma Çalışmaları ve Afet Farkındalığının Değerlendirilmesi. *Türk Deprem Araştırma Dergisi*, 4 (1), 73-97.

Beyhun, N. E., Yavuzylmaz, A., Sağlam, D., Hamzaoğlu, K., Demirtaş, Y., Dilaver, İ., Acar, G., Parlak, B., Şahin, K., Çan, G. ve Topbaş, M. (2019). Sel sonrasında görülen post-travmatik stres bozukluğu: Kesitsel bir çalışma. *Turkish Journal of Public Health*, 17(2), 123-131.

- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. 24. Basım. Ankara: Pegem Akademi, s. 40.
- Calhoun, L. G. and Tedeschi, R. G. (2006). The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *The handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (pp. 1-23). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Çolak, B., Kokurcan, A. ve Özsan, H. H. (2010). DSM'ler boyunca travma kavramının seyri. *Kriz Dergisi*, 18(3), 19-26.
- Demirci, K. (2016). Çocukluk Çağı Travmaları ve Obsesif Kompulsif Belirtilerin İlişkisinin İncelenmesi. *Journal of Mood Disorders*, 6(1), 7-13.
- Duman, N. (2019). Travma Sonrası Büyüme ve Gelişim. *Uluslararası Afro-Avrasya Araştırmaları Dergisi*, 4(7), 178-184.
- Ezerbolat, M. ve Özpolat, A. G. Y. (2016). Travma sonrası büyüme: travmaya iyi yanından bakmak. *Kriz Dergisi*, 24(1), DOI: 10.1501/Kriz\_0000000353.
- Faul F., Erdfelder, E. and Lang, A.G. (2009). Statistical power analyses using G\*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41, 1149-1160.
- George D., and Mallery P. (2003). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*. 11.0 update (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Hegelson, V.S., Reynolds, K.A. and Tomich P.L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *J Consult Clin Psychol*; 74: 797-816.
- Helvacı Çelik, F. ve Hocoaoğlu, Ç. (2018). Çocukluk Çağı Travmaları: Bir Gözden Geçirme. *Sakarya Tıp Dergisi*, 8(4), 695-711.
- İnci, F. ve Boztepe, H. (2013). Travma Sonrası Büyüme: Öldürmeyen Acı Güçlendirir mi?, *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4(2013/2), 80-84.
- Joseph, S., and Linley, P.A. (2005). Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of General Psychology*, 9(3), 262-280.
- Karaman, H. (2020). Adli Psikotravmatoloji. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 103-113.
- Karan, A. (2021). *Çocukluk Çağı Travmalarının Dissosiyatif Yaşantılar ile İlişkisi: Zaman Perspektifi ve Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- King, L. A., and Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 64-877.
- Kuzucu, Y. (2011). Duyguları İfade Etme Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19 (3), 779-792.
- Linley, P. A. and Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1):11-21.
- Özten E. ve Hızlı Sayar G. (2015). Eşik Altı Travma Sonrası Stres Bozukluğu. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar - Current Approaches in Psychiatry*; 7(4): 348-355.
- Öztürk, E. (2017). *Travma ve Dissosiyasyon: Dissosiyatif Kimlik Bozukluğunun Psikoterapisi ve Aile Dinamikleri*. (1. Basım), İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.

- Pan, Y., Zhao, H., Xu, H., Huang, Y., and Dong, C. (2022). Post accidental injury: Mediating roles of emotional expressivity, rumination, and posttraumatic growth. *Nursing & Health Sciences*, 24(1), 236–244.
- Ramos, C. and Leal, I. (2013). Posttraumatic growth in the aftermath of trauma: a literature review about related factors and application contexts. *Psychology, Community & Health*, 2(1):43–54.
- Sarıçamlık, E. (2021). *Çocukluk Çağı Travması ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sharratt, K., Mason, S. J., Kirkman, G., Willmott, D., McDermott, D., Timmins, S., and Wager, N. M. (2023). Childhood Abuse and Neglect, Exposure to Domestic Violence and Sibling Violence: Profiles and Associations with Sociodemographic Variables and Mental Health Indicators. *Journal of Interpersonal Violence*, 38(1–2), 1141–1162.
- Stanton, A.L., Danoff-Burg, S. and Huggins, M.E. (2002). The first year after breast cancer diagnosis: Hope and coping strategies as predictors of adjustment. *Psychooncology*; 11: 93-102.
- Süt, N. (2011). Klinik araştırmalarda örneklem sayısının belirlenmesi ve güç (power) analizi. *Journal of Turkish Society for Rheumatology*, 3(1-2), 29-33.
- Tabachnick, B. G., and Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics (Sixth edition)*. United States: Pearson Education.
- Tedeschi R.G. and Calhoun L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma, *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), :455-471.
- Tedeschi, R.G. and Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Top, E. G. (2021). *Covid 19 Pandemisi Sürecinde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Kişilik Özelliklerinin Travma Sonrası Büyümeye Etkileri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi).
- Toplu Demirtaş, E., ve Hatipoğlu, S. (2022). Psikolojik, fiziksel ve cinsel flört şiddetini ölçmek: Beliren yetişkinlerin flört şiddeti yaşantıları. *Humanistic Perspective*, 4 (2), 408-432.
- Türk, B. (2023). Duygusal Şiddet Mağduriyetinin Yalnızlık Üzerine Etkisi. *International Journal of Social Humanities Sciences Research*, 10(96), 1292–1299.
- Yavuz, M. S., Akın, U., Karabağ, G., Ozan, E., ve Aykır, Ö. F. (2020). Travma Sonrası Gelişen Ruhsal Bozuklukların Adli-Tıbbi Açından Değerlendirilmesi. *Van Tıp Dergisi*, 27(1), 100-102.
- Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yeung, N. C., and Chow, T. S. (2019). Coping with my own way: Mediating roles of emotional expression and social support seeking in the associations between individual differences and posttraumatic growth. *Health Psychology Open*, 6(1),1-8. <https://doi.org/10.1177/2055102919846596>
- Yiğit, İ., and Guzey Yiğit, M. (2019). Psychometric Properties of Turkish Version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16). *Current Psychology*, 38, 1503-1511.
- Yüksel, Ş. (2000). Felakete Uyum ve Ruh Sağlığı. *Klinik Psikiyatri*, 3, 5-11.