

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE TRAVMA SONRASI BÜYÜMENİN
YORDANMASINDA BAĞLANMA VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEMENİN ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MERVE YILDIZ

Gaziantep, 2021

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE TRAVMA SONRASI BÜYÜMENİN
YORDANMASINDA BAĞLANMA VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEMENİN ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MERVE YILDIZ

Danışman: DR. ÖĞRETİM ÜYESİ CEMRE ERTEN TATLI

Gaziantep, 2021

KABUL VE ONAY

Merve YILDIZ tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Travma Sonrası Büyümenin Yordanmasında Bağlanma ve Bilişsel Duygu Düzenlemenin Rolü” başlıklı bu çalışma 14.01.2021 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucu başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

.....

(Başkan)

.....

(Üye)

.....

(Üye)

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım. / /

Doç. Dr. Mazlum ÇELİK

Enstitü Müdürü

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinde Travma Sonrası Büyümenin Yordanmasında Bağlanma ve Bilişsel Duygu Düzenlemenin Rolü” başlıklı çalışmanın tarafımda, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım.
14.01.2020

Merve YILDIZ





Tüm çabalarımı adadığım

Aileme...

Sonsuz desteğiniz her şeyi mümkün kılar.

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimimin başından bu yana yolumu aydınlatan ışık diyebileceğim, hem hayata bakışı hem sıcacık kalbi ile sadece eğitim hayatımı değil tüm hayatımı güzelleştiren, verdiği destek ile başaramayacağım şey olmadığını bana hissettiren Saygıdeğer Hocam Dr. Cemre ERTEN TATLI,

Sizi tanıdığım günden bu yana saçtığınız ışık ve sevgi yüreğimin en derinlerine yerleşti. Eğitim hayatımı, kariyerimi ve yaşantımı etkileyen duruşunuz ile sizi tanıdığım için çok şanslı hissediyorum. Bu süreçte beni her anlamda özgür kıldınız, takdir ettiniz, güdülediniz, bana güvendiniz. Tezime çalışırken yarattığınız çalışma ortamlarının, demlediğiniz bir bardak kahvenin, öğle yemeği sohbetlerinin yerini dünyada doldurabilecek ne vardır bilmiyorum. Tam bittim dediğim yerde elimi tutunuz. Sadece bu tez için değil tanıdığım günden bu yana bana kattığınız her şey için size minnettarım. İyi ki varsınız.

En zor zamanımda beni dinleyen, en zor anlarımda kilometrelerce uzaktan en büyük desteği sunan, derin bir nefes almamı sağlayan, cesaretlendiren, yüksek lisans eğitimimin bana kazandırdığı kıymetli dostum, Merve USTA,

Mesafeler meğer bir hiçmiş insanın senin gibi bir dostu olduktan sonra. Kilometrelerce uzakta hatta farklı bir ülkede bile olsan en zor zamanımda yanımda oldun ve ben en rahat seninle konuşabildim bu süreç boyunca. Verdiğin bu desteği hayatım boyunca unutmayacağım. Seninle tanıştığım ve sıcacık dostluğunu kazanabildiğim için kendimi çok şanslı hissediyorum. İyi ki varsın.

Hayal tez jüri üyeleri diyebileceğim, gösterdikleri özen, anlayış ve aktardıkları bilgi birikimleri ile beni en güzel noktalara taşıyan Dr. Öğr. Üyesi Gökçen AYDIN ve Doç. Dr. Mehmet Akif KARAMAN,

Öğrenciniz olmanın haklı gururunu hep içimde taşıyacağım. Hem yüksek lisans eğitimimde hem de tez jürimde bana çok şey öğrettiniz. Sözü güzel söylemenin bir insanın kalbini ne kadar iyileştirdiğini sayenizde yaşadım ve öğrendim. Her şey için teşekkür ederim.

Kısacık sohbetlerinden bile büyük dersler aldığım ve tanıma şerefine eriştiğim için çok şanslı olduğum Prof. Dr. Şener BÜYÜKÖZTÜRK,

Bilime olan tutkunuzdan çok şey öğrendim. Sevgi dolu, babacan tavrınız ve bilim insanı olarak örnek hareketlerinizden ders almasam çok şey kaybederdim. Bir kızınız gibi destekleyip düşündüğünüz için teşekkür ederim.

Tez süreci öncesinde ve bu süreçte bana kattıklarına bir teşekkürü borç bildiğim saygıdeğer hocalarıma yer vermek istiyorum. Alana bakışımı değiştiren, çok çalışmanın ve disiplinli çalışmanın önemini kavramamı sağlayan Doç. Dr. Ramin ALİYEV'e, enerjisine hayranlık duyduğum ve kısa bir zamanda bu teze pek çok katkı sağlayan Prof. Dr. Yaşar ÖZBAY'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Tez sürecinde en zorlandığım konu verilerin toplanmasıydı. Veri toplama sürecinde en büyük desteği aldığım, benimle yorulan sevgili kuzenim Ayşe YAĞIZ'a binlerce kez teşekkürler ederim.

Lisans eğitimimin en büyük hediyesi olan, birlikte gülüp birlikte ağladığım, her başarımda beni tebrik etmek için hazır olduğunu bildiğim kız kardeşim Betül KARAKAŞ,

İyi niyetinle hep yanımda oldun, her başım sıkıştığımda sana danışabildim ve her türlü sıkıntımı dinledin. Güzel kalbin hayatımdan hiç eksik olmasın. İyi ki varsın.

Yorulduğumda beni eğlendiren, bana gülümsemeyi öğreten, birlikte büyüdüğüm kahramanlarım, canım kardeşlerim İbrahim Halil DOĞAN ve Yusuf Samet DOĞAN...

Doğduğunuz andan itibaren hayatımı bu kadar güzelleştiren varlığınız ve bu çalışmanın ortaya çıkışındaki desteğiniz için teşekkür ederim. İyi ki varsınız.

Her açıdan hayran olduğum çalışkanlığı, sorumluluk almayı bana öğreten canım babam Sait DOĞAN ve sevgiyi, insanlarla iletişim kurmayı, sevgimi göstermeyi bana öğreten canım annem Süheyla DOĞAN...

Her başarımda ve her başarısızlığımda eve döndüğümde beni sıcacık kalbinizle karşılayacağınızı bilmek en büyük şansımıdır. Bu süreçte uykusuz geçen gecelerimin sabahlarında benim için topladığınız odam, hazırladığınız kahvaltı, masama kadar getirdiğiniz bir bardak kahve hayatınızı benim için nasıl feda ettiğinizin en ufak kanıtlarıdır. Bugün ortada bu çalışma varsa sizin güveninizin, desteğinizin ve sevginizin sayesinde. İyi ki babam ve annem sizsiniz ve iyi ki varsınız. Sizi çok seviyorum.

Hayatıma girdiği günden bu yana yaşadığım her zorlukta yanımda duran, başaracağıma dair inancı ile kendime inanmamı sağlayan Mikail YILDIZ,

Varlığınla hayatımı kolaylaştırdın, her sıkıştığımda seninle bunu paylaşabildim. Fikirlerimi dinledin, tartıştın, farkında olmadan bu teze çok şey kattın. Sadece dinlemen bile bana çok iyi geldi. Seni bin defa tanıyıp bin defa sevmek isterdim. İyi ki varsın.

Son olarak çalışmak, üretmek ve ilkeli bir insan olmak yolunda en büyük gücü aldığım ulu önder Başöğretmen Mustafa Kemal ATATÜRK'e biz kadınları büyük eseri Türk Cumhuriyetinin ışığına ortak ettiği için minnettarım.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	I
İÇİNDEKİLER.....	III
TABLolar LİSTESİ.....	IV
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	II
KISALTMALAR LİSTESİ.....	III
ÖZET.....	IV
ABSTRACT.....	V
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırma Amacı.....	6
1.3. Araştırmanın Önemi.....	7
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	9
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	9
1.6. Tanımlar.....	10
İKİNCİ BÖLÜM.....	11
KURAMSAL ÇERÇEVE.....	11
2.1. Ruhsal Travma.....	11
2.2. Travmatik Yaşam Olayları.....	12
2.3. Travmatik Yaşantılara Verilen Tepkiler.....	13
2.3.1. Akut Stres Bozukluğu.....	16
2.3.2. Travma Sonrası Stres Bozukluğu.....	16
2.4. Travma Sonrası Büyüme.....	17
2.5. Bağlanma.....	25
2.5.1. Bowlby'nin Bağlanma Kuramı.....	27
2.5.2. Ainsworth ve Üçlü Bağlanma Stili.....	28
2.5.3. Hazan ve Shaver'in Yetişkin Bağlanma Stilleri.....	30
2.5.4. Bartholomew ve Horowitz: Dörtlü Bağlanma Modeli.....	30
2.6. Ergenlik Döneminde Bağlanma.....	32
2.7. Duygu Düzenleme.....	34
2.8. Duygu Düzenleme Stratejileri.....	38
2.9. Bilişsel Duygu Düzenleme.....	40

2.9.1.	Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri.....	41
2.9.1.1.	<i>Uyumsuz Olan Stratejiler</i>	41
2.9.1.2.	<i>Uyumlu Olan Stratejiler</i>	44
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM		47
YÖNTEM.....		47
3.1.	Araştırma Modeli	47
3.2.	Araştırma Grubu	48
3.3.	Veri Toplama Araçları	49
3.3.1.	Kişisel Bilgi Formu.....	49
3.3.2.	Travma Sonrası Büyüme Envanteri	50
3.3.3.	Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği.....	50
3.3.4.	Ebeveyn ve Arkadaşa Bağlanma Envanteri – Kısa Formu	52
3.3.5.	Travma Yaşantıları Tarama Formu.....	53
3.4.	Verilerin Analizi ve Yorumlanması.....	54
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM		56
BULGULAR		56
4.1.	Araştırmada Yer Alan Değişkenlere İlişkin Korelasyon Katsayıları.....	56
4.2.	Cinsiyete Göre Anneye Bağlanma, Babaya Bağlanma, Arkadaşa Bağlanma ve Bilişsel Duygu Düzenleme Düzeyi Puanlarına İlişkin Bulgular	57
4.3.	Travma Sonrası Büyümenin Yordanmasında Bilişsel Duygu Düzenleme ve Bağlanmanın Rolü.....	58
BEŞİNCİ BÖLÜM		60
TARTIŞMA		60
ALTINCI BÖLÜM.....		66
SONUÇ VE ÖNERİLER.....		66
6.1.	Sonuç.....	66
6.2.	Öneriler	67
6.2.1.	Uygulayıcılara Yönelik Öneriler.....	67
6.2.2.	Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	68
KAYNAKÇA		69
EKLER.....		101

TABLULAR LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1. Araştırma Grubuna İlişkin Cinsiyet, Sınıf Düzeyi ve Fakülte Bilgilerine Ait Bilgiler	49
Tablo 2. Araştırma Kapsamında İncelenen Değişkenlere Yönelik Çoklu Bağlantılılık Sorununun İncelenmesine Yönelik Değerler.....	55
Tablo 3. Bilişsel Duygu Düzenleme, Bağlanma ve Travma Sonrası Büyüme Arasındaki Korelasyon Bulguları	56
Tablo 4. Cinsiyet Değişkenine Göre Travma Sonrası Büyüme, Anneye Bağlanma, Babaya Bağlanma, Arkadaşa Bağlanma ve Bilişsel Duygu Düzenleme Puanlarının T - Testi Sonuçları	57
Tablo 5. Travma Sonrası Büyümenin Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	59

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa No.
Şekil 1. Travma Sonrası Büyüme'ye Dair Kavramsal Model.....	21
Şekil 2. Travma Sonrası Büyüme'nin Betimsel İşlevsel Modeli	23
Şekil 3. Organizmik Değerlenme Kuramı.....	24
Şekil 4. Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli	31
Şekil 5. Duygu Düzenleme Modeli.....	39
Şekil 6. Araştırmanın Hipotez Modeli	47

KISALTMALAR LİSTESİ

TSSB	:	Travma Sonrası Stres Bozukluğu
TSB	:	Travma Sonrası Büyüme
BDD	:	Bilişsel Duygu Düzenleme
ASB	:	Akut Stresi Bozukluğu
SPSS	:	Statistical Package for Social Sciences



ÖZET

Bu araştırmanın temel amacı travma yaşamış üniversite öğrencilerinin bağlanma düzeyleri ile bilişsel duygu düzenleme düzeylerinin travma sonrası büyüme düzeyleri üzerinde yordayıcı rolünü incelemektir. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın deseni ilişkisel tarama modeli olarak belirlenmiştir. Araştırma 563 (350 kadın - 213 erkek) üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu", "Travma Sonrası Büyüme Envanteri", "Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği", "Travma Yaşantılarını Tarama Formu" ve "Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri – Kısa Formu" kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi SPSS programı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin travma sonrası büyüme, olumlu ve olumsuz bilişsel duygu düzenleme, anneye, babaya ve arkadaşına bağlanma düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacı ile Bağımsız Gruplar T - Testi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre travma sonrası büyüme, anneye ve babaya bağlanma ve olumlu ve olumsuz bilişsel duygu düzenleme düzeyleri arasında cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur. Arkadaşına bağlanma düzeyi ise kadın öğrencilerde erkek öğrencilere göre daha yüksektir ve aradaki bu farklılık istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Araştırma amacına uygun olarak çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre olumlu ve olumsuz bilişsel duygu düzenleme ve anne, baba ve arkadaşına bağlanma düzeyleri travma sonrası büyümeyi anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Olumlu ve olumsuz bilişsel duygu düzenleme ve anne, baba ve arkadaşına bağlanma toplam varyansın %32'sini açıklamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Travma, Travma Sonrası Büyüme, Bilişsel Duygu Düzenleme, Bağlanma

ABSTRACT

The main purpose of this research is to examine that the predictive role of the attachment levels and cognitive emotion regulation levels of traumatized university students, on post traumatic growth levels. In the direction of this purpose, the research design is correlational survey modal and it is a quantitative study. The research was conducted with 593 (350 female – 213 male) university students. “Personal Information Form”, “Post-Traumatic Growth Scale”, “Cognitive Emotion Regulation Strategies Scale”, “ Traumatic Experiences Attachment Form” and “Inventory of Parent and Peer Attachment-Short Form” were used as data collection tools. Data analysis was conducted using using SPSS program. Independent Groups T-Test were used to determine whether the students' levels of post-traumatic growth, positive and negative cognitive emotion regulation, and attachment to mother, father and friend differed significantly in terms of gender variable. According to the results, there was no statistically significant difference between post-traumatic growth, attachment to mother and father, and levels of positive and negative cognitive emotion regulation by gender. The level of peer attachment was higher in female students than male students, and this difference was found to be statistically significant. Multiple linear regression analysis was used in accordance with the research purpose. As a result of the analysis, it was seen that positive and negative cognitive emotion regulation, and attachment to mother, father and friend significantly predicted post traumatic growth. Fastening with parents and friends with positive and negative cognitive-emotional regulation explains %32 of the total variance.

Keywords: Trauma, Posttraumatic Growth, Cognitive Emotion Regulation, Attachment

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

“Tanıdığım en güzel insanlar, yenilgiyi, acıyı, mücadeleyi yaşamış olan ve diplerden çıkış yolu bulmuş insanlardır. Güzel insanlar öylece ortaya çıkmazlar; onlar oluşurlar”

(Kübler Ross, 2010)

İnsanın varoluşu kadar eski olan travma olgusu, doğal afetler (deprem, sel, kasırga, ölümler, vb.), savaşlar, kazalar, ciddi sağlık problemleri (kanser), insanları derinden etkileyen ilişki problemler (ayrılık) gibi yıkıcı sonuçları olabilen ve doğası gereği insan için zorlayıcı olan olaylar sebebi ile insan yaşamının ayrılmaz bir parçasıdır. Kişiler ve toplumlar üzerinde önemli etkileri olan travma olgusu araştırmacıların ilgisini çekmiş ve pek çok araştırmanın odak noktası olmuştur. Travma olgusu insanlık tarihi kadar uzun süredir hayatımızda olmasına karşın bu alanda yapılan çalışmalar görece yenidir. “Travma” kelimesi ilk olarak yara ve yaralanmak için kullanılan bir tıbbi terim olarak ortaya çıkmıştır. Bu anlamıyla sağlık bilimleri alanyazınında fiziksel hasarı içeren birtakım hasarları anlatmak amacıyla kullanılmaktadır (Kocatürk, 2005). İnsanın ruhunun tıpkı bedeni gibi travmatize olabileceği ve yaralanabileceği düşüncesi tam anlamıyla genç bir düşünce olmasa da bu düşüncenin geniş tabakalarca kabul görmesi uzun zaman almış hatta günümüzde dahi tüm dünya tarafından kabul edilmemiştir (Ruppert, 2011).

“Travma” kelimesi psikoloji bilimlerinde; bireylerin bilişsel ve duygusal işlevlerinde belirli kriterleri uzun vadede yerine getirememesi durumunda kullanılmaktadır. Briere ve Scott (2016) travmayı ikiye ögeye ayırmaktadır. Bunlar; kısa vadede bireyin içsel kaynaklarını tüketmesi ve uzun vadede bireyin psikolojik belirtiler ortaya çıkarmasıdır. Briere ve Scott (2016)' a göre bu uzun ve kısa vadede bireyi üzen ve yoğun kaygıya sebep olan olumsuz bir olaya maruz kalınması durumunda ortaya çıkmaktadır. Fischer ve Riedesser (1999) ise ruhsal travmayı; bireylerin özel bir duruma bağlı olarak tehdit edici faktörler ile baş etme yeteneği arasındaki tutarsızlık olarak ele almaktadır. Travma Fischer ve Riedesser (1999)' e göre çaresizlik ve başkalarının ya da olayların merhametine kalmış olmayı hissetme ve bu duygulara bağlı olarak kendine ve dünyaya ilişkin kalıcı şok yaşama, algılamasında

kalıcı şok yaratan kritik deneyimler olarak tanımlanmaktadır (Fischer ve Riedesser' den [1999] aktaran Ruppert, 2011).

Travmanın planlanamaz olması nedeniyle travmatik yaşantılar bireylerin hayatlarını darmadağın edebilir. Bireyin hayattaki pek çok şeye ayak uydurabilmesi için genellikle zamanı olur. Zorlu yaşam deneyimleri için bile bireyin kendisini hazırlayabileceği bir zaman olur. Ancak aniden gelen travmatik yaşantılar temelde bireyin kendisiyle ve içinde yaşadığı dünya ile ilgili inançlarını temelden sarsabilir (Herbert, 2016).

Türksoy (2003)'a göre travma kişinin çaresizlik ve korku ile yüz yüze kalmasıdır. Bireylerin bu duyguları en uç noktalarda yaşadıklarını ve karşı konulamaz düzeyde çaresiz hissettiklerini ifade etmektedir (Türksoy, 2003). Tehdide uygun tepki verilemediğinde ise travma ortaya çıkar (Gölge, 2005). Bir durumun tehdit edici olması ve kişinin başa çıkabilme mekanizmaları arasında bir ilişki bulunmaktadır. Yalnızca tehlikenin doğası kişinin başa çıkabilme mekanizmasını aşarsa bu olay çarpıcı bir deneyime dönüşür. Travmanın göreceli doğası nedeniyle bazı kişiler olayı stres verici ve zor bulurken başka kişiler travmatize olabilir (Ruppert, 2011). Travma hayati öneme sahip konuları tehdit eder ve bu sebeple bireyin varlığını derinden etkiler. Bilişsel, duyuşsal ve fizyolojik olarak kalıcı etkileri vardır. Bu sebeplerle yaşanan travmatik olay dışında, bireylerin yılmazlık düzeyleri de bireylerin yaşadığı travmanın düzeyini etkilemektedir. Aslında travma bir vahşettir ve vahşete verilen tepki, onu akıldan çıkarıp atmaktır. Bu vahşet olayları genellikle korkunç, dile getirilemez derecede rahatsızlık uyandıran durumlar olabilir (Herman, 2016).

Travmatik olaylar sonucunda bireyler bazı ortak ve anlaşılabilir psikolojik reaksiyonlar göstermektedir. Birey travmatik olay yaşadığında ortaya çıkan bu psikolojik reaksiyonlar, kişinin stresli durumla baş etme mekanizmasını etkisiz hale getirebilir ve güven duygusunun kaybı, hassasiyet ve ümitsizlik duyguları geliştirmesine sebep olabilir. Ayrıca kalp atış hızında artış, kızarma, titreme, üşüme hissi gibi aşırı uyarılmışlık hali, sık nefes alıp verme, boğulur gibi olma, yüksek tansiyon, korkma reaksiyonu ve uyku bozuklukları gibi fizyolojik tepkiler de görülebilir. Travma durumunun ilk aşaması, tüm duyuların ani yükselmesiyle oluşan kaygı durumuyla karakterize edilir. Travmanın başlangıç aşaması güçlü bir stres tepkisiyle birleşir ve vücudu harekete geçirir. Stresli durumlarda kişinin kaçmak ve savaşmak üzere iki seçeneği vardır. Bu çabalar başarılı olmazsa tek bir ihtimal vardır 'donmak ya da parçalanmak'. Bu süreçlere hâkim olabilmek için farklı zaman aşamaları dikkate alınmalıdır (Herman, 2016; Ruppert, 2011).

Travma sonrası görülebilecek bu tepkilerin yanında her travmanın aynı sonuçları doğurmama olasılığı da dikkate alınmalıdır. Travmatik yaşantının etkileri kişisel farklılıklar nedeniyle değişiklik gösterebilir. Kişinin daha önceki deneyimleri travmadan etkilenme seviyesini belirleyebilir. Aynı travmaları yaşayanlar farklı tepkiler verebilir. Bu noktada belirleyici faktörlerden biri olaya maruz kalan kişinin olayı nasıl algıladığıdır çünkü travma öznelidir. Travma farklı kişilerde farklı şekillerde algılanabilmektedir. İnsanlar travmaya sebep olabilecek aynı olaylara farklı tepkiler verebilmektedir. Bazıları fiziksel tepki verirken bazıları travmatik olayları psikolojik bütünlüğünü bozacak bir tehdit olarak algılayabilir. Dolayısıyla aynı olay karşısında bazı insanlar travma yaşarken bazıları bu olaydan etkilenmeyebilir (Özçetin vd., 2008). Bu bağlamda son zamanlarda yapılan araştırmalarda travmatik olayın türü, travmatik olayın etkisi, travma yaşayan bireyin yaşı, bireyin travmatik olayla baş etme yolu, cinsiyeti, bireyin travmatik olayla ilgili algısı, bazı kişilik özellikleri, değişen durumlara uyum sağlama yeteneği, yılmazlık düzeyi, bireyin içsel kaynakları ve psikiyatrik rahatsızlıklara eğilimi travma sonrası olumsuz sonuçları değiştiren ve uyumu etkileyen belirli bazı faktörler olarak belirlenmiştir (Balcı, 2016).

İnsanlar stres karşısında üç doğal tepki vermektedir; kaçma, savaşıma ve ölü taklidi yapma. Travma ya da beklenmedik durumlar karşısında ise strese yenik düşmeyi tercih edebilirler, psikolojik dayanıklılığını arttırabilirler ya da iyileşmeyi tercih edebilirler, son olarak da travma sonrası büyüme ya da gelişme şeklinde tepki verebilirler (Hefferon ve Boniwell'den [2014] aktaran Kayacı ve Özbay, 2016). Joseph (2011) uzun süre travma mağduru olan insanlar ile yaptığı görüşmeler sonrası travmatik olayların pozitif değişim için bir katalizör görevi görebileceği sonucuna ulaşmıştır. Travmatik durumun ardından gerçekleşen olumlu değişimler alanyazında “travma sonrası büyüme”, “travma sonrası gelişim”, “strese bağlı büyüme”, “olumlu yeniden değerlendirme” olmak üzere pek çok farklı şekilde açıklanmaktadır. Bu araştırmada, bu kavramı en iyi şekilde açıkladığı düşünüldüğü ve alanyazın incelemesinde sıklıkla karşılaşıldığı için “travma sonrası büyüme” kavramı kullanılacaktır.

Tedeschi ve Calhoun (2004) travma sonrası büyüme kavramını açıklarken, bireyi olumsuz etkileyen olaylarla mücadele etmesi ve sonrasında ortaya çıkan olumlu farklılaşma deneyimi tanımını kullanmaktadır. Genel olarak yaşamdan minnettar olma, daha olumlu kişiler arası ilişkiler, kendini güçlü hissetme, değişen olumlu varoluşsal değerlendirme gibi faktörlerle ifade edilebilmektedir. Travmanın ardından meydana gelen olumlu değişimleri tanımlayan travma sonrası büyümedeki gelişim ve değişimler kişisel gelişimi içeren kendilik

algısındaki değişim, yaşamdaki farklı seçeneklerin farkına varma anlamındaki yaşam felsefesindeki değişim ve diğer insanlarla daha doyurucu ilişkileri ifade eden insan ilişkilerindeki değişim olmak üzere üç temel alanda gerçekleşmektedir (Tel, 2017).

İlişkisel seviyesi yüksek olan travma olgusu, kişiler arası yakın ilişkileri, ilişki kurmayı ve ilişkinin devamlılığının sağlanmasını olumsuz etkilediği bilinmektedir (Price vd., 2013). Gerek ergenlikte gerekse yetişkinlikte bireyin insanlarla kurduğu ilişkileri etkileyen süreçlerden biri bağlanmadır. Bireyin çocukluk döneminde ebeveyn veya bakım vereni ile kurduğu bağ tüm yaşamını etkilemektedir. Çocukluk döneminde bireylerin gösterdikleri sosyal, duygusal ve bilişsel gelişim kurdukları bu bağdan etkilenmektedir. Alanyazın incelendiğinde travma kavramının bağlanma ile ilişkili olduğu birçok araştırmada ortaya konulmuştur (Karahoda, 2013; Lyons – Ruth ve Jacobvitz, 1999). Bağlanma kuramının öncülerinden olan Bowlby, çocukluk döneminde kişiler arası ilişkilerden öğrenilen ya da anne/bakımveren ile kurulan bağlanma biçiminden, bireylerin yetişkinlik döneminde stres karşısında verdikleri tepkilerinin, baş etme stratejilerinin ve psikolojik iyi oluşlarının etkilediğini belirtmektedir (Bowlby' den [1969] aktaran Şenkal ve Işıklı, 2015: 67). Kişinin bakım veren kişi ile olan bağlanma ilişkisinin iyi anlaşılması bazı travmatik yatkınlıkları anlamamız açısından son derece önemlidir. Bireylerin travmatik yaşantılara olan yatkınlığının veya travmatik olaylar karşısındaki dayanıklılık durumunun anlaşılması noktasında bize birtakım ipuçları verebilir.

Travmatik yaşantılar sonrasında gelişen travma sonrası stres bozukluğu güvensiz bağlanma stili ile ilişkilidir. Çocukluk döneminde kurulan bağlanma biçimleri bireylerin bilişsel ve duygusal düzenlemelerini şekillendirmektedir (Kan, 2016). Uyar (2019)' a göre, bireylerin yaşam boyu sürecek psikolojik sağlığı için çocukluk döneminde güvenli bir bağlanmaya ve bilişsel duygu düzenleme becerilerine sahip olmaları gerekmektedir. Bireylerin bu iki temel faktöre sahip olmaları onların daha iyi anlaşılabilmesini sağlamaktadır (Uyar, 2019).

Duygu, insanın yaşamını etkileyen ve yıllar boyu anlaşılmaya ve ortaya konulmaya çalışılan soyut bir kavramdır. Olumlu ve olumsuz tüm duygular insanın psikolojik ve fizyolojik iyi oluş düzeyini etkilemektedir. Bireyler karşılaştıkları her olayı önce bilişsel olarak değerlendirmekte daha sonra ise duygusal tepki vermektedir. Dolayısıyla düşünceler duyguları, duygular da düşünceleri etkilemektedir (Joorman ve Gotlib, 2010). Nitekim travma

sonrası büyüme sürecinde bireylerin dünyaya ve kendilerine yönelik olumsuz yönde etkilenmiş bilişlerini yeniden onarmaya çalıştıkları ifade edilmektedir (Milam vd., 2004).

Lazarus ve Folkman (1984), bireylerin yaşam boyu bilişsel duygusal ve davranışsal değişim içerisinde olduklarını ifade etmektedir. Birey fiziksel ve cinsel olarak gelişirken beraberinde daha kırılgan ve hassas olabilmektedir (Kulaksızoğlu, 1998). Bireyler ergenlik döneminde yaşadığı stresli durumlarla birlikte duygu düzenleme stratejileri ve başa çıkma becerileri geliştirerek ergenlik döneminde güçlü bir kimlik kazanımı sağlayabilir. Birey ergenlikte edindiği bu kazanımla birlikte hayatın ilerleyen dönemlerinde ve yetişkinlikte stres veren durumlarla baş etmede önemli bir yapı oluşturur (Eryılmaz, 2009). Ergenlik dönemi, bireyin sosyal üretkenliğini ve kimlik duygusunu kazandığı birçok alanda değişimi kapsayan geçiş dönemi olarak ifade edilebilir (Parlaz vd., 2012). Yapılan araştırmalar incelendiğinde ise ergenlik tanımının zamana göre değişikliğe uğradığı gözlemlenmektedir. Pawlowski ve Hamilton (2008) yaptıkları bir çalışmada ergenlik dönemini erken ergenlik, orta ergenlik ve geç ergenlik olmak üzere üç evreye ayırmışlardır. Derman (2008), benzer şekilde ergenlik dönemini üç evre olarak ele almıştır. Bu evrelerden ilki olan erken ergenlik, 12 - 14 yaş arasındaki zaman dilimini kapsar ve bu aşamada ergenin fiziksel ve bilişsel gelişiminin çok hızlı ilerlediği gözlemlenmektedir. İkinci evre olan orta ergenlik evresi ise 15 - 18 yaş arasındaki zaman dilimini kapsamaktadır. Son evre olan geç ergenlik ise 18 yaş civarı başlamakta olan ve ortalama 22 yaş civarı sonlanan bir başka ifade ile kimlik kazanımına kadar devam eden süreci kapsamaktadır. Bireyler bu dönemde daha net planlar yapmaktadır ve iş ve eş seçimi gibi yetişkin rollerini üstlenebilmesi için gerekli becerileri kazanmaktadır (Derman, 2008; Masland, 1983). Türkiye’de, üniversite eğitiminin ilk yıllarına denk gelen 18-20 yaş aralığı aynı zamanda “geç ergenlik” olarak isimlendirilen ergenliğin son dönemine denk gelmektedir. Ulusal birçok araştırmada üniversite öğrencilerinin geç ergenlik döneminde olduğu kabul edilmektedir (Ercan, 2018; Oglou, 2017; Şakiroğlu, 2016; Tozlu, 2014; Uğurlu, 2017). Nitekim bu araştırmada alanyazında yer alan çalışmalara dayanarak ve üniversite öğrencilerini daha iyi ifade ettiğini düşünülerek "geç ergenlik" kavramı kullanılacaktır.

Ergenlik döneminde bireylerin kaygı seviyesinin yükseldiği görülür, bu dönemin ergenler için yoğun bir dönem olduğu söylenebilir (Karabulut, 2013). Bireyler kaygı veren travmatik olayların karşısında içsel ve dışsal değerlendirmeler yaparak bilişsel şemalarını düzenlemekte, kendilerini duygusal ve davranışsal olarak kontrol altına almaktadır. Bu şekilde bireylerin duygusal, bilişsel ve davranışsal başa çıkmaları sağlanmaktadır. Bireyler başa çıkma stratejilerini kullanarak durumu değiştirmek yerine karşı karşıya kaldıkları

olaylara yeni anlamlar yüklemektedirler. Bu durum bireylerin duygularını düzenlemesini, olumsuz duygularını azaltmasını ya da tamamen olumluya çevirmesini tetiklemektedir (Lazarus ve Folkman'dan [1980] aktaran Ataman, 2011). Nitekim bilişsel duygu düzenleme bilişler yolu ile bireyin yaşamda karşılaştığı travmatik yaşantıları yönetmesini olumlu yönde etkiler (Zlomke ve Hahn, 2010).

Alanyazın incelendiğinde travmatik yaşam olayları sonrası bireylerin psikolojik olarak uyum sağladıkları ve duygu düzenleme stratejilerini kullanarak olaylarla başa çıktıklarını gösteren birçok araştırmanın mevcut olduğu görülmektedir (Bryant vd., 2001; Garnefski vd., 2002; Garnefski ve Kraaij, 2006). Ayrıca bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilişkili bir diğer kavram bağlanma stilleridir ancak gerek uluslar arası gerek ulusal alanyazın incelendiğinde bağlanma ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilgili araştırmaların kısıtlı olduğu dikkat çekmektedir. Besharat ve Shahidi (2014) bilişsel duygu düzenleme ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi yaptıkları araştırma ile ortaya koymuştur. Araştırma sonucu, güvenli bağlanan bireylerin olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini güvenli bağlanmayan bireylere kıyasla sıkça kullandıklarını göstermiştir.

Yaşanan olumsuz deneyimler ve örselenmeler kişinin bütünlüğünü olumsuz anlamda etkilemektedir (Herman, 2016). Nitekim yapılan araştırmalar incelendiğinde travmatik yaşantıların olumsuz sonuçları üzerinde duran fazlaca çalışmaya rastlanırken olumlu sonuçlar üzerine yapılan çalışmalar oldukça sınırlıdır (Joseph vd., 2012). Bu açıdan yaklaşıldığında travma sonrası yaşanan olumlu değişimlerin anlaşılmasına yardımcı olacak daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Yukarıda açıklanan kuramsal ilişkiler çerçevesinde travma sonrası büyüme ile ilişkilendirilen, bağlanma ve bilişsel duygu düzenleme değişkenlerinin farklı değişkenlerle ele alındığı ve aralarında anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir. Buna karşın bu iki değişkenin birlikte ele alındığı ve travma sonrası büyüme üzerinde etkilerinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda travma sonrası büyümeyi yordamada bağlanmanın ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi araştırmanın temel problemini oluşturmaktadır.

1.2. Araştırma Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, travmatik yaşantıya sahip üniversite öğrencilerinin anne, baba ve arkadaşına bağlanma düzeyleri ile olumlu ve olumsuz bilişsel duygu düzenleme

düzelelerinin travma sonrası büyüme düzeyleri üzerindeki yordayıcı rolünü incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır:

1. Üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyüme, anneye, babaya ve arkadaşla bağlanma ve olumlu ve olumsuz bilişsel duygu düzenleme düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Olumlu ve olumsuz bilişsel duygu düzenleme ve anne, baba ve arkadaşla bağlanma değişkenleri travma sonrası büyümeyi anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Travmatik yaşantılar hayat boyu yoğunlukla karşılaşılan bir sorundur. Özellikle günümüzde travmatik yaşantıların dünyanın her yerinde giderek arttığı söylenebilir. Yaşanan farklı travmatik olayların (deprem, savaş, istismar, tecavüz, esir düşme, şiddet) insanların ve toplumların üzerindeki etkileri ile ilgili yapılan çalışmalar son yıllarda hem artmış hem de çeşitlenmiştir. Ülkemizde ise komşu ülkelerde meydana gelen savaşlar dolayısıyla kitlesel mülteci akımları meydana gelmiştir. Bu durum farklı bir kültüre adapte olmaya çalışan, savaş ve göç travması yaşayan mülteciler ile adaptasyon sürecine giren insanların travma yaşama olasılığını ve yaşayabileceği travma türlerini arttırmıştır. Ayrıca sosyal medya kullanımının artması ile birlikte insanların sosyal medya aracılığı ile travmatik olaylara birinci dereceden tanık olma olasılığı artmaktadır. Bireylerin travmatik yaşantılara daha yoğun bir şekilde maruz kalması bu yaşantıların araştırılmasının ve anlaşılmasının önemini arttırmaktadır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde travmatik yaşantılar sonrası gerçekleşen olumsuz değişimler üzerinde durulduğu gözlemlenmektedir. Buna karşın bu çalışma ile travma sonrası gerçekleşen olumlu değişimlerin anlaşılmasına katkı sağlanacağı umulmaktadır.

Ülkemizdeki üniversite öğrencilerinin sayısı dikkate alındığında öğrencilerin travma sonrası olumlu değişimler yaşamalarına katkı sağlamanın oldukça önemli olduğu söylenebilir. Nitekim üniversitede eğitim gören genç nüfusun toplumu yansıttığı ve ülkelerin geleceğini taşıyan grup (Moller, 1996) olduğu göz önüne alındığında, bu gruptaki öğrencilerin bağlanma düzeylerinin, bilişsel başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi ve travmatik yaşantılar sonrası olumlu değişimler yaşamalarının sağlanmasının önemli olduğu söylenebilir. Bu doğrultuda travmatik olaya maruz kalmış üniversite öğrencilerinin yaşadıkları travma türleri, travma sonrası büyüme düzeyleri ve travma sonrası bilişsel duygu düzenleme stratejilerine ilişkin

bilgilerin ve çalışmaların sınırlı olduğu gözlemlenmektedir. Gerçekleştirilecek bu çalışma ile bu alana katkı sağlanması umulmaktadır.

İlgili alanyazın incelendiğinde travma sonrası büyümenin, bağlanmanın ve bilişsel duygu düzenlemenin birlikte ele alındığı, nicel veya nitel yöntemlerle incelendiği ulusal veya uluslararası bir araştırmaya rastlanmamıştır. Yurt içinde yapılan araştırmalar incelendiğinde, travma sonrası büyüme kavramına ilişkin çalışmaların sayısı sınırlıdır. Yurt dışındaki alanyazın incelendiğinde bağlanma ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye değinen çalışmalar bulunmaktadır (Hooper vd., 2008). Yurt içinde yapılan araştırmalar incelendiğinde bağlanma ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara rastlanmıştır. Dolayısıyla bu çalışmanın alanyazında yer alan bu kavramların ve bu kavramlar arasındaki dinamiklerin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacağı söylenebilir. Günümüz koşulları göz önüne alındığında, travma sonrası büyüme, bağlanma ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerini inceleyecek ve Türkiye'yi yansıtacak daha çok araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çalışmanın sonuçları ile üniversite öğrencilerinin travmatik yaşantılar sonrası kullandıkları bilişsel duygu düzenleme becerilerinin yanında travma sonrası yaşadıkları olumlu değişimlere ilişkin sınırlı bilgiye katkı sağlanacağı umulmaktadır. Kişilerin travma sonrası büyümelerinde etkisi olan kavramların araştırılması, geniş ve kapsayıcı bir travma sonrası büyüme tanımı için büyük önem taşımaktadır. İlgili alanyazın incelendiğinde travma sonrası büyümenin, bağlanma düzeylerinin ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin birlikte ele alındığı yurtiçi veya yurtdışı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu çalışma, travmaya yönelik kavramların ve aralarındaki dinamiklerin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacağından önemli görülmektedir.

Travmatik yaşantılar sonrası bireyin travma sonrası stres bozukluğu, akut stres bozukluğu, depresyon, kaygı gibi olumsuz sonuçlara ek olarak olumlu değişimler yaşamaları ve travmatik yaşantıyı kişisel gelişimi için pozitif yönde bir faktöre dönüştürmesi beklenilmektedir. Psikiyatri, psikoloji ve psikolojik danışma alanlarında travmanın olumsuz izlerini silmeyi sağlayan, travmatik yaşantıları bazı açılardan kazanca dönüştüren ve kendini geliştirme yönünde kullanılmasına imkân sağlayan çalışmalara ihtiyaç vardır. Bu çalışmanın da psikolojik danışma alanında bu şekilde kullanılacak bir çalışma olduğu söylenebilir. Araştırma sonuçlarının travmatik yaşantı sahibi üniversite öğrencilerini hedefleyen ve geçirdikleri olumsuz değişimleri olumlu değişimlere dönüştürmelerini amaçlayan, bireysel

veya grupla danışma desteği, çalıştay ve eğitimler gibi çeşitli desteklerin geliştirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışma ile ulaşılan bulguların üniversite öğrencilerine, travma türleri, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve anne, baba ve arkadaşla bağlanma düzeyleri arasındaki ilişki hakkında bilgi vereceği düşünülmektedir. Bunun yanında bu öğrencilerin yaşamları boyunca kullanabilecekleri ve travmatik yaşantılar sonrası olumlu değişimler yaşamalarını destekleyecek beceriler kazandırılmasına yönelik eğitimlerin ve programların geliştirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışma, araştırmacılara, eğitim - öğretim kurumlarında çalışan uygulayıcılara ve farklı alanlarda çalışan profesyonellere travma ile ilgili farklı bir bakış açısı sunması bakımından etkili bir kaynak olacaktır. Ayrıca araştırma sonuçlarının üniversitelerde bulunan ve öğrencileri destekleyen uzman ekibine, travmayı önlemeye yönelik önlemler alması, plan geliştirmeleri konusunda katkı sunması beklenmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmada travma yaşamış üniversite öğrencilerinin bağlanma ve bilişsel duygu düzenleme değişkenleri ile travma sonrası büyüme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve travma yaşamış üniversite öğrencilerin bağlanma ve bilişsel duygu düzenleme düzeylerinin travma sonrası büyüme düzeyleri üzerinde etkili olduğu varsayılmaktadır.

Bu araştırmaya katılan bireylerin travma yaşantılarına ilişkin bilgilerin yer aldığı Travma Yaşantılarını Tarama Formuna dürüst ve içten cevaplar verdiği varsayılmaktadır. Örnekleme oluşturan araştırma grubunun evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma 18 – 21 yaş arası bireyleri kapsamaktadır. Katılımcılar yaş bakımından dengeli bir dağılıma sahip olmadığı için yaş değişkeni analize dahil edilmemiş ve betimsel istatistik olarak verilmiştir. Araştırma verileri bu sınırlılık içinde değerlendirilmelidir. Elde edilen veriler 2019 – 2020 eğitim – öğretim yılını kapsamaktadır. Araştırmada elde edilen bulgular örnekleme oluşturan üniversite öğrencilerinden elde edilen verilerle sınırlıdır. Bu nedenle araştırma sonuçlarının genellenebilirlik düzeyi düşüktür.

1.6. Tanımlar

Travma: Travma kısa ve uzun vadeli tepkilere yol açan olumsuz bir olaya maruz kalınması durumudur. Kısa vadede içsel kaynakların tükendiği ve durumla başa çıkabilmede yetersiz hissettiği, uzun vadede ise psikolojik belirtiler ortaya çıkaran durumların tümüdür (Briere ve Scott, 2016).

Travmatik Yaşantılar: Bireyin çocuk yaşta maruz kaldığı istismar, sel, yangın ve deprem gibi doğal afetler, kazalar, ev içi şiddet, tecavüz, şiddet ve işkence gibi olaylar başlıca travmatik yaşantı türleridir (Briere ve Scott, 2016).

Travma Sonrası Stres Bozukluğu: Bireyin beden bütünlüğünü ve hayatını tehdit eden bir surumla yüz yüze gelmesi veya tanık olması gibi zorlu travmatik deneyimlerden sonra meydana gelebilen bir bozukluktur. Bireyin olayı tekrarlayan bir şekilde yaşaması, aklına gelen istemsiz düşünce ve imgeler, olağanüstü uyarılmışlık gibi belirtilerle tanımlanabilmektedir (APA, 1994).

Travma Sonrası Büyüme: Bireyin yaşadığı travmatik yaşam olayları akabinde meydana gelen olumlu dönüşümdür (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Bağlanma: Bireyin çocukluk döneminde ebeveyni veya bakım vereni ile kurduğu duygusal ilişki olarak tanımlanmaktadır (Bowlby'den [1958] aktaran Cassidy, 2008).

Duygu: Bireyin belirli bir zaman diliminde algıladığı ve hissettiği durumlar ile meydana gelen ruh durumundaki istekler ve içsel değişimler olarak tanımlanmaktadır (Dökmen, 2001).

Duygu Düzenleme: Kişinin hedeflerine varabilmesi için duygusal tepkilerini gözlemlemek, değerlendirmek ve düzenlemekten sorumlu içsel ve dışsal süreçlerin tümüdür (Thompson, 1994).

Bilişsel Duygu Düzenleme: Sıkıntı verici duygusal ve fiziksel yaşam tecrübelerinin bilişsel stratejiler kullanılarak atlatılmasıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Ruhsal Travma

İnsanı etkileyen acı ve dehşet dolu zorlu yaşantıları, olumsuz yaşam deneyimlerinin bireyin benliği üzerindeki yıkıcı etkilerini ifade etmek için kullanılan “travma” kelimesi çok eski tarihlerden bu yana pek çok dilde karşılık bulmuştur. Kökeni ise eski Yunan kaynaklarından gelmektedir ve Latince “yara” anlamına gelmektedir. Çağımıza kadar olan süreçte ise fiziksel “yara” haricinde kullanımı çok kısıtlı olmuştur (Jones, 2007). Psikolojik travma çalışmalarının ise karmaşık bir tarihi vardır, aktif çalışma dönemleri ile dönemsel unutmalar birbirini izlemekte, elli yıl öncesinin klasik dokümanları güncel çalışmalar gibi okunmaktadır. Bu ilerleme ve duraksama dönemleri ilgisizlikten değil şiddetli tartışmalar sonucu lanetli sayılmaktan kaynaklanmaktadır (Herman, 2016). Alanın tarihi boyunca travma sonrası mental sorunlar yaşayan kişilerin pek çok tartışmaya konu olmuştur. Yaygın bir tanım, bireyin travmatik yaşam olayı sonrası mental sorun yaşıyor olması bireyin mental bir hastalığa sahip olduğunu ya da mental rahatsızlıklara taktın olduğunu öne sürmekteydi (Jones ve Wessley 2005). 19. yüzyıl sonlarında “histeri” adı verilen bozukluk 1890’ların ortasında Janet ve Freud’un birbirinden bağımsız yürüttüğü çalışmalar sonucunda travmanın neden olduğu bir durum olarak tanımlandı. Breuer ve Freud kısaca “histerikler aslında geçmişin izlerinden acı çeker” tanımını yaparak travma kavramına dair kısa bir anlatım yaptılar (Herman, 2016). Bu yönüyle travma olgusu psikoloji alanyazınının önemli bir boyutu olagelmektedir (Yehuda ve McFarlane, 1995). Genel anlamı ile travma, bireyin maruz kaldığı ve sonucunda derin bir stres yaşadığı yaşam olayları sonrasında meydana gelen stres bozukluğu olarak tanımlanabilmektedir (Cozolino, 2016).

Briere ve Scott (2016)' a göre, bireyin maruz kaldığı yaşantının sonucunda içsel kaynaklarının tükendiği ve ilerleyen zamanlarda çeşitli belirtiler meydana getiren yaşantılar travma olarak adlandırılmaktadır. Benzer bir tanımda bireyin hayat bütünlüğünü tehdit edecek bir şekilde ağır yaralanmayla karşılaşması, fiziksel bütünlüğünü kaybetmesi veya cinsel saldırıya uğramış olması durumu olarak açıklanmaktadır (APA, 2014). Travma gibi travmaya ilişkin açıklamalarda birçok tartışmanın temel konusu haline gelmiştir. Söz konusu tartışmaların ışığında gelişen travma tanımı DSM’lerle daha somut bir şekilde izlenebilmektedir (Wilson 1994). Örneğin, DSM III ile birlikte “travma” kavramı ve travma sonrası stres bozukluğu kavramı tanı kategorisinin tanımlandı ve ile birincil oluşum sebebi

kişi merkezli olmaktan çıkıp travma merkezli hale geldi (Turnbull 1998). Travma kavramına ilişkin tarihsel gelişimin başında yalnızca büyük olaylar travma olarak nitelendirilirken DSM III ve sonrasında travmatik yaşantının öznelliği vurgulanmış ve travma kavramına ilişkin tanım netleşmiştir. DSM 5 ile birlikte kişinin olayı yaşamasının yanı sıra olaya şahit olması da travma kavramı ile birlikte değerlendirilmiştir ve travma kavramı hakkında daha fazla Şey açıklamak mümkün hale gelmiştir (olak vd., 2010).

2.2. Travmatik Yaşam Olayları

Dünya genelinde yapılan çalışmalarda travmatik yaşantıların kültüre veya bireye özgü olmadığı, büyük lde kapsama sahip olduğu görülmektedir. Dünya Sağlık rgt (DSÖ) tarafından yapılan 24 ülkeyi kapsayan çalışmada, araştırma grubundaki bireylerin %70'i yaşamları boyunca en az bir travmatik yaşantıya, %30'u ise ortalama 4 tane travmatik olarak nitelendirilebilecek yaşantıya maruz kaldığını belirtmektedir (Benjet vd., 2016). Travmatik yaşam olayları beklenmeyen, kontrol edilemez olarak algılanan, bireyin beden bütünlüğünü tehdit eden fiziksel yaralanma deneyimi veya tedavisini kapsayan, alışılmadık bir Şekilde meydana gelen zorlayıcı yaşam olaylarıdır (Tedeschi vd., 2017). Bir başka ifadeyle tümel manada stres yaratan durumları anlatmak amacıyla kullanılan travmatik deneyimler hayatın herhangi bir anında ve herhangi bir noktasında her bireyin karşılaşabileceği durumlardır (Allen, 2005). Travmatik yaşam olayları bireyin fiziksel ve duygusal bütünlüğünü tehdit eden, bireyde yoğun bir çaresizlik hissi yaratan, bireyin kontrol sağlama mekanizmasını alt st eden, düşünce, duygu ve davranış sistemlerinin işlevlerini bozan olaylar olarak tanımlanabilmektedir (Herman, 2016). Bir başka ifadeyle kişinin duygusal, davranışsal ve fiziksel yönlerden yıkıma uğradığı, başa çıkılması ve düzenlenmesi zor olan, sağlıklı yaşam standartları dışında kalan olay ve durumlar, kriz ve travma yaşantılarına örnek oluşturur (Zara, 2011).

Bu olaylara maruz kalan bireylerin yaşamı olumsuz bir Şekilde etkilenmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Briere ve Scott (2016), kişinin içsel kaynaklarının tükendiği ve uzun süren mental işlev kaybına sebep olacak dramatik durumların da travmatik durumlar olarak adlandırılabilceğini olayların da travmatik kabul edilebileceğini, bireyin mental bütünlüğünün risk altında olmasının da fiziksel bütünlüğünün risk altında olması kadar acı veren bir durum olabileceğini belirtmektedir. Alanyazın incelendiğinde, bireyin kendini mental olarak negatif yönde etkileyecek birçok farklı olay deneyimlese de yaşanılan durumun travmatik olarak adlandırılması için olayın aniden oluşu, kontrol edilemezliği ve birey

tarafından negatif değerlendirilmesi olmak üzere üç temel noktanın altı çizilmektedir (Carlson ve Dalenberg, 2000; Martz ve Lindy, 2010; Tedeschi ve Calhoun, 1995). Bir başka ifadeyle negatif bir yaşantıyı travma haline getiren birçok öge bulunmaktadır. Bunlardan ilki karşılaşılan olayın aniden oluşudur (Herbert, 2002; Ursano vd., 1994). Bir diğer ögesi ise olayın kontrol edilemez oluşudur bu nedenle kronik hastalıklar, sevilen birinin kaybı, doğal afetler gibi zorluklara maruz kalan bireylerin yaşamı olumsuz bir şekilde etkilenmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Bir diğer öge ise yaşanan olayın olağan dışı ve olumsuz olarak değerlendirilmesidir. Bu nedenle bireyin karşılaştığı durumlara uyum sağlamasını gerçekleştiren başa çıkma stratejileri söz konusu durumlar karşısında kifayetsiz kalmaktadır (Demirli – Yıldız vd., 2016; Erdoğan, 2010). Bu tip travmatik yaşam olayları türleri açısından insan kaynaklı ve doğa kaynaklı olaylar olmak üzere iki gruba ayrılabilir. İnsan eliyle gerçekleşen olaylar ise kasıtlı ya da kaza olarak ikiye ayrılmaktadır (Dürü, 2006; Schiraldi, 2009). Buna paralel olarak diğer bir çalışmada travmatik olarak nitelendirilebilecek durumlar insan eliyle gerçekleşen ve doğal felaketler yoluyla gerçekleşen olarak iki gruba ayrılmaktadır. Ayrıca bu iki gruba ek olarak şiddet ve terör olarak adlandırılan üçüncü bir grubun varlığından söz edilmektedir (Herman, 2016). Söz konusu çalışmada üçüncü grup altında ele alınan travmatik durumların üstesinden gelinmesinin doğal afetlerin yarattığı travma ile kıyaslandığında daha meşakkatli olduğunun altını çizmektedir. Bireyin başka insanlar tarafından, bilinçli bir biçimde gerçekleştirilen travmatik bir yaşam olayına maruz kalmasının etkilerinin daha yıkıcı ve uzun süreli olmasının yanı sıra bu yaşantılara verilen tepkiler de daha komplikedir. Bu tür travmalar kişide utanç, küçük düşme, dışlanma gibi duyguların meydana gelmesine bunun akabinde kişinin dünyaya ve insanlara karşı duyduğu güvenin sarsılmasına neden olur (Aker, 2012; Litz ve Roemer, 1996; Schiraldi, 2009; Zara, 2011). Travmatik yaşantı bu açıdan bakıldığında kişinin güçsüzlüğü, zayıflığı ve çaresizliği ile karşı karşıya kalıp denetleme, bağlantı kurma ve anlamlandırma sistemlerinin yıkılması olarak açıklanabilir (Önder ve Tural, 2004; Türksoy, 2003). Genel anlamıyla travmatik olarak nitelendirilen durumlara maruz olan birey korku, çaresizlik, kaygı gibi pek çok duygu ile karşılaşmak zorunda kalır. Bu durumlarda içinde bulunulan duruma paralel reaksiyon gösteremeyen bireylerde travma meydana gelir (Gölge, 2005).

2.3. Travmatik Yaşantılara Verilen Tepkiler

Travmatik yaşam olayının etkileri hafif, riyakâr veya tam anlamıyla yıkıcı olabilir. Yaşanan travmatik olayın bireyi nasıl etkilediği, olayın türüne ve özelliklerine, maruz kalan kişinin özelliklerine ve birçok farklı faktöre göre değişebilir (SAMHSA, 2014). Van der Kolk

ve diğeri (1996), bireyin maruz kaldığı travmatik yaşantının şiddeti ve yoğunluğunu belirlemeye çalışmışlardır ve ortaya koydukları model yüksek maruz kalma, travmatik olayların sayısının ve süresinin artması, yaşam tehdidi, birisinin ölümüne tanık olmak gibi faktörleri içermektedir. Alanyazına göre bireyin maruz kaldığı travmatik yaşantıların yoğunluğunun arttıkça, bu yaşantıya verilecek tepkilerin negatif ve pozitif olarak farklılaşacağı “doz – tepki ilişkisi” kapsamında açıklanmaktadır (Johnson ve Thompson, 2008; Powell vd., 2003).

Psikolojik travmatik olay üç farklı yoldan gelişebilir. Bunlar;

1. Olay doğrudan bireyin kendisinin başına gelmiştir,
2. Birey, travmatik olaya tanık olmuştur veya olayı yaşayan kişilere yardım etmiştir,
3. Birey, kendisi için değerli olan bir başka bireyin başına gelen zorlayıcı olayı öğrenmiştir (Aker, 2012:11).

Bireylerin büyük bir kısmı travmatik bir yaşam olayıyla karşıladıktan sonra veya böyle bir olaya tanıklık ettikten sonra, maruz kaldıkları duruma karşı bir takım reaksiyonlar vermektedir. Söz konusu reaksiyonların şekli, yoğunluğu ve özellikleri her birey için aynı olmamakla birlikte genellikle olağanüstü olaya verilen olağan tepkiler olarak nitelendirilmektedir (Dürü, 2006; McDonald vd., 2010). Geçtan (2013: 210), travmatik yaşam deneyiminden sonra bireylerin verdiği tepkileri şu şekilde sıralamıştır:

1. Maruz kalınan olayın akabinde ilk dakikalarda şok süreci yaşanır; kişi donakalmış, sersemlemiş ve sarsılmış bir haldedir. Bu içerisinde bulunduğu durumun farkında olmayan bireyde algılamada bozukluklar, yer, yön ve zaman yöneliminde bozukluklar, olaya ilişkin bellek kaybı gibi durumlar görülebilir.
2. İlk dakikaların ardından gelişen süreçte birey pasiftir ve iletişime açık durumdadır. Bireyin davranışları en basit işlemleri dahi yapamayacak şekilde beceriksiz ve yetersiz durumdadır.
3. Birey bir sonraki aşamada kişi psikolojik dengesini edinerek toparlama sürecine girer. Bu aşamada genel anksiyete belirtileri gösteren kişi çoğu zaman gergin ve korkak bir haldedir. Dikkatini toplamakta ve uyumakta zorlanır, olayı anımsatan kâbuslar görür.

Yukarıda söz konusu olan belirtiler bazı bireylerde kısa bir süre zarfında ortadan kalkarken bazı bireylerde maruz kalınan olayın kalıcı izleri olur ve mental açıdan duygu durum bozukluklarına sebep olabilir(Geçtan, 2013). Kimi zaman söz konusu reaksiyonlar

şiddetini ve yoğunluğunu yitirmeden olağanüstü bir süre devamlılık gösterebilmektedir. Söz konusu tepkilerin yoğunluğunun ve zamanının uzun olması tanısals kategoriler ya da psikolojik bozukluklar üzerinde düşünmeyi gerektirmektedir. Nitekim alanyazında da sıklıklar araştırmacıların söz konusu reaksiyonlar üzerine yoğunlaştıkları görülmektedir (Dürü, 2006).

Travmatik yaşam olayına maruz kalan bireyin, denetleme, ilişki ve bağ kurma sistemleri yıkıma uğrar. Bunun yanı sıra inanç sisteminde, adalet duygusunda ve başka bireylerle iletişiminde bozulmalara sebep olabilmektedir. Bu tip bir yaşantıya maruz kalan birey kendini soyutlanmış, terk edilmiş, koruma sistemlerinden mahrum bırakılmış hisseder ve hemen akabinde yabancılaşma, kopma duygusu yaşanabilir. Travmatik olayı kendisine hatırlatan uyarıcılardan uzaklaşırken aynı zamanda sosyal bağlamdan da uzaklaşmaktadır. Bireyin belleğinde duygu ve bilincinde değişimler meydana getirir. Bireyin olay esnasında algıları değişebilir ve savaş ya da kaç mekanizmasının devreye girmediği durumlarda bireyin savunma sistemleri tahrip olur (Herman, 2016). Birey yaşadığı acı dolu deneyimlerin başka bireylerinde başına geldiğini bilse de kendisinin başına gelebileceğine ihtimal vermez ve bu açıdan bakıldığında kişiler arası ilişkilerde sorunlar meydana getirir (Janoff – Bulman, 2006). Kişi travmatik olay sonrasında bu olayı yaşamayanları güvenilmez olarak görmeye başlar, bunu yaşamayanların kendini anlayamayacaklarını düşünür (van der Kolk, 2018). Travmatik olaya maruz kalan birey bu olayın ardından gelen güvensizlik hissi, çaresizlik, hayal kırıklığı, yoğun panik şiddetinde uyarılma, olumsuz duygular, sersemleme, uyuşukluk, tükenmişlik, derealizasyon ve depersonalizasyon gibi değişmiş bilinç ve farkındalık durumları sürebilir (Litz ve Roemer, 1996). Genel olarak travmatik yaşam olayı sonrasında psikolojik tepkilerin ortaya çıkmasının doğal olduğu söylenebilir. Bazı bireyler maruz kaldıkları olaya daha kolay uyum sağlayabilirken bazı bireyler psikiyatrik hastalık tablosu ya da belirti kümeleriyle karşılaşabilirler. Travma sonrası stres bozukluğu, akut stres bozukluğu, panik bozukluğu, fobiler, obsesif – kompulsif bozukluk, yaygın anksiyete bozukluğu gibi kaygı bozukluklarına ek olarak, çökkünlük, madde kullanım bozukluğu, şizofreni ve dissosiyatif bozukluklar şeklinde kümelendirilmektedir (Aker, 2000; Appelbaum vd., 1997; Carll, 2007; McCleery ve Harvey, 2004; Lahad ve Doron, 2010). Travmatik yaşantılar sonrası birey tanı alacak seviyede belirti göstermeyebilir buna karşın bu olaylar bir süre bireyin işlevsellik düzeyine olumsuz bir etki olarak yansımaktadır (Yılmaz, 2006). DSM 5 (1994)' te üzerinde durulan iki durum bu araştırmanın alanyazın incelemesinde yer almıştır.

2.3.1. Akut Stres Bozukluğu

DSM 5 (2013)' e göre Akut Stres Bozukluğu tanısının belirleyicisi, bireyin doğrudan zorlayıcı bir yaşam olayına maruz kalma ve/veya tanıklık etmesi, bireyin değer verdiği insanlardan birinin travmatik yaşantı geçirdiğini öğrenmesi, bireyin zorlayıcı yaşam olayına ait ayrıntılarla aşırı ya da sürekli olarak karşı karşıya kalması, beden btnlğn tehdit edecek bir biçimde ölümle, cinsel saldırı, ağır yaralanmayla karşılaşmış olmasıdır. Akut stres bozukluğu yaşanan travmatik deneyimden sonraki üç gün ile en çok bir ay içinde negatif duygudurum, çözülme, uyarılma ve kaçınma belirtileriyle, bilinçli olarak oluşmayan belirtilerle gözlemlenen bozukluk olarak tanımlanabilir (Yanar, 2019). Bilinçli olarak oluşmayan belirtiler travmatik yaşantıyla ilgili; oluşan anılar, yineleyici düşler, olayın yeniden yaşanıyormuş gibi hissedildiği ya da davranıldığı çözülme tepkileri, yaşantıyı çağrıştıran veya simgeleyen uyaranlara karşı aşırı tepki ve uyarılmışlık hali olarak açıklanabilir. Negatif duygudurum ise bireyin sürekli bir şekilde pozitif duygu yaşayamamasıdır. Çözülme belirtileri ise, bireyin travmatik yaşam olayına dair önemli bir kısmı hatırlayamama ve değişen gerçeklik hissidir. Kaçınma tepkileri bireyin zorlayıcı yaşam olayıyla ilgili sıkıntı veren durumdan ve bununla ilgili anımsatıcılardan uzak durmasıdır. Son olarak Uyarılma belirtileri, uyku bozuklukları, insan ya da nesnelere karşı saldırganlık, tetikte olma, odaklanmada yaşanan güçlük, aşırı irkilme tepkileridir.

2.3.2. Travma Sonrası Stres Bozukluğu

Travma sonrası stres bozukluğu, Bireyin beden btnlğn ve hayatını tehdit eden bir soruyla yüz yüze gelmesi veya tanık olması gibi zorlu travmatik deneyimlerden sonra meydana gelebilen bir bozukluktur. Bireyin olayı tekrarlayan bir şekilde yaşaması, aklına gelen istemsiz düşünce ve imgeler, olağanüstü uyarılmışlık gibi belirtilerle tanımlanabilmektedir (APA, 1994). Herman (2019)' a göre TSSB' nin pek çok belirtisi üç temel gruba ayrılmaktadır. Bunlar “aşırı uyarılma”, “müdahale” ve “büzülme (küntleşme)” olarak nitelendirilebilir. Aşırı uyarılma, uyku bozuklukları, insan ya da nesnelere karşı saldırganlık, tetikte olma, odaklanmada yaşanan güçlük, aşırı irkilme, tehlike beklentisinde olma tepkileridir. Müdahale ise travmatik anın silinmez izini temsil etmektedir, kişi tehlikeli durumun geçmesinden uzun bir süre sonra da olay şimdi tekrar ediyormuş gibi yeniden yaşar. Son olarak büzülme (küntleşme) ise uyuşmuş kendini bırakma tepkisini ifade eder ve bireyin tam manasıyla güçsüz ve herhangi bir şekilde direnmeden kendini bırakma durumuna girmesidir. Birey pasiflik ve duygusal ilgisizlikle kayıtsızlık hissi yaşar (Aker, 2012: 22).

Belirtiler bir ay ile üç ay arasında sürerse ASB olarak nitelendirilir buna karşın üç ay ve daha uzun süre devam etmesi TSSB olarak nitelendirilir (Güven, 2010). Altı çizilmesi gereken esas nokta travmatik yaşam olayları ile karşılaşan her bireyin maruz kaldığı olaydan aynı şekilde etkilenmediğidir. Kişilerin sahip oldukları birtakım özelliklere göre travmatik yaşantıdan etkilenme düzeyleri farklılaşabilmektedir. Örneğin, doğal bir felaket olan deprem sonrası enkazdan çıkarılan bazı insanlar sakin kalabilirken bazıları TSSB gibi bozukluklar yaşamaktadır. Buna dayanarak travmatik olayın niteliğinden ziyade bireyde bıraktığı iz ve bireyin travmatik yaşantıyı değerlendirme şekli önemlidir (Kardaş, 2013; Solmuş, 2015).

2.4. Travma Sonrası Büyüme

Bireyler travmatik yaşam olayına maruz kalmak istemese de hayatın bir noktasında travmatik durumlarla karşı karşıya kalabilmektedir. Tedeschi ve Moore (2016)' a göre, insanları %75'i hayatlarının bir noktasında travmatik bir yaşam olayıyla karşılaşmaktayken %8'i TSSB geliştirmektedir. Buna göre travmatik yaşam olayına maruz kalan bireylerin pek çoğu bu olaylardan olumsuz etkilenmemektedir. Buna ek olarak birey maruz kaldığı travmatik olayı doğru bir şekilde yeniden değerlendirdiğinde pozitif yönde bir başkalaşımdan söz edilebilir (Levine ve Frederick, 2013). Travma sonrası gelişen tepkileri anlamak için sadece olumsuz değişimleri değil, olumlu değişimleri de araştırmaların merkezine almak ve daha kapsamlı düşünmek gerekir (Linley ve Joseph, 2004). Alanyazında yer alan araştırmalar incelendiğinde, travmatik olarak nitelendirilebilecek bir yaşam olayının ardından bireyin kendisi, başkaları ve dünyaya ilişkin ana düşüncelerinde ve bilişlerinde meydana gelen değişikliklerin sadece ASB veya TSSB gibi travma ile bağlantılı duygu durum bozuklukları şeklinde olmadığı, bireylerin bir kısmının olumlu yönde değiştiğini görmekteyiz Özellikle klinik araştırmalarda yoğunluğu artan pozitif psikolojinin getirdiği yeni bakış açıları ile güncel çalışmaların odağı haline gelmiştir (Calhoun ve Tedeschi, 1998; Cowen ve Kilmer, 2002; Helgeson, vd., 2006; Lerner ve Blow, 2011; Linley ve Joseph, 2004; Park ve Helgeson, 2006; Seligman, 2011; Seligman ve Csikzentmihalyi, 2000; Werdel ve Wicks, 2012). O'Leary ve Ickovics (1995)' e göre bireyler travmatik bir yaşam olayına maruz kalmanın akabinde üç şekilde hayata uyum sağlamaktadır; birey hayatta kalabilir, iyileşebilir veya olumlu yönde psikolojik büyüme yaşar.

Bireylerin büyük bir kısmının zorlayıcı yaşam olayları sonrasında olumlu yönde değişim gösterdiği yazılı ve sözlü pek çok eserin konusu olmuştur. Pek çok farklı kültürde karşılaşılan “Anka kuşu” adı verilen efsanevi kuş, erdemlilik ve bilgelik için ilerlerken ölüp

yeniden dirilmeyi resmeder. Bu yönüyle acı çekmenin gelişime katkısına vurgu yapıldığı söylenebilir (Tanpolat, 2016). Duman (2019)' a göre zor ve acı veren yaşantıların ardından bireyin zihinsel gelişimine katkıda bulunduğu inancı eskiye dayanmaktadır. Acı olarak nitelendirilebilecek yaşantılardan meydana gelen pozitif mental gelişmelere dair örnekler dini öğretilerde de rastlamak mümkündür. Budizm, Hıristiyanlık, Hinduizm, İslam, Musevilik gibi başlıca dinlerde de bahsedildiği gibi stresli ve travmatik yaşam olayları pozitif değişimleri doğurabilir (Joseph, 2009). Nitekim bazı dini öğretilerin acı kavramına fazla yoğunlaştığı ve bu acı dolu deneyimlerin ve zorlukların birer fırsat olarak değerlendirildiği görülmektedir (Doğan, 2015). Türk – İslam kültüründe de araştırmanın temel kavramı olan travmatik yaşantılar ve akabinde gelişme olgusuna özellikle tasavvuf edebiyatında rastlamaktayız. Gerek Mevlana'nın “Hamdım, piştim, yandım.” sözü gerekse “Bazı yenilgiler başarının taksitidir” gibi atasözleri acı veren deneyimlerden sonra bireyin gelişerek pozitif yönde değişeceğinin altını çizmektedir (Güven, 2019; Özden, 2001).

Linley (2003)' in travma sonrası büyüme kavramına ilişkin çalışmasında travma sonrası büyüme ile Hegel felsefesindeki tez – antitez – sentez durumunun benzer olduğunu ifade etmiştir. Bu bağlamda bireyin yaşama bakışını “tez” olarak düşünecek olursak, travmatik yaşam olayları ani ve mevcut yaşamla çelişen bir durum olduğundan “antitez” olarak nitelendirilmektedir. Son olarak sentez ise travmatik olayın yeniden değerlendirilmesi ve işlenmesini temsil edebilir. Zorlu yaşam olaylarından sonra büyümenin varoluşçu felsefe literatüründe çeşitli bakış açılarından yer aldığı görülmektedir.

Travma sonrası büyüme kavramı, alanyazında pek çok kuram ve araştırmacı tarafından farklı şekilde değerlendirilip isimlendirilmiştir. “pozitif psikolojik değişim”, “stresle ilişkili büyüme”, “iyiye gitmek”, “pozitif yeniden değerlendirme”, “zorluklardan güç toplamak”, “travma sonrası gelişim”, “algılanan yararlar”, “pozitif illüzyonlar” alanyazında geçen bazı isimlendirmelerdir (Calhoun ve Tedeschi, 1991; Dirik, 2006; Dürü, 2006; Haselden, 2014; Karancı ve Erkam, 2007; Linley ve Joseph, 2004; McMillen, vd., 1995; Park, vd., 1996; Scheier vd., 1986; Tennen ve Affleck, 1998; Yalom ve Lieberman, 1991; Yılmaz, 2006). Alanyazın incelemesinde “travma sonrası büyüme” teriminin, travmatik yaşam olaylarından sonra yaşanan pozitif başkalaşimleri açıklamada yoğunlukla kullanıldığı dikkat çekmektedir.

Travma sonrası büyüme kavramı, bireyin travmatik olarak nitelendirilebilecek zorlu durumlar ile mücadelesi akabinde meydana gelen pozitif mental başkalaşımın şeklinde

açıklanmaktadır (Calhoun ve Tedeschi, 1999). Linley ve Joseph (2004) ise travma sonrası büyüme, travma yaşayan bireylerin travmayla başa çıkma süreci sırasında meydana gelen, bireyin işlevlerinde öncesine göre daha başarılı olmasını sağlayan olumlu değişimler olarak tanımlamıştır. Bu bağlamda, travma sonrası büyüme bilişsel, duygusal ve bazen davranışsal olumlu değişimler olarak düşünülebilir (Helgeson vd., 2006). Genel anlamı ile travma sonrası büyüme bireyin kendini daha güçlü hissetmesi, hayata dair bağlanma seviyesinde yükselme ve olumlu kişisel başkalaşımı içeren bir süreçtir (Calhoun vd., 2010). Başarılı bir başa çıkmanın sonucu değil, bir başa çıkma sürecidir (Dekel vd., 2012). Travmatik yaşam olaylarında sonra bireyin yaşamında pozitif değişimler görülebiliyorken (Zeligman, vd., 2018), bir kısım araştırmacılara göre birey travmatik yaşam deneyimi sonrasında yeni amaçlar edinip bu amaçlar doğrultusunda uğraştıklarında travma sonrası büyüme gerçekleşmektedir (Janoff - Bulman, 1992; Triplett, vd., 2016). Travma sonrası büyüme deneyiminin, kayıp ve yas (Engelkemeyer ve Marwit, 2008; Davis vd., 2007), HIV enfeksiyonu veya kronik hastalıklar (Bellizzi ve Blank, 2006; Morris ve Shakespeare - Finch, 2010; Sawyer, vd., 2010; Svetina ve Nastran, 2012; Zeligman vd.,2018), doğal afetler (Lowe vd., 2013), trafik kazaları (Nishi vd., 2010), savaş ortamı (Kılıç vd., 2016; Kleim ve Ehlers, 2009; Kroo ve Nagy, 2011; Powell vd., 2003; Tedeschi ve McNally 2011; Waysman vd., 2001), göç ve mültecilik (Bhat ve Rangaiah, 2015; Hussain ve Bhushan, 2011), cinsel saldırı (Frazier vd., 2004) gibi pek çok farklı tür travmatik yaşantıya sahip gruplarda yaşandığı belirlenmiştir. Bireyin yaşadığı travmatik deneyim sonrası yaşayacağı olumlu değişimler üç başlık altında toplanabilir. Bunlar:

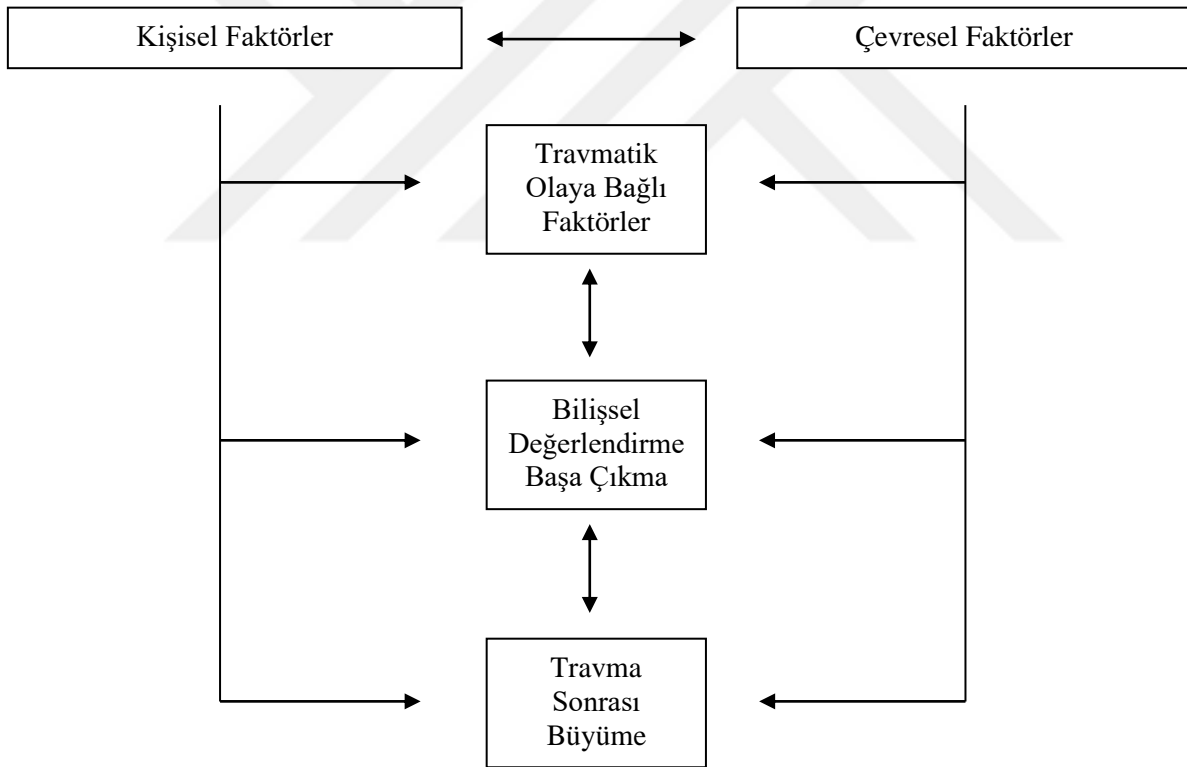
- Sosyal kaynakların artışı: Sırdaş ilişkisi geliştirmek, aile ve arkadaşlarla kişiler arası ilişkiler, yeni sosyal ağların oluşumu.
- Kişisel kaynakların artışı: Bilişsel ve entelektüel açıdan farklılaşma; kendine güven, kendini anlama; duygudaşlık, fedakârlık, olgunluk; temel değerlerde ve önceliklerde değişim.
- Yeni başa çıkma becerilerinin gelişmesi: Bilişsel başa çıkma yeteneği, problem odaklı ve yardım arama başa çıkma yeteneği, düzenleme ve kontrol etme yeteneği (Schaefer ve Moos, 1992).

Genel anlamıyla travma sonrası büyüme üç boyutta açıklanmaktadır. Bunlar kendilik algısında değişim, kişilerarası ilişkilerde meydana gelen değişim ve yaşam felsefesinde meydana gelen değişimdir (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Buna göre birey travmatik olay tarafından yıkıma uğrarken aynı zamanda içerisindeki gücü fark edebilir, dünyaya, insanlara

ve kendine dair manevi şüpheler içerisindeyken yoğun bir inanç hissedebilir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Her birey travma sonrası büyümeyi farklı alanlarda ve farklı biçimlerde deneyimleyebilir. Bu üç temel boyut beş faktörlü bir yapıyı da kapsamaktadır (Tedeschi, vd., 2017).

Kendilik algısında yaşanan değişim, travma sonrası büyüme kavramında yer alan hayati adımlardan biri olarak nitelendirilebilir. Birey kendisini başına gelen olayın kurbanı değil, bu olay sonrasında kendini hayatta kalan olarak görmesi olarak tanımlanabilir (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Kendilik algısında yaşanan bireyin kendine yeterlik ve güçlülük duygusunun artışı değişimlerden birisi olarak ele alınabilir. Psiko travmatoloji alanında çalışan araştırmacılar bireyin daha fazla olumlu etiket, daha az olumsuz etiket kullanması açısından desteklenmesi gerektiğini belirtmektedir. Bir diğer değişim ise travmatik olay sonrası hayatta kalan kişinin kendine güveninde yaşanan artıştır. Travma sonrası hayatta kalan kişinin sıklıkla güçlü olduğunu ve “bu olaydan sağ kurtulduysam her şeyden kurtulurum” şeklinde düşünmesi olarak açıklanabilir. Son olarak travmatik olarak nitelendirilebilecek zorlu yaşam olaylarından sonra kendilik algısında yaşanabilecek diğer değişim bireyin “incinebilirliğin fark edilmesi ve kabulü” olarak ifade edilebilir. Bireyin incinebildiğini ve ölebildiğini fark etmesi hayatın değerli, kırılgan ve hassas olduğuna dair bilinç geliştirmesini sağlar. Travmatik olay öncesi riskli davranışlar sergileyen bireyin bu sayede olumlu bir gelişim göstereceği söylenebilir (Tedeschi vd., 1998). Kişilerarası ilişkilerde yaşanan değişim kendiliğe yönelik değişim duygusunun insan ilişkilerinde de etkili olması olarak tanımlanabilir. Bireyin bağlanma figürü gibi önemli sayılan kişilerle arasında olan kişilerarası bir zorlanmanın, diğer travma türlerine (hastalık, doğal afet vb.) göre daha başka sonuçlar meydana getirebileceği ve kişinin farklı noktalardan etkileneceği düşünülmektedir. Buna karşın kronik hastalıklarla ilgili tedavi gören bireylerin eşlerine bağlanma düzeylerinin arttığı ve iki taraflı gelişimin gözlemlenebileceği söylenebilmektedir (Kira, 2010; Weiss, 2004). Son boyut olan yaşam felsefesinde yaşanan değişim zorlu yaşam olayları ile mücadele eden pek çok bireyin ifade ettiği “yaşamaktan zevk alma/anı yaşama” şeklinde ortaya çıkan değişimdir (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Bu değişim bireyde başa çıktığı travmatik yaşantının, “yaşamın değeri ve öncelikleri” sorgulamayı geliştirmesi olarak açıklanabilir. Sürecin mühim bir parçası olan varoluşsal konuların sorgulanması ve anlam arayışı bireylerin özel anlamda olayı, genel anlamda ise varlıklarını ve bunların anlamını sorgulama sürecini ifade eder. Yaşam felsefesinde meydana gelen değişikliklerin manevi bir yapı edinebileceği keşfedilmiştir (Pargament vd., 1998).

Schafer ve Moss (1992) modeline göre, çevresel ve kişisel faktörler birleşerek yaşam krizlerinin olumlu sonuçlanmasına etki eder. Bireyin kişisel kaynakları, çevresel ve olay ile ilgili değişkenler ve bireyin başa çıkma stratejileri travma sonrası büyümeyi açıklayan faktörlerdir. Bu faktörler bilişsel değerlendirme aşamalarını ve başa çıkma tepkilerini etkilemektedir. Bunun sonucunda da maruz kalınan duruma verilen tepkiler etkilenmektedir. Kişisel sistemler, özyeterlik, sosyodemografik özellikler, sağlık durumu, iyimserlik, esneklik faktörlerdir; çevresel sistem ise, kişisel ilişkiler, aile desteği, arkadaşlar ve sosyal çevre ile birlikte finansal kaynaklar ve hayat şartlarının diğer yönünü barındırır (Zoellner ve Maereker, 2006). Travmatik yaşam olayının süresi, yoğunluğu ve gerçekleştiği zaman ise olayla ilgili faktörler olarak ele alınmaktadır. Bu faktörler travma sonrası büyümeyi etkilemektedir buna karşın travma sonrası büyümede esas altı çizilmesi gereken nokta başa çıkma stratejilerinin belirleyici rolüdür (Moos ve Schaefer 1993).



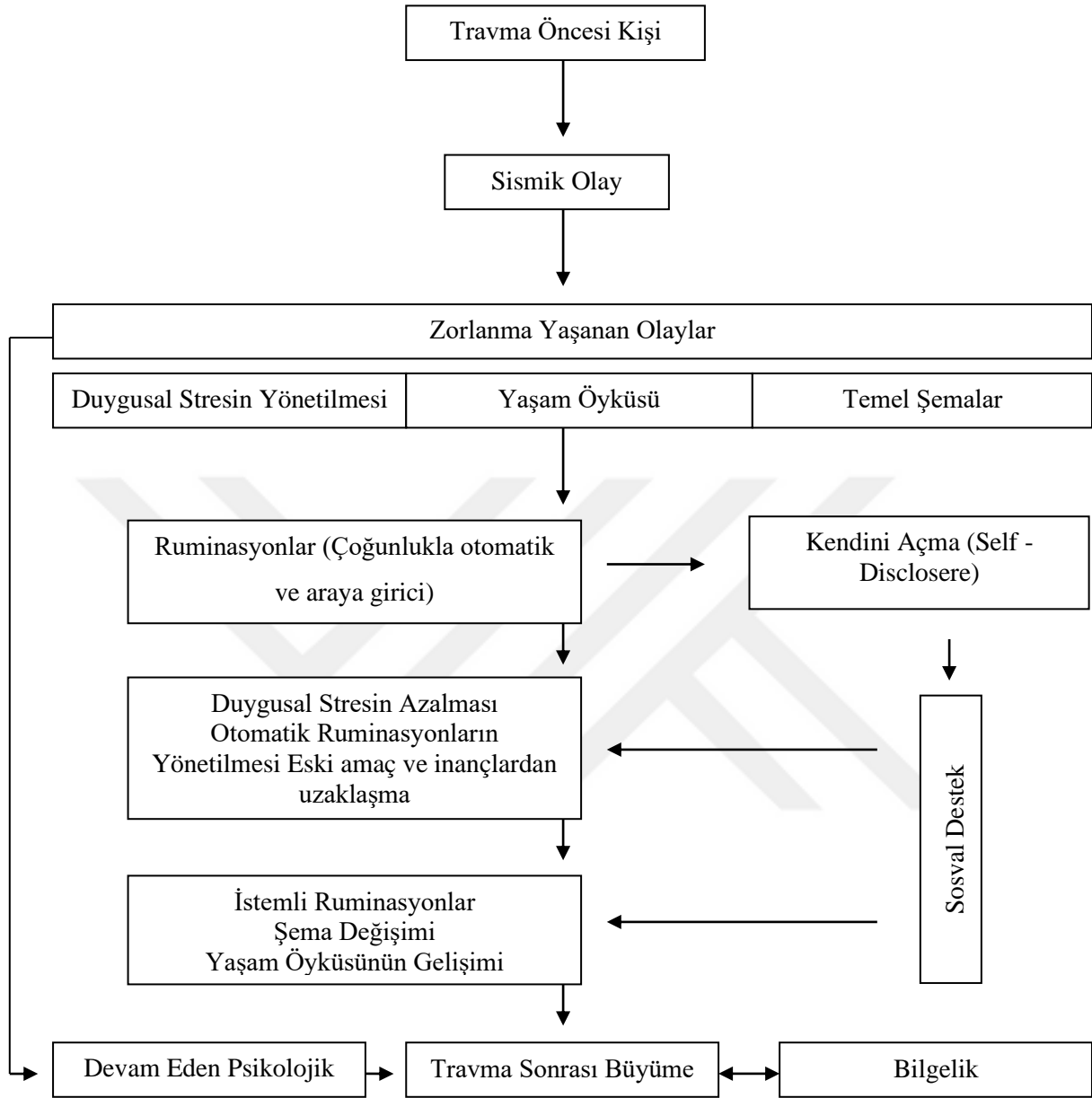
Şekil 1. Travma Sonrası Büyüme'ye Dair Kavramsal Model

(Schaefer ve Moss, 1992: 100).

Calhoun ve Tedeschi (2006) travma sonrası büyümeye dair geliştirdikleri İşlevsel – Betimsel Model alanyazında üzerinde sıkça durulan bir modeldir. Travma sonrası yaşanan

değişimleri olumsuz bir bakış açısıyla ele alan kurumların aksine Tedeschi ve Calhoun travmatik yaşantıya maruz kalan bireylerde meydana gelen olumlu değişimlere odaklanmıştır ve bu sürece “travma sonrası büyüme” olarak nitelendirmişlerdir. Bu modelde Şekil 2’de görüldüğü üzere bireylerin travmatik yaşam deneyimi öncesinde belirli bilişsel şemalara sahip olduğu söylenebilir. Söz konusu bilişsel şemalar kişinin kendisine ve dünyaya ilişkin temel görüşleri ile ilgili hipotezlerdir (Calhoun ve Tedeschi, 2006).

Tedeschi ve Calhoun (2004), “deprem” metaforu ile travmatik bir olay sonrası bireyin yaşadığı “sismik” etkinin travma sonrası büyümeye etkisini açıklamışlardır. Bu model göre travma sonrası büyümeden söz edebilmek için bireyin bilişsel şemalarını yıkan ve dünyaya dair sahip olduğu inançları sarsacak kadar büyük travmatik bir olaya maruz kalmış olması gerekir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Travmatik nitelikli olaylar ise bu şemaları temelden sarsmakta ve inançları tamamen etkisiz kılmaktadır. Bireyin kişilik özellikleri, travmanın çeşidi ve algılanan sosyal desteğin fonksiyonelliği travma sonrası büyümenin ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Süreçte eski inançlar yitip giderken birey yeni amaç ve inançlar oluşturarak yeni şemalar ve öyküler yaratma çabası güder.

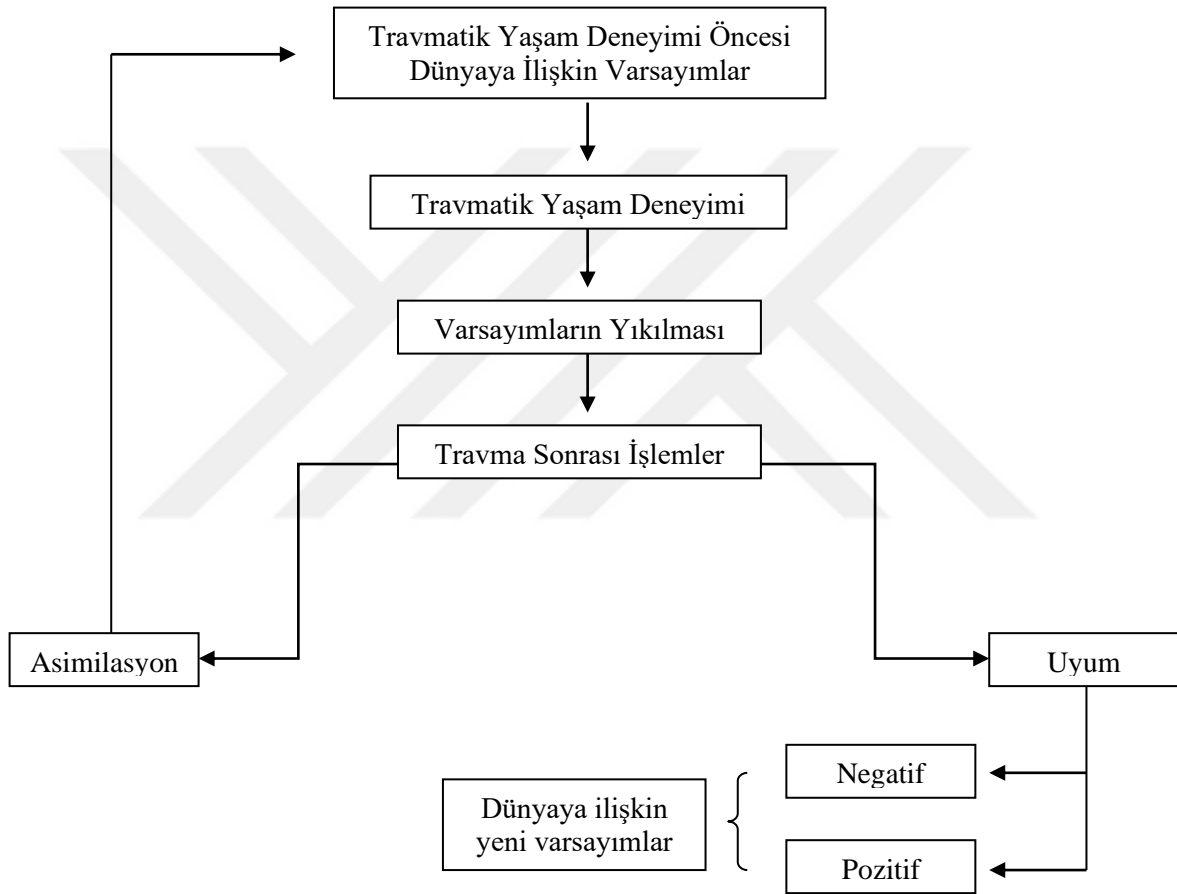


Şekil 2. Travma Sonrası Büyüme'nin Betimsel İşlevsel Modeli

(Tedeschi ve Calhoun, 2004: 44).

Joseph ve Linley (2005) Organizmik Değerlenme Kuramları bilişsel süreçlere vurgu yapan yaklaşımlardan farklı olarak birey merkezli yaklaşıma dayalı olarak oluşturulmuştur ve temel yapı taşını pozitif psikolojinin sosyal – bilişsel bakış açısı oluşturmaktadır. (Joseph ve Linley, 2006; Joseph ve Linley, 2008). Bu kurama göre birey büyüme eğilimli ve etken bir

yapıya sahip organizmadır. Organizmik Değerlendirme Kuramına göre travma sonrası travmaya ait bilgiler iki yönde işleyebilir. Bunlar; travma sürecinde olayla ilgili yeni bilginin özümsemesi ve yeni bilgiye uyum sağlamadır. Özümseme bir diğer adıyla asimilasyon sonucunda birey gelecek krizlere karşı savunmasız kalır ve travma öncesi seviyeye geri dönüşlere yol açar. Uyum durumunda ise bireyin olay karşısında ya negatif ya da pozitif uyum gösterdiği ifade edilir. Pozitif uyumda, birey travma sonrası büyüme yaşayacaktır (Joseph ve Linley, 2008).



Şekil 3. Organizmik Değerlenme Kuramı

(Joseph ve Linley, 2008: 339).

Juseph, Muphy ve Regel (2012) tarafından geliştirilen Duygusal – Bilişsel İşleme Modeli'nde ise diğer modellerden farklı olarak bilişsel süreç ile ilişkili belli bir duygu durum

ya da duygulanımın ortaya çıktığı, bu duygulanımın ise bireyin baş etme yöntemlerini etkilediği varsayılmaktadır. Yukarıda belirtilen modeller göz önüne alındığında bu araştırmada TSB' yi yordayan çeşitli faktörlerin sunulması planlanmaktadır.

2.5. Bağlanma

Her insan dünyaya geldiğinde savunmasızdır ve başka insanların bakımına, yakınlığına muhtaç haldedir. Bağlanma kuramına göre birey fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamak, güven sağlamak ve hayat bütünlüğünün devamını sağlamak için davranışsal bağlanma sistemi ile dünyaya gelmektedir. Bağlanma sistemi ise genellikle kişi stres veren bir durumla karşılaştığında yakınlığı koruma ve gevşeme ihtiyacı hissettiğinde ortaya çıkmaktadır. Bir başka ifadeyle, bireylerin doğuştan getirdikleri psikobiyojik bir sistemleri vardır ve bu sistem aracılığı ile henüz bebekken yaşamını sürdürmesi için gerek duyduğu ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlayacak olan önemli insanlarla bağ oluşturmaktadır. (Bowlby, 1969; Bowlby, 1973).

Bowlby bağlanma kavramı ile bağımlılık kavramını birbirinden ayırmaktadır. Bowlby (1969,1973) tarafından bağlanma, bireyin kendisi için önemli gördüğü bireylere karşı geliştirdiği güçlü duygusal ilişkiler olarak tanımlanmıştır. Çocukla onu yetiştiren birey ya da bireyler arasında kurulan duygusal ilişkilerin çocuğun bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimini hayat boyu etkilediğini savunmuştur. Bağımlılık ise bireyin fizyolojik ihtiyaçları için bir başkasına güvenmesi olarak tanımlanmaktadır (Maccoby ve Masters, 1970). Ainsworth (1978)'e göre bağlanma, bir bireyin başka bireylerle kurduğu sevecen bağ olarak tanımlanabilir (Genuis ve Oddone, 1996). Başka bir tanımda bağlanma, bebek ve bakıcısı arasında gelişen duygu olarak tanımlanmıştır ve bebeğin bakım veren kişiyi araması, ilişki kurması ve yakınlık arayışı ile kendini gösterdiği ifade edilmiştir (Pehlivan Türk, 2004). Benzer bir tanımda bağlanma, bireyin dünyaya ilk geldiği zamandan itibaren kendine bakım veren ebeveynleri ile ilişkisinde sürekli artan, devamlılığı, karşılıklı, destekleyici etkileşim olarak tanımlanmıştır (Gander ve Gardiner, 2001). Alanyazında sıklıkla, 'bireyin korkması, yorulması ya da hasta olması durumunda bir figür ile 'güçlü ilişki kurma' ya da 'güçlü yakınlık arama' isteği olarak açıklanmaktadır (Bowlby, 1969; Deniz, 2011; Dilmaç vd., 2009; Hamarta vd., 2009).

Benzer tanımlarda bağlanma, bireyin yaşam bütünlüğünü devam ettirebilmesi için davranış şemaları oluşturduğu, zihinsel tabana ve temsillere dayanan ve bu zihinsel tabanın

sonraki kuşaklara değiştirilmeden aktarılmasını kapsayan duygusal bir süreçtir (Hazan ve Shaver, 1994). Genel itibari ile bağlanma, bireyin kendisi için önemli olan insanlar ve bakıcıları arasında olan güçlü bağ olarak da tanımlanmaktadır (Bowlby, 1969).

John Bowlby ve Mary Ainsworth, çocuklar ve yetiştirenleri arasında olan ilişkileri inceleyerek bağlanma kuramını ortaya atmışlardır (Burger, 2006). Bowlby (1998) tarafından geliştirilen bağlanma kuramı; bireyin başta ebeveynleri olmak üzere diğer bireylerle kurduğu duygusal ilişkilerin bireyin hayatını nasıl etkilediğini açıklayan bir yaklaşımdır. Bir başka ifadeyle, bireyin dünyaya geldiğinde bakımını üstlenen kişi ile ilişkisi, yetişkin bireylerin sosyal ve duygusal ilişkileri sırasında yaşadıkları duygular, biliş ve davranışları inceleyen yaklaşımdır (Çalışır, 2009). Engin ve Dağ (2013)'a göre bağlanma kuramı bireyin erken dönemde kurduğu ilişkilerle edinilmiş bağlanma şeklinin, bireyin zorlayıcı yaşam olayları ile başa çıkma yollarını ve ruh sağlığını etkileyeceğini tahmin etmektedir.

Bağlanma kuramına göre, bireyin doğduğu andan itibaren kendine bakım veren kişiyle kurduğu ana ilişkiler, bireyin yetişkinlik döneminde kendini sevgiye layık ve onaylanan biri olarak görür. Bu ana ilişkiler bireyin güvenli bir ortamda olduğunu hissetmesi, fizyolojik ihtiyaçlarının ve bakımının karşılanması ve duygusal açıdan taleplerinin karşılanması sonucunda olumlu ilerleyebilir. Bu şekilde ilişki kurabilen bireyler kendini onaylanmaya layık görmenin yanı sıra başka insanları ve dünyayı güvenilir olarak yorumlar. Bebeklik, çocukluk ve ergenlik yıllarında bireyin geliştirdiği bağlanma biçiminin, bireyin bağlanma figürlerinin ona olan davranış şekillerinden ciddi olarak etkilendiği konusunda kanıtlar bulunmaktadır. Bireyin bağlandığı kişi bireyin dünyaya ilişkin şemalarının kilit noktasını oluşturur ve bireyin dünyayı yorumlayışı, kişisel işlevselliği üzerinde belirleyicidir (Bowlby, 2012; Pietromonaco ve Barrett, 2000). Başka bir ifadeyle, bağlanma bireyin gelişimi boyunca devam eden başarılı bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimle yüksek oranda ilişkilidir. Buna ek olarak, bireyin erken dönemde yaşadığı negatif deneyimler -travma, ayrılık, bireyin önemli bulduğu birinin kaybı-, yetişkinlik döneminde görülen kaygı, öfke ve depresyon gibi olumsuz birtakım durumlarla anlamlı bir şekilde ilişkilidir. Ayrıca bağlanma, bebeklik veya çocukluk dönemine özgü bir durum değildir, ergenlik ve yetişkinlik dönemleri için de bireyin ilişkilerini ve duygu düzenleme stratejilerini anlamak için önemlidir (Çelen, 2007; Hazan, 1994; Sümer, 2006). Bir araştırmaya göre bebeğin kendine bakım veren kişiye gerektiğinde ulaşabilmesi, bakım veren kişi tarafından desteklenmesi, bakım veren kişinin güven veren ve koruma sağlayan biri olarak bebekle iletişim kurması ilerleyen süreçte stres altında uygun başa çıkma tepkileri

üretmesine yardımcı olur buna karşın eğer bu iletişim sağlanamazsa birey güvensiz stratejiler geliştirebilir (Dozier vd., 2008).

Bağlanma güdüsünün oluşumunu açıklayan birçok kuram mevcuttur. Temel olarak bağlanma kuramında, bireyin bebeklik döneminde bakımını üstlenen birey ya da bireylerle neden ve nasıl duygusal bağ kurduğunun, bu bağın bireyin kendi ve diğer insanlarla ilişkilerini nasıl etkilendiğinin açıklanması amaçlanmıştır (Arslan vd., 2012).

2.5.1. Bowlby'nin Bağlanma Kuramı

Bowlby 1950 yılında, DSÖ aracılığı ile evsiz kalan çocukların ruh sağlığı üzerinde çalışmaya başlamıştır. 1951 yılında ise bireylerin psikolojik sağlığı için bebeklik ve çocukluk dönemlerinde ebeveynleri veya bakım vereni ile fizyolojik ve duygusal ihtiyaçlarının karşılandığı, sıcak ve süreklilik arz eden bir ilişki kurmalarının gerekliliğini bildirdiği ilk yazıları ile kuramının temellerini atmıştır (Bowlby, 1969). Yirminci yüzyılın ortalarında Nesne İlişkileri Kuramcıları olarak da bilinen ve Freud'un kişilik kuramını genişleten Melanie Klein, Donald Winnicott, Margaret Mahler ve Heinz Kohut gibi isimlerin düşünceleri etkisinde kalan Bowlby bağlanma kuramını ortaya koymuştur (Bretherton, 2000; Kazak, 2018). Bowlby'nin Bağlanma Kuramı, psikoanalitik bir tarafa sahiptir buna karşın bireyin kişiler arası ilişkilerini açıklamada diğer kuramlardan ayrılan birkaç özelliği mevcuttur. Birinci özellik, bağlanma kuramı psikopatolojiden çok ruhsal sağlığı vurgulamaktadır. İkinci özellik, bireyin dünyaya geldiğinde bakıcısı ile ilgili olan hayalleri de de içeren "içsel" yönüne değil "gerçek" yaşantılara ve bu yaşantıların bilişsel temsillerine odaklanmasıdır. Son özellik ise kuramın denenebilir önermelerde bulunmasıdır. Nitekim bu önermeler pek çok araştırma bulgusu ile desteklenmiştir (Güngör, 2000).

Bowlby'nin kuramına göre bebek henüz olgunlaşmadığı için yaşamını devam ettirebilmek ve ihtiyaçlarını karşılayabilmek için yakın temasta bulunabileceği bir ilişki arar. Bu noktada bağlanma figürü bebeğin annesi veya bakımından sorumlu başka bir kişi olabilir ve hatta birden fazla bağlanma figürüne bağlılık geliştirebilir. Bu noktada bağlanma ilişkisi ve bağlanma kuramı sadece bebekler ve bakıcıları arasındaki ilişki sürecini aydınlatmakla kalmamakta aynı zamanda çağdaş gelişimsel psikoloji ve klinik psikolojiye de farklı bir bakış açısı sunmaya başlamıştır (Bowlby, 1969).

Kuram şu varsayımları temel almaktadır;

a) Birey için birinci bağlanma ilişkisi her birey için geçerlidir. Yaşamın ilk dönemlerinde hem bebek hem anne bu birinci bağlanma ilişkisinin kurulmasını geliştirecek sistemlere sahiptir.

b) Evrenseldir. Sosyal ve fiziki çevre farklılıkları bulunsa da dünyanın her yerinde vardır.

c) Bağlanma bir kişilik özelliği değil, ilişkilerin doğasında bulunan bir özelliktir.

d) Bağlanma ilişkisi noktalandığında olumsuz birtakım sonuçları beraberinde getirmektedir.

e) Birey hayatı boyunca sadece ebeveyni/bakım vereni ile bir bağlanma ilişkisi kurmaz. Niteliksel olarak ilk bağlanma diğer bağlanma ilişkilerine göre farklıdır.

f) Birey kurduğu ilk bağlanma ilişkisinde ilerleyen dönemlerde kuracağı ilişkilerle ilgili içsel modelini oluşturmaktadır. Bu modele dayalı olarak diğer tüm ilişkilerini yönlendirir (Delen Koçak, 2003; Hortaçsu, 2003).

Bu hipotezler ışığında bebek ve anne arasındaki bu ilk ilişki verimli, doyurucu ve haz verici olmalıdır. Böylece sağlıklı bir bağlanma ilişkisi kurulmuş olur. Bowlby (1969)' e göre çocuğun ebeveyni ile kurduğu güvenli bağlanma ilişkisi sonucunda çocuk değerli olduğu, güvende olduğu ve sevildiğine dair güvence almış olur (Sümer ve Şendağ, 2009).

2.5.2. Ainsworth ve Üçlü Bağlanma Stili

Ainsworth Bowlby' nin kuramını sistemli olarak deneyerek ebeveyn – çocuk ilişkisinde bağlanmaya ait bireysel farklılıkları incelemiştir. Bu inceleme ile birlikte birey ve ebeveyni veya bakım vereni arasında var olan bağı bağlanma olarak tanımlamıştır. Kurulan bu bağı biçimlendiren, bireyin yetişkinlik döneminde kuracağı ilişkilere zemin hazırlayan davranışları bağlanma davranışı olarak tanımlanmıştır (Fraley ve Shaver, 2000; Güngör, 1989).

Ainsworth ve diğerleri (1978) tarafından 10 – 18 aylık bebeklerin bağlanma tarzlarındaki kişisel farklılıkları araştırmak amacıyla gerçekleştirilen çalışmada laboratuvar koşullarında bebeğin bakıcısından ayrılmasına ve tekrar birleşmesine verdiği reaksiyonlar incelenmiştir. “Garip Durum” veya olarak adlandırılan bu deney bebeklerin sevebileceği materyallerin bulunduğu bir ortamda gerçekleştirilmiştir. Deneyin prosedüründe, bebek ve

annesi bu odaya alınmaktadır ve odada bir yabancı bulunmaktadır. Yabancı ile anne bir süre konuşurlar ve bu konuşmanın ardından anne odayı terk eder ve bir süre sonra odaya geri döner. Bebeklerin nispeten büyük bir çoğunluğu anneleri odayı terk ettiğinde üzülmeye davranışı sergiler ve anneleri odaya girdiği anda kolaylıkla rahatlarlar. Bu tarz davranışa sahip olan bebek güvenli bağlanma olarak sınıflandırılabilir. Güvenli bağlanan bebekler, annenin geri dönüşünü sıcak ve kızgınlık göstermeden karşılamaktadırlar. Bebeklerin bir kısmı ise anne yanındayken dahi odayı keşfetmeye çalışmaz, karışık davranışlar sergiler. Bir taraftan anneleri tarafından rahatlatılmak isterler diğer taraftan annelerini cezalandırmak isterler. Bu tarz davranışa sahip bebekler kaygılı bağlanma stiline sahiptir denilebilir. Kaygılı bağlanan bebekler, ihtiyaçlarına tutarsız bir şekilde yanıt verildiği için veya anneden talep ettiği faaliyetler sürekli engellendiği için bu bağlanma stilini geliştirmiştir. Son olarak bebeklerin bir kısmı da anne odadan ayrıldığında üzüntü yaşamaz, stres yaşamaz, odadaki diğer objelere odaklanır ve anne döndüğünde yakınlık davranışı sergilemez. Bu tarz davranışlar sergileyen bebekler kaçınmacı bağlanma stiline sahiptir (Ainsworth vd., 1978; Besharat, 2003; Büyüksahin, 2006; Scott ve Cordova, 2002).

Ainsworth (1989) bağlanma gelişimindeki evreleri aşağıdaki şekilde oluşturmuştur:

- 1) Doğumdan 3 aya kadar: Bu evrede bebek kendine bakım veren kişinin niteliklerini kavramaktadır. Bunu emme, yakalama, görsel izleme aracılığıyla yapar. Bu evrede olan bebekler insan seslerinden ve insan yüzlerinden hoşlanmaktadır. 5. ve 6. hafta itibariyle gelişen sosyal gülücük ile kendine bakım veren kişi ile yakınlığını sürdürür ve geliştirir.
- 2) 3 – 6 ay aralığı: Bebek bu evrede tanıdıklarına tepki vermektedir. Yine bu evrede bebek tanımadıklarını fark eder.
- 3) 6 – 9 ay aralığı: Bebek bu evrede çeşitli bağlanma özneleri ile bedensel temas arayışındadır.
- 4) 9 – 12 ay aralığı: Bebek bu dönemde bağlanma öznesine dair içsel modelini tamamlar.
- 5) 12 ay ve sonrası: Bebek bu dönemde yakınlık ve güvenlik ihtiyaçlarını doyuracak şekilde bağlanma figürü olan ebeveynini ya da bakım verenini etkileyecek davranışlara girer.

Ainsworth (1989), bireylerin bebeklik döneminde ebeveyni veya bakım vereni ile kurdukları ilişkilerle düzenlenen bağlanmanın, yetişkinlik döneminde kurdukları yakın ilişkilerde genellikle tekrarlanacağına altını çizmektedir. Başka bir ifadeyle bağlanmanın, gelecek ilişkilerin ve bireylerin kendileri ve diğerleri ile ilgili ön düşüncelerini şekillendireceği düşünülmektedir (Çakır, 2008).

2.5.3. Hazan ve Shaver'in Yetişkin Bağlanma Stilleri

Hazan ve Shaver (1987), Ainsworth'un (1989), üçlü bağlanma stili kuramına dayanarak Yetişkin Bağlanma Stilleri kuramını ortaya atmıştır.

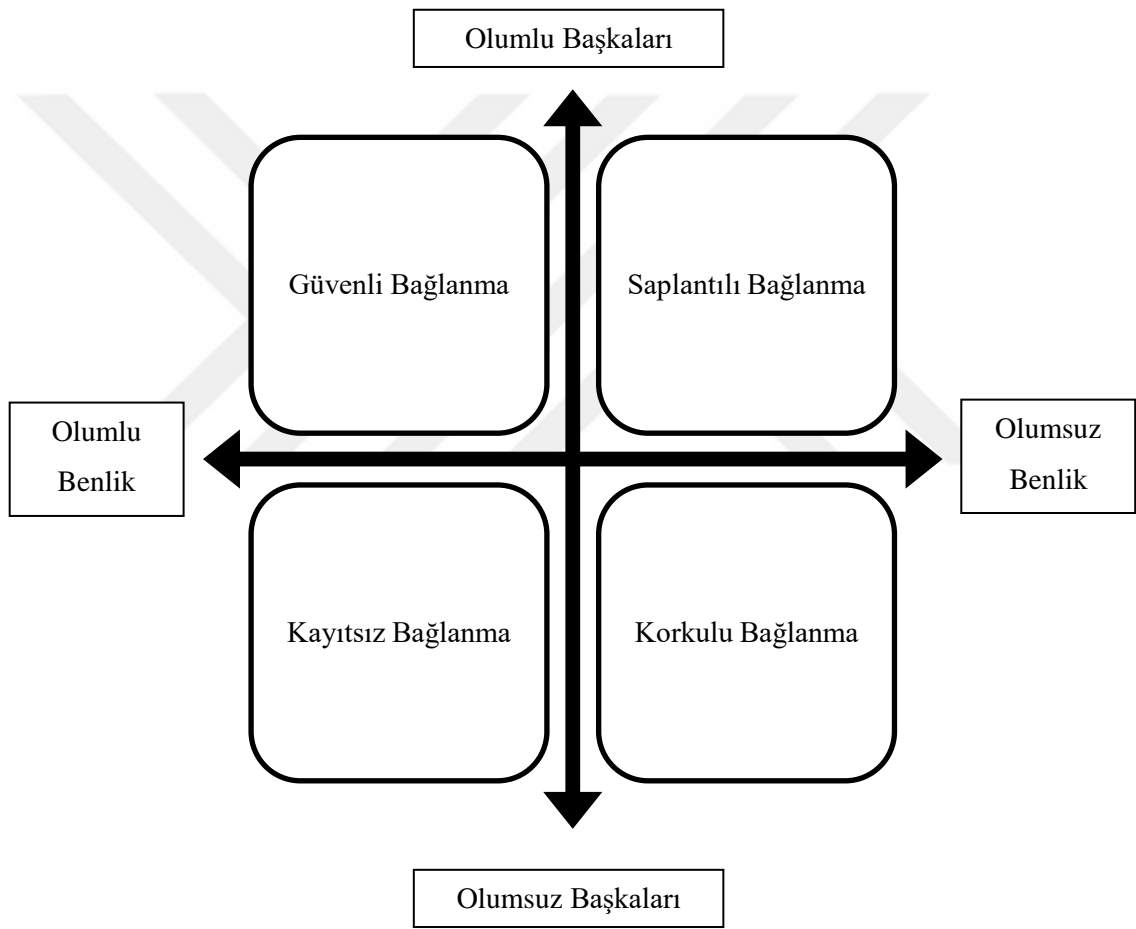
Bebek dünyayı keşfederken bağlanma figürünü 'güvenli üs' olarak görür. Bu bakımdan Hazan ve Shaver (1994) bağlanmanın temel işlevlerini şu şekilde açıklamışlardır:

- 1) Yakınlığı Koruma: Birey bağlanma figürü olan ebeveyni veya bakım verenine fiziksel olarak yakınlık kurmaya çalışır. Bağlanma figüründen uzaklaştığında üzgün/gergin/stresli görünür. Fiziksel olarak yakın olma ve uzaklığa/ayrılığa karşı belirgin bir direnç gösterme belirgin bir özelliğidir (Ainsworth vd., 1978).
- 2) Güvenli Üs: Bebekler tehdit içeren durumlara karşı, bağlanma dışı davranışlar sergilemek, çevresini bulgulamak ve bilmek için bağlanma figürünü güvenli üs olarak görürler (Ainsworth vd., 1978; Hazan ve Shaver, 1994).
- 3) Güvenli Sığınak: Kaygılanmış ve endişeli birey endişelerinden arınmak, gevşemek ve desteklenmek amacıyla bağlanma figürünü arar (Ainsworth vd., 1978; Hazan ve Shaver, 1994).

2.5.4. Bartholomew ve Horowitz: Dörtlü Bağlanma Modeli

Bartholomew ve Horowitz (1991), bireyin kendisine ve diğer bireylere karşı içsel temsillerinden yola çıkarak yetişkin bağlanma stillerini tanımlamak adına Dörtlü Bağlanma Modelini oluşturmuşlardır. Bu modelde geçen bağlanma stilleri 'güvenli bağlanma', 'kayıtsız bağlanma', 'saplantılı bağlanma' ve 'korkulu bağlanma'dır. Bunun yanı sıra bağlanma ilişkisini başkaları modeli ve benlik/kendilik modelleri ile açıklamışlardır (Bartholomew, 1990; Bartholomew ve Horowitz, 1991; Bartholomew ve Shaver, 1998). Bartholomew ve Horowitz (1991) bu modele göre güvenli bağlanma biçimine sahip bireyler kendilerine ve başka bireylere karşı pozitif içsel temsillere sahipken saplantılı bağlanan bireyler başka

bireyler hakkında pozitif, kendisi hakkında negatif temsile sahiptir. Kayıtsız bağlanma biçimi ise kişinin kendisine karşı pozitif fakat başka bireyler hakkında negatif içsel temsile sahiptir. Son olarak korkulu bağlanma biçimi kişinin hem kendisine hem de başka bireylere dair negatif düşüncelerini içerir. Bu bağlanma stiline sahip bireyler yakınlık kurmaya karşı yoğun bir arzu duymakla beraber bir taraftan da terk edilmek ve reddedilmek kaygısı nedeniyle korku duyarlar. Kayıtsız ve korkulu bağlanan bireyler yakın ilişkiler kurmaktan imtina etmekte fakat başkaları tarafından kabul gördüklerine ilişkin duydukları güven farklılık göstermektedir. Bartholomew ve Horowitz'in (1991) oluşturmuş olduğu benlik modeli Şekil 4' de verilmiştir.



Şekil 4.Bartholomew ve Horowitz' in Dörtlü Bağlanma Modeli

(Bartholomew ve Horowitz, 1991: 227).

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler değer vermeye ve sevmeye layık olduklarına dair düşüncelere sahiptir. Yakın ilişkiler kurmayı severler ve arkadaş canlısı

olarak tanımlanırlar. Genel anlamıyla pozitif bir benlik algısına sahip bireylerdir (Landy, 2009).

Kayıtsız bağlanma stilinde bireyler negatif ön beklentileri sebebiyle genellikle yakınlıktan kaçınırlar. Buna karşın yakın ilişkiler kurmanın ve yakın ilişkilere sahip olmanın önemini savunma tarzında inkâr ederek kendilerine dair değer duygusunu devam ettirirler (Bartholomew ve Shaver, 1998). Başka bir ifadeyle, reddedilmenin vereceği hayal kırıklığından kaçınmak amacıyla yakın ilişkilerden uzak dururlar yani başkalarına karşı olumsuz davranışlar sergilerken, kendisine karşı değer veren bir tutum içerisindedirler.

Korkulu bağlanma stili, güvenli bağlanma stili ile ters yapıya sahiptir (Sümer ve Güngör, 1999; Şeleci, 2014). Hem kendine hem de başka bireylere karşı olumsuz modele sahiptirler. Birey kendisini sevilemeyecek ve değersiz olarak nitelendirirken diğer bireylere karşı da reddedilme korkusu, güvensizlik ve negatif duygu geliştirmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Karakoyun, 2014). Birey başka bireylerle iletişim içerisinde olmak istese de reddedilme korkusu sebebiyle ve güvensizlik sebebiyle bunu yapamaz ayrıca bu bireylerin diğer bireylere karşı soğuk, uzak hatta düşmanca tavırlar sergiledikleri de söylenebilir (Karakoyun, 2014; Landy, 2009). Bunun yanı sıra korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin kendileri ve karşılarındaki kişiler hakkında olumsuz algılara sahip olmaları nedeniyle, diğer bireylere göre daha çok problem yaşadıkları söylenebilir (Erzi, 2012). Korkulu bağlanan bireylerde evlilikte uyum ve ruh sağlığı da daha olumsuzluk gösterir (Erzen, 2013).

Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler diğer bireyler tarafından kabul edilme konusunda endişelidir (Bartholomew ve Shaver, 1998). Diğer insanları olumlu değerlendirmektedir buna karşın reddedilme durumunda olumsuz benlik modeli göstermektedir (Kazak, 2018). Genel itibarıyla saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin sosyal anlamda kendini açma davranışı sergilediğini, arkadaşlık ilişkisi kurmakta zorlanmadığı görülmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

2.6. Ergenlik Döneminde Bağlanma

Ergenlik çağı hem fiziksel hem de psikolojik açıdan birçok değişikliğin olduğu çağdır. Ergenlik döneminde fiziksel gelişime ek olarak duygular da gelişmeye ve bebeklik ve çocukluk döneminden farklılaşmaya başlar. Birey bu dönemde duygularını daha az ifade etme eğilimine sahiptir. Yine bu dönemde bireyin sosyal, fizyolojik ve psikolojik açıdan birçok ihtiyacı ortaya çıkar. Sosyal gelişim artar ve ilişkileri bu yönde değişir. Çevresi tarafından

kabullenilmek ister. Sadece ailesinin değil arkadaşlarının da etkisi artmaktadır (Onur, 2007). Bebeklik ve çocukluk süresi boyunca kurulan bağlar, korunma, güven, rahatlık ve yardım için kendine bakan bireylerle kurulmaktadır. Ergenlik ve yetişkinlikte de bu bağlar devam eder buna karşın genellikle yeni bağlarla bütünleşirler (Bowlby, 2012).

Bağlanma, bireyin hayatının merkezidir. Bağlanma stilleri ergenlik döneminde olan bireyin yeni durumlarla başa çıkabilmesinde kritik bir role sahiptir. Bu yakın bağlanmalardan yola çıkarak, kişi, güç kazanır ve beraberinde hayatından keyif alır ve bu katkılar aracılığıyla diğerlerine de keyif ve güç verir (Bowlby, 1980). Bağlanma kavramı için ergenlik dönemi bir başkalaşma dönemidir. Bu başkalaşım döneminde ergen ebeveyn veya bakım vereni olan ilk bağlanma figürüne karşı daha az bağımlı olmak için ekstra efor sarf eder. Ergenlik dönemi ile birlikte gelişen hipotetik düşünme yeteneği ile bağlanma deneyimlerini farklı bir biçimde değerlendirebilir (Allen ve Land, 1999). Bir başka ifadeyle, bağlanma stilleri ergenlik döneminde, ergenlerin bağlanma davranışları kendilerine bakım veren bağlanma figürlerinden akranlarına yöneldiği için ayrıklığa uğrar (Hamarta, 2004). Ergenlik dönemindeki bu değişimler sırasında, ergenin bebekken bakımını karşılayan birey ile kurmuş olduğu ilk ilişki, dünyayı incelerken güvenli bölge görevi görür. Ergen bireyin bağlanma figürü olan ebeveyn/bakım vereninden akranlarına yönelmesine karşın, kurulan ilk bağlanma ilişkisi ergen için önemli bir role sahiptir. Buna dayanarak gerçekleşen ilk bağlanma stilleri ergenlik dönemindeki ilişkilerin niteliğinde önemli bir role sahiptir denebilir (Allen ve Land,1999; Allen, vd., 1994). Yapılan araştırmalar erken dönemdeki güvenli bağlanma deneyimlerinin ergenlik dönemindeki değişimleri düzenlediğini göstermiştir (Allen ve Land,1999). Bebeklik döneminde kendine bakan ile güvenli bağlanması bireylerin, çocukluk döneminde akran iletişiminde daha yetkin olduğuna ve bu bireylerin ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde daha doyum verici yakın ilişkiler kurmasını sağlayan içsel temsillerini daha sağlıklı ve güvenli bir biçimde oluşturdukları söylenebilir (Steinberg, 2007).

Birey doğası gereği çevresini keşfetme arzusu içerisindedir. Birey hayatının herhangi bir döneminde kendini güvende hissettiğinde bağlanma figüründen uzaklaşarak keşif yapması olasıdır. Bağlanma figürünün erişilebilir olması ve ihtiyaç duyulduğunda tepki alınabileceğinin bilinmesi bireyi keşif yapacak kadar güvende hissettirir. Birey ergenlik dönemine girdiğinde bağlanma figürü onun güvenli üssünü oluşturur (Bowlby, 2012). Güvenli bağlanma stiline sahip olan ergenlerin, güvenli bağlanma stiline sahip olmayan ergenlere kıyasla görece daha sorunsuz bir şekilde özerk olmayı başardıkları bilinmektedir. Brenan ve Morris (1997), yaptıkları çalışmada güvenli bağlanan ergenlerin diğer bireylerle

olumlu ilişkiler kurdukları sonucuna ulaşmıştır. Benzer bir çalışmada ise güvenli bağlanma stiline sahip ergenlerin güvensiz bağlanma stiline sahip ergenlere kıyasla nispeten dah yüksek benlik saygısına sahip oldukları söylenebilmektedir (Mikulincer vd., 1990).

Alanyazın incelemesinde de belirtildiği üzere bağlanma ilişkileri temelinde bireyin bakımından sorumlu kişi veya kişiler birey için daima güvenli üs görevi görürler. Bowlby (2012)'e göre birey güvenli üssünden keşfe çıkar ve zaman zaman ilk bağlanma figürüne geri döner. Bu güvenli üsten ayrılarak dünyayı keşfeden ergen birey tekrar üsse döndüğünde iyi karşılanacağını, fiziksel ve duygusal olarak bakılacağını, eğer strese girerse rahatlatılacağını ve korktuğu zaman güven verileceğini bilirse daha sağlıklı ilişkiler kurabilecektir. Bu noktada ilk bağlanma figürünün rolü ulaşılabilir olmak, cesaretlendirici olmak ve yardıma ihtiyaç duyulduğunda yardım etmek için hazır olmaktır. Ergenlik döneminde, bireyin bakım vereni ve/veya ebeveynlerinin ortaya çıkan başkalaşimleri gözlemlemesi gerekir. Bu başkalaşımara paralel reaksiyonlar verilmesi, ergenlerin kişilerarası ilişkilerini güçlendirir. Birey güvende olduğundan emin olduğunda ve cesaretlendirildiğinde ilerlemeye cesaret edecektir (Bowlby, 2012). Böylelikle aileler ergenlik döneminde olan çocuklarının olumlu akran ilişkileri kurmasını ve gelişimini düzenlemesi için ayarlama stratejilerini kullanmasını sağlarlar (Allen ve Land,1999). Güvenli bağlanma stiline sahip ergenler olumlu duygu düzenleme becerileri kazanmaya ve güvenli bağlanma stiline sahip akranlarla arkadaşlık kurmaya eğilimli olurlar.

Güvenli olmayan bağlanma stiline sahip ergenler bu dönemde daha fazla sorun yaşarlar. Güvenli üs tarafından gerekli desteği ve cesaretlendirmeyi alamayan ergenler daha az neşelidirler, olumsuz yaşam olaylarında daha kırılabilirler ve yaşamı, yakın ilişkiler kurmayı zorlu olarak nitelendirirler (Yıldız ve Duy, 2014). Buna dayanarak güvenli bağlanma stiline sahip olmayan ergenlerin güvenli bağlanma stiline sahip ergenlerle kıyaslandığında suç işlemeye daha eğilimli oldukları, antisosyal davranışları daha yoğun gösterdikleri ve kişilerarası ilişkiler kurmada zorlandıkları söylenebilir (Cooper vd., 1998). Bunun yanı sıra bu ergenlerin ilerleyen zamanlarda evlendiklerinde ve birer ebeveyn olduklarında zorluklar yaşayabilecekleri muhtemel bir durumdur (Bowlby, 2012). Bu sebeple, bireylerin “güvenli üs” olarak gördükleri ilk bağlanma figürü olan ebeveynleri ile kurdukları bağlanma ilişkisi ergenlerin yetişkinliğe geçişini kolaylaştırmaktadır (Hamarta, 2004).

2.7. Duygu Düzenleme

Sağlıklı düşünebilmek, planlar geliştirmek, karşılaştığımız sorunları çözebilmek, öğrenmek ve doğduğumuz günden bu yana gelen potansiyelimizi keşfedebilmek üstünde

büyük katkısı olan duygularımız, yaşamın pek çok alanında değişik biçimlerde karşımıza çıkmaktadır (Goleman, 2001; Schilling, 2009). Duygu üzerine yapılan çalışmalar tarih, felsefe, sosyoloji, psikoloji gibi birçok alana konu olmuştur. Psikoloji alanında duygu ifadesinin farklı pek çok açıklaması olan bir ifade olduğu görülmektedir (Ashforth ve Humphrey, 1995; Frijda, 1988; Konrad ve Hendl, 2001, Smith II, 2000). Duygular, yaşam süresince önemli deneyimlerimizde bir başrol oynamaktadırlar. Duygular birçok özelliğe sahiptir. Davranışsal ve fizyolojik birçok özellikleri olmasına rağmen öncelikle psikolojiktir.

Türk Dil Kurumu sözlüğünde duygu anlama, his ve olayların, nesnelere veya kişilerin bireyin iç dünyasında oluşturduğu izlenim olarak tanımlanmaktadır. Feldman (1996)'a göre duygu olumlu (mutluluk, heyecan, vb.) ve olumsuz (umutsuzluk, hüznün, vb.) olabilen fizyolojik ve bilişsel temellere sahip olan ve davranışlara etki eden durumlar olarak ifade etmektedir.

Scherer (1982), duygulara ait en önemli ve temel olarak nitelendirilecek kişiyi aktif hale getirmek için hazırlamak, ileri süreçteki davranışlarının hatlarını belirlemek, kişilerarası sosyal ilişkilerini düzenlemesine yardımcı olmak özelliklerini üç başlıkta toplamıştır (Feldman, 1996). Mayer ve Salovey (1993) ise duyguyu daha kapsamlı ve bütünlük bir şekilde tanımlamışlar. Bireyin çevreden gelen uyarıcılara karşı fizyolojik, betimsel, deneyimsel ve motivasyon temelli sistemleri içeren, bulunulan ortam ya da duruma uyum sağlayıcı bütünsel tepkiler olarak ifade etmişlerdir (Mayer ve Salovey, 1993). Bir başka tanımda ise duygu, bireyin çevreden gelen mesajları değerlendirmesi sonucunda meydana gelen bilişsel, psikolojik ve fizyolojik reaksiyon yönelimidir (Denollet vd., 2008).

Yukarıdaki tanımlar incelendiğinde duygu kavramına ait tanımların çeşitlilik gösterdiği söylenebilir. Alanyazın incelemesinde sıklıkla karşılaşılan tanımların ışığında duygu kavramını kişiyi canlandıran, harekete geçiren, çeşitli ortamlara uyum sağlamada ve problemleri çözüme kavuşturan kişiyi ivme kazandıran güç olarak tanımlayabiliriz (Pektaş, 2013).

İnsanların gelişme sürecinde başrolü duygular oynamıştır. Buna karşın duygular, sadece türlerin yaşamını sürdürmesi için gerekli olan, önemini yitirmiş bir adaptasyon sistemi olarak düşünülmemelidir. Duygular içinde bulunduğumuz zaman diliminde uygun psikolojik işlevsellik için önemlidir (Denollet vd., 2008). Duyguların insan hayatındaki işlevi geçmişten bugüne tartışma konusudur. Geçmiş dönemlerde işleve ilişkin düşünceler daha çok olumsuz

özelliğindedir. Bu düşüncelere göre duygular, kişinin bir olay ile ilgili sağlıklı düşünüp karar verebilmesi önünde büyük bir engeldir. Buna karşın günümüzde yapılan çalışmalar duyguların insan psikolojisindeki önemi ve işlevini öne çıkarmaktadır (Akan, 2014).

Duygular insan hayatında çok önemli işlevlere sahiptir. Bu işlevlerden biri duyguların bireyin ihtiyaç ya da amaçlarının gerçekleşip gerçekleşmediğine dönük bilgilendirmesidir (Frijda, 1988). Duyguların bir diğer önemli işlevi harekete hazırlığı kolaylaştırmasıdır (Frijda ve Parrott, 2011). Harekete hazırlık sonucunda yaşamsal gelişmelere uyumu kolaylaştırır (Smith ve Lazarus, 1990). Bunun yanı sıra duygular sosyal ilişkilerde uyum sağlama yönünden de önemli işlevler üstlenmektedir (Kappas, 1991). Duygu kavramı üzerinde yapılan çalışmalar ve ortaya koydukları işlevlerden yola çıkarak araştırmacılar duyguların bazı yöntemler kullanılarak kişinin amacına göre düzenlenme durumunu sorgulamışlardır. Duygu yaşantısına ait önemli bir özellik olan aktif olması diğer bir ifadeyle duyguların vasfının, yoğunluğunun ve devamlılığının değişmesi duygu düzenleme süreçlerinin de dayanak noktası olmuştur (Akan, 2014).

İnsan sosyal bir varlıktır bu nedenle duyguları anlamak ve ifade etmek en az düşünceler kadar önemlidir (Kabasakaloğlu, 2019). Kontrol edilemeyen duyguların oluşturduğu güçlükler de bulunmaktadır (Gross ve Thompson, 2006). Özdemir (2017)' e göre bireylerin kendilerini başarılı ve mutlu hissedebilmesi, daha etkili kişilerarası ilişkiler kurabilmesi yönünden yaşanan duyguların dışa vurulması, olumsuz duyguların sonucunda oluşan fizyolojik tepkilerin kontrol edilebilmesi ve öfke ile başa çıkma kritik bir öneme sahiptir. Duyguların uygun olmayan zamanlarda ve sağlıklı olmayan yoğunlukta meydana gelmesi insan yaşamını veya günlük işlevlerini negatif yönde etkilediği söylenebilmektedir. İnsan hayatının önemli bir parçası olan duyguların bireyi olumsuz yönde etkilemesi duyguların düzenlenmesinin bir gereklilik olduğunu göstermektedir (Gross, 2014; Gross ve Thompson, 2007). Kişiler duygularını olduğu gibi yansıttıklarında sosyal ilişkilerinde kırılmalara neden olabileceğini deneyimledikleri için duygu düzenleme konusunda kendileri bir uğraş içerisinde (Mauss vd., 2007). Dolayısıyla bireylerin duygu düzenleme becerilerini geliştirmeleri gereklidir.

Duygu düzenleme, tek başına incelendiğinde oldukça müphem bir kavramdır. Duyguların, düşünce, fizyolojik tepki veya davranış sistemlerini nasıl düzenlediği veya duyguların kendilerini nasıl düzenlediğini açıklarken kullanılan kavramdır. Bu açıdan bakacak olursak duygular bir dizi süreçten geçmektedir, kendini düzenlemekte ve kendini

düzenlerken kullandığı yöntem duygu düzenlemeyi kapsamaktadır (Gross ve Thompson 2007). Duygu düzenleme aracılığıyla birey duyguları ve bu duyguların sonucunda ortaya çıkan edimlerle karşı karşıya kalmak zorunda kalmayacaktır. Birey kendi duyguları üzerinde etken bir yapıya sahip olabilir ve duygularını hayat önceliklerine göre düzenleyebilir (Holodynski ve Friedlmeier, 2006). Bir başka deyişle bireyler duygularını o sıradaki ihtiyaç ve önceliklerine göre düzenleyebilir, değiştirebilir ve bununla ilişkili olarak meydana gelecek eylemleri daha fazla kontrol edebilirler.

Duygu düzenleme bir olay veya durum karşısında hangi duyguyu yaşayacağımızı, nasıl yaşayacağımızı ve nasıl ifade edeceğimizi belirleyen süreç olarak tanımlanabilir (Gross, 1998). Bir başka ifade ile duygu düzenleme; kişinin mücbir yaşantılar karşısında oluşan duygusal dönütlere dayanma ve içsel olarak mücbir bu yaşantı ve dönütler karşısında işlevselliği bozan davranışlar göstermeden içsel gerilimini azaltabilmesidir (Briere ve Scott, 2016). Bir başka tanımda duygu düzenleme, bir erek doğrultusunda kişinin, kendi duygusal tepkilerini gözlemleyebilme, denetleyip değerlendirebilme ve farklılaştırma yeteneği olarak açıklanmıştır (Werner ve Gross, 2010). Benzer bir tanımda duygu düzenleme, bireysel amaçları gerçekleştirebilmek için üç aşamadan geçmelidir. Bunlar; duygulanımın başlatılması, sürdürülmesi ya da yönetilmesi olarak tanımlanmıştır (Thompson, 1994). Duygu düzenleme kavramını açıklayan bu tanımlar içerisinde duygu ve düzenlenmesi hakkında birkaç hipotez yer almaktadır.

Söz konusu hipotezlerden birincisi, duygu düzenleme hem pozitif hem de negatif duyguları hedeflemekte (Yılmaz, 2020) ve yaşanan duygusal etkinin seviyesini azaltmayı, arttırmayı veya korumayı içerebilmektedir. Bu açıdan yaklaşıldığında duygu düzenleme kavramı duyguların değerlerini değiştirmemekte bunun yerine duyguların dinamiklerine yoğunlaşmaktadır. Duygu düzenleme belirli durumlar karşısında, kişinin bu durumdaki duygusal ereklerine bağlı olarak, duygusal reaksiyonun değişkenliğini veya aralığını azaltıp arttırabilmektedir. İkinci hipotez ise duygu düzenleme stratejilerinin bireyin içinde bulunduğu durumdan bağımsız olmamasıdır. Bu hipotezi açıklamak gerekirse duygu düzenleme stratejileri için “en uygun olanı budur” veya “bu strateji en uygunsuz olanıdır” gibi nitelendirmeler yapılamaz (Thompson ve Goodvin, 2007). Üçüncü hipoteze göre duygu düzenlemenin sadece bireyin kendi kendini düzenleme kapasitesi geliştirmesinden değil duyguların başka bireyler tarafından da kontrol edilmesinden de kaynaklanmasıdır (Thompson ve Meyer, 2007). Son hipoteze göre duygusal tepkilerin değiştirilmesi duygu düzenlemenin ana özelliğidir ancak tek önemli evirtim bu değildir. Fonksiyonel bir doğrulum

ile paralel olarak bireylerin duygusal öz izleme ve duygusal tepkiler için kişisel ve sosyal kalıplar ışığında değerlendirme kapasitelerini geliştirmeleri de duygu yönetiminin ana özellikleridir (Saarni, 1999).

Tüm bu varsayımlar incelendiğinde duygu düzenlemenin başlıca üç özelliği bulunmaktadır diyebiliriz. Bunlardan birincisi olumlu ve olumsuz duyguların bireyler tarafından azaltılarak ve artırılarak düzenlenebilmesidir. Bir başka deyişle hissedilen duygunun sıklığı çeşitli duygu düzenleme stratejileri ile daha çok ya da daha az olabilmektedir. İkinci özellik duygu düzenlemenin bireyin geliştirdiği bilinçli bir eylem olması ile birlikte sonradan bilinçli olmadan da gelişebilmesidir (Koole, 2009; Shiffrin ve Schneider, 1977). Üçüncü özellik ise, stres ve baş etme olguları ile karıştırılmaması amacı ile duygu düzenleme süreçlerinin, sonuçları belirlenmeden önce iyi veya kötü olarak tanımlanmaması gerekliliğidir. Duygu düzenleme stratejileri nadiren iyi ya da kötü olarak adlandırılabilir. Başka bir tabir ile içerisinde bulunulan duruma göre duygu düzenleme stratejileri iyi ya da kötü olabilmektedir (Gross ve Thompson, 2007).

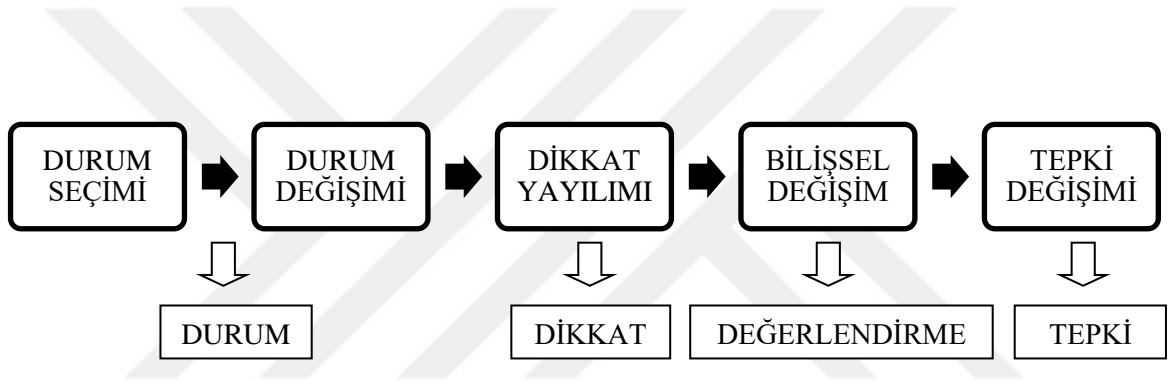
Duygu düzenlemenin, bilişsel işlevsellik, psikolojik ve sosyal uyum ile olan ilişkilerine bakıldığında insan hayatı için mühim bir beceri olduğu görülmektedir (Thompson ve Goodman, 2010). Duygu düzenleme kavramı alanyazında gün geçtikçe daha fazla önem kazanmış ve pek çok araştırmanın öznesi haline gelmiştir (Atakay, 2020; Butler ve Gross, 2009; Compos vd., 2011; Gross, 2001; Hekimoğlu, 2019; Izard, 2010; Mcrae vd., 2008; Richards vd., 2003; Sheppes vd., 2011; Tamir, 2009; Tamir, 2011; Thompson, 2011; Ünlü Kaynakçı, 2017; Yancı, 2020; Yılmaz, 2020). Alanyazın incelendiğinde yapılan çalışmalar, duygu düzenlemedeki yetersizliklerin psikopatolojiler için mühim bir risk etmeni olduğunu bunun yanı sıra etkili duygu düzenleme stratejilerinin geliştirilmesinin ruh sağlığının gelişimi açısından olumlu olduğunu söylemektedir (Berking ve Whitley, 2014; Campbell-Sills ve Barlow, 2007; Rude ve McCarty, 2003). Bu açıdan yaklaşıldığında duygu düzenleme kavramı psikopatolojilerin anlaşılması ve sağaltımı açısından önemlidir.

2.8. Duygu Düzenleme Stratejileri

Duygu düzenleme kavramına ilişkin alanyazın incelendiğinde süreç temelli ve strateji temelli olmak üzere ikiye ayrıldığı söylenebilir (Naragon-Gainey vd., 2017). Süreç odaklı duygu düzenleme öncül odaklı ve tepki odaklı olmak üzere iki ana başlık altında incelenebilir (Mauss vd., 2007). Öncül odaklı stratejiler; durum seçimi, durum değişimi, dikkat yayılımı,

bilişsel değişimden oluşmaktadır (Gross, 1998). Ayrıca modelde öncül odaklı ve tepki odaklı duygu düzenleme sürecine vurgu yapılmıştır.

Modele ilişkin şekilsel anlatım Şekil 5’ de sunulmuştur. Şekil 5’ de sunulan duygu düzenleme modelinde duygu düzenleyici faaliyetlerin duygu üretim sürecindeki diğer alanlarda ana etkilere sahip olduğunu öne sürmektedir. Bu modele göre, duygu oluştuğu süreç boyunca beş noktada düzenlenebilir. Şekil 5’ de, kişilerin duygularını düzenleyebildikleri beş nokta öne çıkmıştır. Bu beş nokta, Durumun seçimi, durumu değiştirme, dikkati konuşlandırma, bilişsel değişim ve tepkiyi düzenlemedir (DeSteno vd., 2013; Gross, 1998; Gross, 2008; Gross vd., 2011). Bu beş noktanın ilk dördü öncül odaklı iken beşincisi tepki odaklıdır (Gross, 2002).



Şekil 5. Duygu Düzenleme Modeli

(Gross ve Thompson, 2007: 10).

Durum seçiminde birey, istenilen duyguyu oluşturmak için durumu seçmektedir. Köpeklerden korkan bir çocuğun köpek olduğunu bildiği bir eve girmemesi durum seçimine örnek gösterilebilir. Durum seçimi duygu düzenleme stratejilerinin içinde en ileriye dönük olanıdır ancak bireyin kısa bir süre için kendisini iyi hissetmesine katkı sunmasına rağmen uzun vadede bireyin mevcut durumla yüzleşmesini engelleyerek uzun vadede iyilik halini olumsuz etkileyebilir (Gross ve Thompson, 2007).

Durum değişimi ise bireyin içerisinde bulunduğu durumu değiştirmesi olarak açıklanabilir. Yalnız uyumaktan korkan bir çocuğun yalnız kaldığı durumlarda oyuncağına sarılarak uyuması bu duruma örnek gösterilebilir. Durum değişimi de durum seçimi gibi dışsal bir süreçtir. İçerisinde bulunulan duruma ait fiziksel koşulların değiştirilmesi,

düzenlenmesi veya seçilmesi ile ilgilidir ancak dikkat yayılımı içsel süreçleri kapsayan bir duygu düzenleme çeşididir (Groos ve Thompson, 2007).

Dikkat yayılımında birey içerisinde bulunduğu durumu değiştirmeden duygusunu değiştirmektedir. İçinde bulunulan duruma fazla konsantre olarak duygularını yönetebilir veya içinde bulunulan duruma ilişkin dikkatini dağıtarak duygularını yönetebilir. Kalabalık ortamlarda konuşmakta kaygılanan bir bireyin, konuşma öncesi konuşmayı hayal etmesi, durumla hayali olarak yüzleşmesi, aklına gelebilecek kötü senaryoları engellemek için dikkatini yönlendirmesi bu duruma örnek olarak gösterilebilir.

Bilişsel değişim ise bireyin içinde bulunduğu duruma farklı perspektiften bakabilmesidir. Birey içinde bulunduğu durumu yeniden değerlendirerek duygusal değişim yaşayabilmektedir. Bir başka ifadeyle bilişsel değişim, bireyin yönetme yeterliliğini kapsamaktadır. Kişinin nasıl düşündüğünü, duruma yüklediği önemi değiştirdiğinde ya da adapte ettiğinde birden fazla alanda değişmesi olarak görülmektedir (DeSteno vd., 2013).

Alanyazın incelendiğinde duygu düzenleme stratejilerinde süreç temelli duygu düzenlemenin yanı sıra strateji temelli duygu düzenleme de dikkat çekmiştir (Naragon-Gainey vd., 2017). Bu bağlamda öne çıkan bilişsel duygu düzenleme stratejileri belirlenmiştir. Son zamanlarda yapılan bir dizi çalışma, bilişsel duygu düzenleme stratejilerin kullanımı ile duygusal sorunlar arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir (Garnefski vd., 2001; Garnefski vd., 2001; Garnefski vd., 2002; Garnefski vd., 2003;).

2.9. Bilişsel Duygu Düzenleme

Biliş kavramı içerisinde bireyin duygularının yer aldığı görülmektedir dolayısıyla bilişin duygular üzerinde etkisi olduğu söylenebilir. Önceki bölümde değinildiği üzere bilişsel yeniden değerlendirme, bireyin içinde bulunduğu duygusal durumun anlamını değiştirecek şekilde süzgeçten geçirmesi, yeniden değerlendirmesidir (Giuliani ve Gross, 2009). Bu açıdan yaklaşılacak olursa duyguların düşünceler veya düşünceler aracılığı ile düzenlenmesi, insan yaşamıyla ilişkilidir. İnsanların zorlu yaşam olaylarından sonra duygularını yönetmelerine yardımcı olur (Garnefski vd., 2001). Duygunun bilişsel kuramı açısından bakılacak olursa biliş duyguların düzenlendiği temel hattır (Joormann vd., 2010).

Bilişsel duygu düzenleme, duygusal tepki uyandıran bilgilerin alımını düzenlemenin bilişsel yolu olarak tanımlanabilir (Thompson, 1994) ve başa çıkmanın bilişsel kısmına atıfta

bulunur (Garnefski vd., 2001). Bir başka tanımda bilişsel duygu düzenleme kavramı, kişilerin herhangi bir durum karşısında duygusal bir tepki vermeden, içerisinde buldukları durumu bilişsel süzgeçten geçirip işleyerek duygusal tepki verme sürecine denilmektedir. Bilişsel duygu düzenleme yeterliliği evrenseldir buna karşın belirli düşüncelerde ve bilişlerde bireysel farklılıklar ve kültürel farklılıklar olduğu söylenebilir. Bu açıdan bakıldığında her bir bireyin, yaşam deneyimleri sonucunda duygularını düzenlediğini ve bu nedenle bilişsel duygu düzenlemenin psikolojik sağlık açısından önemli bir konu olduğu söylenebilir (Garnefski ve Kraaij, 2006).

Yapılan çalışmalar ışığında dokuz duygu düzenleme stratejisi belirlenmiştir (Garnefski ve Kraaij, 2006). Bunlar: kendini suçlama, başkalarını suçlama, ruminasyon, felaketeleştirme, yeni bir bakış açısı oluşturma, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden olumlu değerlendirme, kabul ve yeniden planlamadır (Garnefski ve Kraaij, 2016).

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerine ek olarak duygu düzenleme sürecini işlevsellik yönünden de gruplandırmak mümkündür. Duygu düzenleme stratejileri işlevsellik bakımından uyumlu ve uyumsuz olmak üzere iki gruba ayırmak mümkündür (Aldao ve Nolen – Hoeksema, 2012). Duygu düzenleme stratejileri uyumlu veya uyumsuz olarak gruplandırılrsa da içerisinde bulunulan duruma göre uyumlu bir strateji işlevsiz, uyumsuz bir strateji işlevsel olabilir. Yapılan araştırmalar ışığında, bilinçli farkındalık, yeniden değerlendirme ve problem çözme uyumlu; ruminasyon, tepkiyi bastırma ve davranışsal kaçınma uyumsuz duygu düzenleme stratejilerine örnektir (Aldao vd., 2010).

2.9.1. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

2.9.1.1. Uyumsuz Olan Stratejiler

2.9.1.1.1. Kendini Suçlama

Kendini suçlama, bireyin yaşadığı olumsuz olaydan sonra kendini suçlama eğilimidir. Bir başka ifadeyle olumsuz bir yaşam olayı ile karşılaşıldığında kendini suçlayıcı düşüncelere sahip olduğu görülmektedir. Kendini suçlama, geçmişte yaşanan negatif yaşam olayları karşısında hissedilen değersizlik inancıyla ilişkilidir. Buna karşılık Tennen ve Affleck (1990), kendini suçlama düşünce biçiminin iyilik halinin görece düşük olmasından kaynaklandığını savunmaktadır. Kendini suçlamanın depresyonla güçlü ilişkileri olduğu bilinmektedir (Anderson vd., 1994; Janoff - Bulman, 1979).

2.9.1.1.2. *Ruminasyon*

Ruminasyon, bireyin maruz kaldığı travmatik deneyimle ilgili duygu ve düşünceleri sürekli ve tekrarlı bir şekilde düşünmeyi ifade eder. Compas ve diğerleri (1997) ruminasyonu, bireyin olumsuz duygu durumunu değiştirmeye çalışmak yerine, çökkün ruh haline odaklanması olarak tanımlamışlardır. Bir başka tanımda bireyin deneyimlediği zorlu bir yaşam olayında stres, sıkıntı ve zorluklara tepki verme ifadesi olarak; sorunlara, bu belirtilerin neden ve sonuçlarına tekrarlayıcı bir şekilde dönmeyi sağlayan yöntem olarak açıklanmıştır (Berman vd., 2011). Yurtdışı çalışmalarında “Ruminasyon” olarak ifade edilen kavram, yurtiçinde “Düşünceye Odaklanma” olarak da tanımlanmaktadır (Onat ve Otrar, 2010).

Nolen – Hoeksama (1998), ruminasyon ile ilgili üç varsayımda bulunmaktadır; bunlardan birincisi olumsuz psikolojik durumlarının biliş üzerinde olumsuzya yönelttiği, ikincisi nispeten karamsar ve uyumsuz düşünceyi fazlalaştırdığından kişilerarası sorunları çözmeye mani olduğu, üçüncüsü ise bireylerin kontrol duygusunu arttıracı ve olumsuz psikolojik durumlarının başa çıkabilecekleri eylemler geliştirmesine mani olduğudur.

Ruminatif bir başa çıkma tarzının daha yüksek seviyelerde depresyonla ilişkili olma eğiliminde olduğu gösterilmiştir (Nolen – Hoeksama vd., 1994). Ruminatif düşünme stratejisinin, yüksek düzey depresyon, yüksek düzey stres ve öfke ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Garnefski vd, 2001).

2.9.1.1.3. *Başkalarını Suçlama*

Başkalarını suçlama, bireyin yaşanan olayla ilgili olarak yaşadıklarının suçunu başkalarına yükleme eğilimidir. Yapılan bir araştırmada, başka bireyleri negatif yaşam olayları ile başkalarını suçlamanın, duygusal rahatlama ve ruh sağlığında meydana gelen bozukluklar ile ilişkili olduğu görülmektedir. Maruz kalınan olumsuz yaşam deneyimleri sonrasında olaya dair sorumluluğun başka bireylere yüklenmesinin başkalarını suçlama stratejisini oluşturduğunu sonucuna ulaşılmıştır (Tennen ve Affleck, 1990). Pines (1993) başkalarını suçlamayı tükenmişliğin bir belirtisi olarak görmüştür. Kuppens ve diğerleri (2004) ise, başkalarını suçlamanın kararsız benlik yapısı ile yüksek ilişkili olduğunu söylemektedir. Başkalarını suçlamanın bilişsel tarzıyla ilişkili araştırmalar bu stratejinin davranışsal sorunlarla ilişkisi olduğunu göstermektedir (Garnefski vd., 2002). Buna karşın doğal olaylarda (sel, deprem, yangın) başkalarını suçlayan bireylerin, insan eliyle gerçekleşen (cinayet, taciz – tecavüz) olaylarda başkalarını suçlayan bireylere kıyasla olayla daha iyi başa

çıkabildikleri, daha uyumlu davrandıkları kısacası daha hızlı iyileşme gösterdikleri söylenebilmektedir (Weinberg, 1994). Buna ek olarak ebeveynlik tarzı çocuklarda kalıcı etkilere yol açmaktadır. İyi yürütülemeyen ebeveynlik çocuklarda utanç duygusu oluşturmaktadır. Bu duygu çocukların yetişkinlik döneminde başkalarını suçlamaya yçneltmektedir (Gold vd., 2011).

2.9.1.1.4. Felaketleştirme

Felaketleştirme, bireyin yaşadığı deneyimin yarattığı negatif yönler abartılı bir şekilde odaklanması ve yaşadığı deneyime ilişkin dehşeti açıkça vurgulayan düşüncelerini ifade eder. Bir başka ifade ile gerçekte var olan durumdan ziyade olumsuz yönlü uyarılara abartılı ve aşırı düzeyde odaklanma anlamına gelmektedir (Börsbo vd., 2008). Benzer bir tanımda bireyin deneyimlediği olayın olumsuz yönüne belirgin bir şekilde durmaya odaklanması olarak tanımlanmaktadır (Sullivan vd., 1995). Yurtdışı çalışmalarında “felaketleştirme” olarak ifade edilen kavram, yurtiçinde “yıkım” olarak da tanımlanmaktadır (Onat ve Otrar, 2010).

Felaketleştirme, bireyin gerçekleşen olayın olumsuz sonuçları ile başa çıkamayacağına ve bu sonuçların yönetilemeyeceğine ilişkin yanlış bir varsayıma dayanır (Antony ve Swinson, 2009). Bunun yanı sıra felaketleştirme güven eksikliği ve denetimsizlik, maruz kalınan durumun akabinde gerçekleşecek sonuçlara ilişkin olumsuz beklenti ile birleşen bilişsel süreç olarak da ifade edilebilmektedir (Sullivan ve D'Eoni 1990). Gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise felaketleştirme stratejisini kullanmanın azaltılması sonucunda bireye olumlu yönde mühim avantaj sağlayacağı belirtilmiştir (Keefe vd., 1989).

Alanyazında genel itibariyle felaketleştirme stratejisi uyumsuzluk, depresyon ve duygusal sıkıntılarla ilişkilendirilmektedir (Anderson vd., 1994; Garnefski vd., 2002; Garnefski vd., 2007; Garnefski ve Kraaij, 2006; McGee vd., 2001; Sullivan vd., 1995). Bir başka çalışmada Martin ve Dahlen (2005), öfkesini saldırgan bir şekilde ifade eden kişilerin felaketleştirme bilişsel duygu düzenleme stratejisini öfkesini kontrol edebilen kişilere kıyasla daha sık kullandıkları sonucuna varmıştır.

2.9.1.2. *Uyumlu Olan Stratejiler*

2.9.1.2.1. *Kabul Etme*

Kabul, bireyin deneyimlediklerini kabul etme ve olanlara kendinizi teslim etme düşünceleri olarak ifade edilebilir. Mevcut durumla ilişkili oluşan duyguların değiştirilme veya bastırılma zorunluluğu hissedilmeden meydana gelen durumu kabullenmek amaçlı düşüncelerin olduğu bir bilişsel duygu düzenleme stratejisidir. Bunun yanında yaşanan duygusal deneyimlerin kabullenilebilirliğine odaklanan bir bilişsel değişim etkeni olarak tanımlanabilir (Wolgast vd., 2011)

Duygusal anlamda sağlam yaşam sürmenin ön koşulu kabullenmedir (Ben – Sharar, 2012). Klinik bir örneklem üzerinde gerçekleştirilen kronik ağrı araştırmasında, kronik ağrı mğduru bireylerin bu duruma karşı kabul etme stratejisini kullanmalarının algılanan acı ve kaygıda azalmada kritik rol oynadığı görülmektedir (McCracken ve Eccleston, 2003). Bir bilişsel duygu düzenleme stratejisi olarak kabulün, iyimserlik ve benlik saygısı ile orta derecede pozitif ilişkili olduğu buna karşın kaygı ile orta derecede negatif bir ilişkide olduğu söylenebilir (Carver vd.,1989).

Kabul etme duygu düzenleme stratejisinde, bireyin yaşadığı zorlu yaşam olayının kabulü ve sorunla aktif olarak başa çıkılamayacağını kabulü olmak üzere bilişsel sürecin iki yönünün altı çizilebilir (Carver vd., 1989). Kabul stratejisi pek çok araştırma sonucunda duygusal açıdan fonksiyonel bir strateji olarak görülse de uyumsuz öfke bastırma ile ilişkili olduğuna dair çalışmalar da mevcuttur (Martin ve Dahlen, 2005; Tennen ve Affleck, 1990).

2.9.1.2.2. *Plana Yeniden Odaklanma*

Plana yeniden odaklanma, yaşanan olumsuz bir durum karşısında hangi adımların atılacağını, olumsuz olayla nasıl başa çıkılacağını düşünmek anlamına gelir. Tepki odaklı duygu düzenleme stratejisinin bilişsel kısmıdır ve planlı problem çözme süreçleri ile bilişsel ve davranışsal odaklı maddeleri içermektedir (Garnefski vd., 2001; Folkman ve Lazarus, 1980).

Alanyazına göre plana yeniden odaklanma stratejisi kullanan bireyler ile azalan depresyon belirtileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Garnefski vd., 2004). Bunun yanı sıra plana yeniden odaklanma stratejisinin, iyimserlik ve öz saygı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu buna karşın kaygı ile negatif yönde ilişkili olduğu

belirtilmiştir (Carver vd., 1989). Buna karşın alanyazında bulunan başka çalışmalarda kontrol edilemeyen ve stres yaratan bir durumla karşılaşan bireylerde uyumlu duygu düzenleme stratejisi olarak değerlendirilemeyeceğinin altı çizilmiştir. Özellikle gerçek davranışın bu bilişsel strateji sonucunda ortaya çıkıp çıkmayacağı kesin olmadığı ve belirlenemez olduğu için bireyin karşılaştığı olumsuz durumu düzeltmesine katkı sağlamak yerine ruminasyona sebep olabileceği düşünülmektedir (van der Veek vd., 2009).

2.9.1.2.3. *Olumlu Tekrar Odaklanma*

Olumlu tekrar odaklanma, deneyimlenen olumsuz olay hakkında düşünmek yerine durumun neşeli ve hoş yönleri hakkında düşünmeyi ifade eder. Bir başka tabir ile olumlu tekrar odaklanma, “*zihni yaşanan durumdan bağımsızlaştırma çabası*” olarak düşünülebilir. Düşünceleri daha pozitif ve hoş konulara tekrar odaklanmanın kısa vadede faydalı olarak kabul edilebileceği söylenebilir, ancak uzun vadede bireyin durumla aktif bir şekilde başa çıkmasını engelleyebilir (Garnefski vd., 2001).

Olumlu durumları hayal etmek ve olumlu düşüncelere odaklanmak pozitif duygularla ilişkilidir. Birey olumlu durum veya düşüncelere odaklandığında daha olumlu duygular hissetmektedir (Schroevens vd., 2008). Yapılan alanyazın incelemesinde olumlu tekrar odaklanma stratejilerini kullanan bireylerin daha düşük depresyon belirtileri gösterdiği görülmektedir (Garnefski ve Kraaij, 2006; Garnefski vd., 2007). Bunun yanı sıra psikolojik iyi oluş ile aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğuna dair çalışmalar da mevcuttur (Southward vd., 2019; Rıza, 2016). Kaygı ile ilişkisinin incelendiği araştırmada negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir (Kraaij vd., 2008).

2.9.1.2.4. *Olumlu Tekrar Değerlendirme*

Olumlu yeniden değerlendirme, bireyin yaşadığı travmatik yaşam olayını kişisel gelişimi açısından değerlendirerek olaya olumlu bir anlam yüklemesi şeklinde açıklanabilir (Carver vd., 1989; Garnefski vd., 2001; Martin ve Dahlen, 2005; Spirito vd., 1988). Yurtdışı çalışmalarında “Olumlu Yeniden Değerlendirme” olarak ifade edilen kavram, yurtiçinde “Olumlu Yeniden Gözden Geçirme” olarak da tanımlanmaktadır (Onat ve Otrar, 2010).

Alanyazında yer alan çalışmalara dayanarak olumlu tekrar değerlendirme stratejisinin bireylerin maruz kaldığı travmatik deneyimlere doğru ve başarılı bir şekilde uyum sağlaması açısından kritik bir role sahip olduğu söylenebilir. Olumsuz durumlarda olumlu tekrar

değerlendirme stratejisini kullanabilen bireyler ile psikolojik sağlık sonuçlarının ilişkili olduğu belirtilmiştir (Garland vd., 2009). Bunun yanı sıra, olumlu tekrar değerlendirme ile ilgili çalışmalarda iyimserlik ve özsaygı ile pozitif yönde buna karşın kaygı ile negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu söylenebilir (Carver vd., 1989).

2.9.1.2.5. Olayın Değerini Azaltma

Olayın değerini azaltmak, bireyin yaşadığı olumsuz olayın ciddiyetini küçümsemesi veya başka bireylerin başına gelen diğer olumsuz olaylarla karşılaştırarak yaşadığı olumsuz olayın değerini azaltması olarak ifade edilebilir.

Olayın değerini azaltma, sosyal karşılaştırma kavramının farklı bir biçimi olarak düşünülebilir. Bu açıdan yaklaşıldığında sosyal karşılaştırmaların farklı psikopatolojilerin temelinde yatması sebebiyle, bireyin yaşadığı zorlayıcı yaşam olaylarını, zorlayıcılığı daha yüksek olan geçmiş deneyimleri ile kıyaslaması mevcut durumun stres yoğunluğunu azaltabilir (Allan ve Gilbert, 1995). Olayın değerini azaltma stratejisinin genel itibariyle iyilik durumu ile paralel olduğu varsayılsa da depresyon ile paralel olduğun dair çalışmalara da rastlanılmaktadır (Schroevers vd., 2007).

Yapılan alanyazın taraması sonucunda travmatik yaşantıya sahip bireylerin geçirdikleri değişimin olumsuz yönüne odaklanan araştırmaların fazlalığı dikkat çekmektedir. Bununla birlikte yapılan araştırmalar incelendiğinde bağlanma ve bilişsel duygu düzenleme değişkenleri ile ilgili birçok araştırmaya rastlanılmaktadır. Gerek ulusal gerek uluslararası alanyazında travmatik yaşantı sonrası gerçekleşen olumlu değişimlere yer veren çalışmaların sınırlılığı göze çarpmaktadır. Bu bölümde, çalışmanın amacına uygun olarak üniversite öğrencileri ve ergenler üzerinde gerçekleştirilen travma sonrası büyüme çalışmalarına ağırlık verilmiştir. Bağlanma ve travmanın birlikte çalışıldığı araştırmalara bakıldığında bu araştırmaların çoğunlukla ergenlik dönemi üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Buna karşın bilişsel duygu düzenleme ve bağlanma kavramlarının travma sonrası büyüme ile birlikte çalışıldığı çok az sayıda araştırma görülmektedir. Ulusal alanyazında bu kavramların birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu bölümde araştırmanın amacına uygun olarak ulusal ve uluslararası alan yazındaki çalışmalara değinilmiştir.

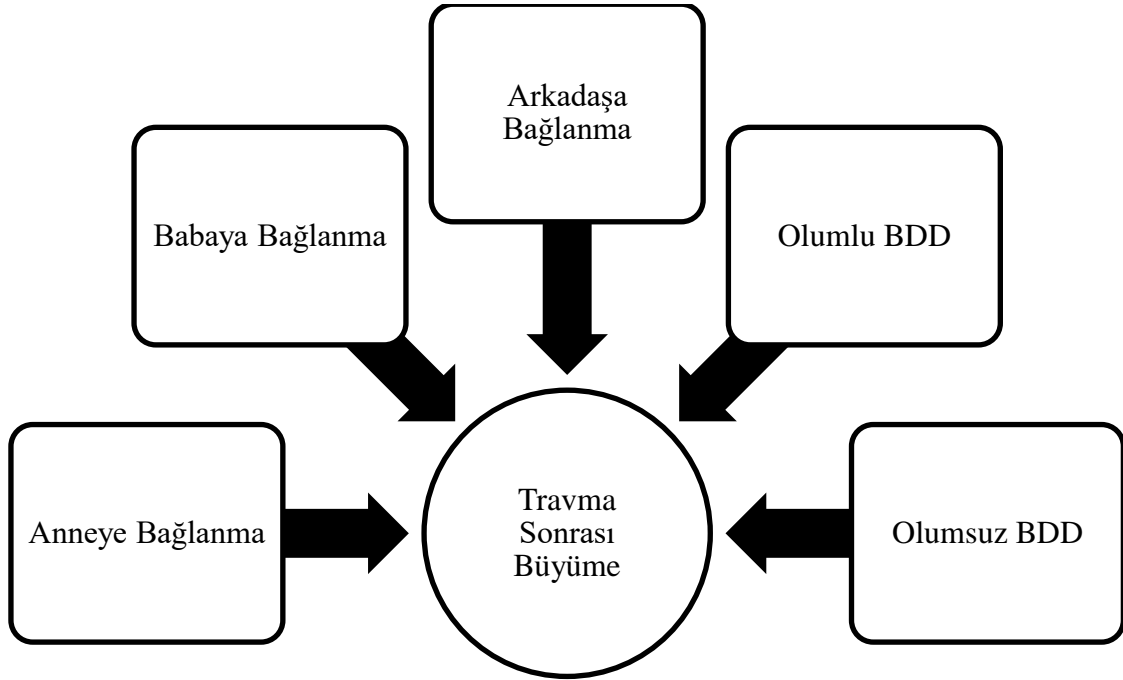
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma travma yaşamış üniversite öğrencilerinin bağlanma düzeyleri ile bilişsel duygu düzenleme düzeylerinin travma sonrası büyüme düzeyleri üzerinde yordayıcı rolünü inceleyen ilişkiyel tarama modelinde nicel bir çalışmadır. Bir konu ile ilgili katılımcı görüşlerinin toplandığı veya ilgi, tutum gibi özelliklerinin belirlendiği diğer araştırmalara kıyasla daha geniş bir örneklemin üzerinde yapılan araştırmalara tarama araştırmaları olarak adlandırılmaktadır. İlişkiyel araştırmalar ise iki ya da ikiden daha çok değişken arasındaki ilişkinin, incelenen değişkenlere müdahale edilmeden incelendiği araştırmalar olarak bilinmektedir (Büyüköztürk vd., 2016). Değişkenlerden birine dayanarak diğer değişkenin öngörülme çalışıldığı araştırmalar ise korelasyonel araştırmalar olarak adlandırılmıştır (Frankel ve Wallen, 2006). Araştırmanın hipotezleri göz önünde bulundurularak tasarlanan modeli Şekil 6'da verilmiştir.



Şekil 6. Araştırmanın Modeli

3.2. Araştırma Grubu

Psikoloji alanında yapılan klinik çalışmalarda tanısal sınıflandırmaların kullanılması araştırmacılar açısından dil ve tanı açısından ortak bir dil geliştirmeyi sağladığı bilinmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2008). Buna karşın bu çalışmada tanı alma seviyesinde olan belirtiler tek başına temel alınmamıştır ve bireylerin yaşadığı tüm travmatik deneyimlerin akabinde meydana gelen tüm reaksiyonların travma sonrası büyüme için önemli bir bileşen olacağı düşünülmüştür. Bu temel dayanak alınarak çalışmaya katılan bireylerin bir veya daha fazla travmatik yaşam olayını deneyimlemesi ve bu deneyimin bireyi etkilemiş olması temel ölçüt belirlenmiştir. Araştırma grubu oluşturulurken katılımcılar klinik bir ortamdan seçilmemiş; travmatik bir yaşam olayı deneyimlemek ön koşul sayılmış ve travmatik yaşam olayları ile ilgili herhangi bir düzenlemeye gidilmemiştir. Alanyazın incelendiğinde birçok araştırmacının travmatik olaylara verilen reaksiyonların benzer olduğunu kabul ettikleri görülmektedir (Davis ve Mckearney, 2003; Taku vd., 2008). Buna dayanarak bu çalışmada farklı travmatik yaşam olaylarına maruz kalmış bireylerin travma sonrası büyüme düzeyleri incelenirken aynı örnekleme dahil edilmiştir.

Araştırmanın evrenini Türkiye’de 2019 – 2020 eğitim öğretim yılı bahar döneminde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma grubunu oluşturmak amacı ile Hasan Kalyoncu Üniversitesi ve Gaziantep Üniversitelerinden Hazırlık, İlahiyat, Mühendislik, Mimarlık, Güzel Sanatlar, Fen – Edebiyat, İletişim, Tıp ve Eğitim Bilimleri fakültelerinde eğitim gören 1479 öğrenciye ulaşılmıştır. Sonraki aşamada ise amaçlı örnekleme yöntemi türü olan ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Travma Yaşantıları Tarama Formunda yer alan 16 olaydan DSM 5’te (APA, 2013) belirtilen travmatik olay kriterini karşılayan olaylar ölçüt alınarak, bu ölçütleri sağlayan 602 bireyden oluşan araştırma grubu belirlenmiştir. Amaçlı örnekleme, araştırmanın amacına bağlı olarak belli özelliklere sahip olan veya belli ölçütleri karşılayan bir veya birden fazla özel durumlarla çalışılmak istenildiğinde tercih edilmektedir. Ölçüt örnekleme yöntemi ise gerçekleştirilecek çalışmada araştırma grubunun belirli özelliklere sahip bireyler ve durumlardan oluştuğu durumlarda belirlenen ölçütü sağlayan birey ya da durumların seçildiği örnekleme yöntemidir örnekleme yöntemidir (Büyüköztürk vd., 2016). Yapılan uç değer analizi sonucunda +3 ve -3 arasında değer vermediği belirlenen 39 katılımcı veri setinden çıkarılmış ve böylece çalışmaya 563 (350 kadın - 213 erkek) birey katılmıştır. Analiz öncesinde varsayımların test edilmesinde gerekli olan normallik, doğrusallık, çoklu ortak doğrusallık ve eş varyanslılık öncül analizleri yapılmıştır. Bu analizlerin sonucuna göre veriler standart çoklu regresyon analizi için

uygundur. Katılımcılara ilişkin betimsel istatistikler, cinsiyet, sınıf düzeyi ve yaş bilgileri Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırma Grubuna İlişkin Cinsiyet, Sınıf Düzeyi ve Fakülte Bilgilerine Ait Bilgiler

		N	%
Cinsiyet	Kadın	350	62.1
	Erkek	213	37.9
Sınıf Düzeyi	Hazırlık	30	5.3
	1.Sınıf	168	29.8
	2.Sınıf	353	62.6
	3.Sınıf	12	2.1
Yaş	18 Yaş	298	52.8
	19 Yaş	225	39.9
	20 Yaş	35	6.4
	21 Yaş	5	.9

Tablo 1’de görüldüğü gibi araştırmaya 350’si (%62.1) kadın 213’ü (%37.9) erkek olmak üzere 563 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma grubundaki öğrencilerin yaş aralığı 18 – 21 arasında değişmektedir. Araştırmaya katılan katılımcıların 298’i 18 yaşında, 225’ i 19 yaşında, 35’ i 20 yaşında ve 5’ i 21 yaşındadır. Katılımcıların yaş ortalaması 18.56’dır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, travma sonrası büyüme düzeyini belirlemek amacı ile Travma Sonrası Büyüme Envanteri, bilişsel duygu düzenleme becerilerini ölçmek amacıyla Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, travma yaşantılarına ilişkin bilgilerin yer aldığı Travma Yaşantılarını Tarama Formu ve Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu katılımcılardan cinsiyet, yaş, fakülte, sınıf düzeyleri hakkında bilgi toplamaktadır.

3.3.2. Travma Sonrası Büyüme Envanteri

Travma Sonrası Büyüme Ölçeğinin (Post traumatic Growth Inventory, PTGI) ilk hali tarafından, travma yaşamış bireylerin travma sonrası büyüme düzeylerini belirlemek amacı ile oluşturulmuştur (Tedeschi ve Calhoun, 1996). Travma Sonrası Büyüme Ölçeği bir öz değerlendirme anketi olarak geliştirilmiştir. Altılı likert derecelendirme türünde hazırlanmış olup toplam 21 maddeden oluşmaktadır. Maddelere verilen yanıtlar “çok fazla yaşadım”, “oldukça fazla yaşadım”, “orta düzeyde yaşadım”, “biraz yaşadım”, “çok az yaşadım” ve “yaşamadım” şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçekten bireyin alabileceği en yüksek puan 105 alabileceği en düşük puan ise 0’dır. Bireyin ölçekten yüksek puan alması travmatik deneyim sonrası büyüme yaşadığına işaret etmektedir. Ölçeğin ilk halinin geliştirildiği çalışmada, ölçeğin iç tutarlılığı $\alpha = .90$ düzeyinde bulunmuştur. Kararlılık düzeyini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen test – tekrar test güvenilirliği çalışmasında ise korelasyon katsayısı $\alpha = .71$ olarak bulunmuştur (Tel, 2017). Gerçekleştirilen faktör analizi çalışmaları sonucuna göre beş alt boyut tespit edilmiştir. Bunlar; başkaları ile ilişkiler, kişisel güçlülük, yaşamı takdir etme, yeni fırsatlar ve manevi değişimdir (Haselden, 2014).

Ölçeğin Türkçeye uyarlanma çalışmaları Işıklı ve Dürü (2006) tarafından yürütülmüştür. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği’ne ait Cronbach alpha Güvenirlik Katsayısı $\alpha = .93$ olarak hesaplanmıştır. Yapılan uyarlama çalışmasında, ölçeğin ilk hali ile benzer beş faktörü içermiştir ve varyansın %67.84’ünü açıklayabilmiştir (Haselden, 2014). Bu araştırmada ise ölçeğin Cronbach alpha güvenirlik katsayısı $\alpha = .92$ olarak hesaplanmıştır. Türkçe forma ilişkin alt boyutlarının Cronbach alpha Güvenirlik Katsayısı ise benlik algısında değişim alt boyutunda $\alpha = .88$, yaşam felsefesinde değişim boyutunda $\alpha = .85$, başkaları ile ilişkilerde değişim boyutunda ise $\alpha = .79$ olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) yaptıkları çalışmada, bireylerin yaşadığı travmatik olaylar karşısında bireyin uyguladığı bilişsel duygu düzenleme stratejilerini belirlemek amacıyla Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğini geliştirmişlerdir. Yapılan güvenilirlik çalışmaları kapsamında Cronbach alpha güvenirlik katsayısı alt ölçeklerde .68 ile .83 arasında belirlenmiştir. Test tekrar test güvenirliliğinin ise .41 ile .63 arasında olduğu belirlenmiştir. Açımlayıcı faktör analizi sonuçlarına göre 9 faktöre ulaşılmıştır. Çalışmada aynı zamanda alt ölçekler değişken olarak temel bileşen analizine dahil edilmiştir. Analiz sonucunda faktör

yükü 1'in üzerinde olan iki faktör elde edilmiştir. Bu iki faktör toplam varyansın % 60.42'ünü açıklamaktadır. Faktörlerden biri olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri olarak adlandırılan ve kuramsal olarak daha uyumlu strateji alt ölçekleri iken diğer faktör olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri olarak adlandırılan ve görece daha uyumsuz stratejileri kapsamaktadır. Uyumsuz stratejiler; felaketleştirme, kendini suçlama, başkalarını suçlama, ruminasyondur. Uyumlu stratejiler ise; kabullenme, olumluya yeniden odaklanma, plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, bakış açısını değiştirmedir. Ölçeğin güvenilirliği ise iç tutarlık ve test tekrar test yöntemleri ile incelenmiştir. Olumlu stratejiler için Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı değeri .89, olumsuz stratejiler için Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı değeri .82 ve 36 maddelik ölçeğin tamamı için Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı değeri ise .92'dir. Ölçeğin uzun formu 36 maddeden oluşmaktadır ve kısa formu 18 maddeden oluşmaktadır. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği bir öz değerlendirme anketi olarak geliştirilmiştir. Ölçek duygu düzenlemenin bilinçli bilişsel bileşenlerini ve benlik düzenlemeyi ölçen ilk ölçektir. Ölçek normal ve klinik örneklerde kullanılabilir ayrıca hem yetişkinler hem de 12 yaş ve üzeri ergenlerde kullanılabilir (Altunbaş, 2014). Beşli Likert derecelendirme türünde hazırlanmış olup toplam 36 maddeden oluşmaktadır. Maddelere verilen yanıtlar “her zaman”, “çoğunlukla”, “genellikle”, “bazen” ve “hiçbir zaman” şeklinde derecelendirilmiştir. Alt boyut üzerinden alınabilecek en yüksek puan 20 iken alınacak en düşük puan 4'tür. Bir alt boyuttan alınan yüksek puan o alt boyutla ilgili bilişsel duygu düzenleme stratejisinin yüksek oranda kullanıldığını gösterir (Kaya, 2015).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Türkçeye uyarlama çalışması Onat ve Otrar (2010) gerçekleştirilmiştir. Yapılan temel bileşenler analizine göre ölçeğin 9 faktörlü yapısı toplam varyansın % 65.52'sini açıklamıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışması kapsamında yapılan iç tutarlılık analizi sonuçlarına göre Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı değerleri; kendini suçlama alt boyutu için $\alpha = .68$, kabullenme için $\alpha = .66$, zihinsel gevş getirme için $\alpha = .82$, olumlu yeniden odaklanma için $\alpha = .82$, plana yeniden odaklanma için $\alpha = .82$, olumlu yeniden gözden geçirme için $\alpha = .82$, bakış açısına yerleştirme için $\alpha = .79$, felaketleştirme için $\alpha = .78$ ve başkalarını suçlama için $\alpha = .84$ değerleri bulunmuştur. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı $\alpha = .83$ olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada kendini suçlama alt boyutu için $\alpha = .68$, kabullenme için $\alpha = .63$, zihinsel gevş getirme için $\alpha = .67$, olumlu yeniden odaklanma için $\alpha = .58$, plana yeniden odaklanma için $\alpha = .58$, olumlu yeniden gözden geçirme için $\alpha = .72$, bakış açısına yerleştirme için $\alpha = .61$, felaketleştirme için $\alpha = .73$ ve başkalarını suçlama için $\alpha = .52$ değerleri bulunmuştur.

Yapılan bir tez çalışmasında hesaplanan Cronbach alpha güvenilirlik katsayıları .72 ile .88 arasında değer almaktadır. Tüm ölçek için Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı ise .88 olarak belirlenmiştir. Yapılan çalışmada buna ek olarak Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin eşzamanlı geçerliği Pozitif Negatif Duygulanım Ölçeği ile arasındaki ilişki hesaplanarak incelenmiştir. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri olumlu (kabul, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme) ve olumsuz stratejiler (kendini suçlama, diğerlerini suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme) olmak üzere ikiye ayrılmış ve negatif ve pozitif duygularla aralarındaki ilişki bu şekilde incelenmiştir. Olumlu stratejiler ile pozitif duygular arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r = .36$ $p < .01$) bulunmuştur (İnce, 2012). Çakmak ve Çevik (2010) yapılan uyumlu ve uyumsuz başa çıkma stratejileri ayrımının uygunluğunu belirlemek amacıyla iki düzeyli doğrulayıcı faktör analizi yapmıştır. Bu çalışmanın bulgularına göre kabul etme, plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirme değişkenlerinin uyumlu başa çıkma stratejileri; kendini suçlama, başkalarını suçlama, zihinsel geniş getirme ve facialaştırma değişkenlerinin ise uyumsuz başa çıkma stratejileri adlı bir üst yapı tarafından açıklanıp açıklanamayacağını belirlemek amacıyla amaçlanmış ve elde edilen sonuçlar iki düzeyli doğrulayıcı faktör analizinin uyum verdiğini göstermiştir ($\chi^2(94) = 125$, $p < .05$; $RMSEA = .042$, %90 $RMSEA CI = .018 - .060$; $SRMR = .071$, $CFI = .96$). Başka bir ifade ile elde edilen uyum iyiliği indeksleri, uyumlu ve uyumsuz başa çıkma stratejileri arasında ayrım yapan modelin kabul edilebilir olduğunu göstermiştir. Uyumlu ve uyumsuz başa çıkma stratejileri arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur ($t(125) = -2.99$, $p < .05$, $r = -.28$).

Benzer araştırmalarda bilişsel duygu düzenlemenin olumlu ve olumsuz stratejiler olarak ele alındığı görülmektedir (Altunbaş, 2014; Daşcı, 2015; Tekmil, 2019). Bu araştırmada da bilişsel duygu düzenlemenin aracılık etkisi test edilirken olumlu ve olumsuz stratejiler şeklinde gruplandırılarak analize dâhil edilmiştir. Bu araştırmada hesaplanan Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı ise olumlu stratejiler için .84 olumsuz stratejiler için .78 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Ebeveyn ve Arkadaşa Bağlanma Envanteri – Kısa Formu

Raja, McGee ve Stanton (1992) tarafından geliştirilen ve temel amacı ergenlerde ebeveyn olan bağlanma güvenliğini ölçmek olan Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri Kısa Formu Türkçeye Günaydın ve diğerleri (2005) tarafından uyarlanmıştır.

Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri Kısa Formu anneye bağlanma, babaya bağlanma ve akrana bağlanma formları 12’şer maddeden oluşmak üzere yedili likert derecelendirme türünden oluşmuştur. Maddelere verilen yanıtlar “ 1 = beni hiç tanımlamıyor”, “2 = beni çok az tanımlıyor”, “3 = beni biraz tanımlıyor”, “4 = kararsızım”, “5 = beni çok tanımlıyor”, “6 = beni oldukça çok tanımlıyor”, “7 = beni bütünüyle tanımlıyor” şeklinde derecelendirilmiştir. Her bir ölçekten alınabilecek en yüksek puan 84 olarak belirlenmiştir. Bireyin bu ölçeklerden aldığı yüksek puan güvenli bağlanmayı düşük puan ise güvensiz bağlanmayı göstermektedir.

Raja ve diğerleri tarafından yapılan güvenilirlik çalışmalarında ebeveyn formu için Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı .82, Akran ölçeği için ise .80 olarak belirlenmiştir (Raja vd., 1992). Günaydın ve diğerleri (2005) tarafından gerçekleştirilen Türkçeye uyarlama çalışması 257 lisans öğrencisine uygulayarak gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik analizi sonuçlarına göre iç tutarlılık katsayısı yüksek bulunmuştur. Anne formu için Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı değerleri .88, Baba formu için Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı değerleri .90 şeklinde belirlenmiştir. Anneye bağlanma formu üzerinde güvenilirlik amacı ile gerçekleştirilen test tekrar test tekniği ile ulaşılan kararlılık katsayısı .87 olarak belirlenmiştir. Babaya bağlanma formu üzerinde gerçekleştirilen test tekrar teste göre belirlenen kararlılık katsayısı ise .88 bulunmuştur. Bu araştırmada ise ölçeğin anne bağlanma formu için Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı $\alpha=.83$, baba bağlanma formu için Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı $\alpha=.86$, arkadaşla bağlanma formu için Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı $\alpha=.80$ olarak hesaplanmıştır. Bunun yanı sıra Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri, güven, iletişim ve yabancılaşma olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır ve her alt boyut dört madde içermektedir. Yapı geçerliliği için dayanak noktası olarak anne ve baba formu arasındaki güçlü ilişki dayanak gösterilmiştir (Günaydın vd., 2005).

3.3.5. Travma Yaşantıları Tarama Formu

Travma Yaşantılarını Tarama Formu’nda katılımcıların travmayı doğrudan veya dolaylı olarak yaşayıp yaşamadıkları ve etkilenme düzeylerine ilişkin bilgiler yer almaktadır. Bu bilgiler öğrenci seçiminde kullanılmıştır. Tel (2017) tarafından geliştirilen Travma Yaşantılarını Tarama Formu Turner ve Lloyd (1995)’un travmatik yaşam olaylarını belirlemeye yönelik oluşturdukları listeden yararlanılarak geliştirilmiştir. Form çeşitli travmatik yaşam olaylarını (deprem, kaçırılma, istenmeyen cinsel girişim, cinayet, ...) içeren 16 maddeden oluşturulmuştur (Tel, 2017).

3.4. Verilerin Analizi ve Yorumlanması

Araştırmanın travma sonrası büyümenin yordanmasında bağlanma ile bilişsel duygu düzenleme değişkenlerinin rolünü belirlemek amacı doğrultusunda veriler için Standart Çoklu Regresyon Analizi SPSS programı kullanılarak uygulanmıştır. Bu analiz, bağımlı değişken ile ilişkisi olan iki ya da ikiden çok bağımsız değişkene bağlı olarak, bağımlı değişkenin açıklanmasına yönelik analiz türü olarak tanımlanmaktadır (Büyüköztürk, 2011). Cinsiyet değişkenlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için Bağımsız Gruplar T - Testi yapılmıştır. Araştırmada standart çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmeden önce veri seti üzerinde verileri analize hazır hale getirilmiştir. Öncelikle toplanan verilerin analiz programına doğru bir şekilde girildiğinden emin olmak için kontrol sağlanmış ve herhangi bir hataya rastlanılmamıştır. Daha sonra ise kayıp veri analizi ile kayıp veriler tespit edilmiş ve kayıp veriler için uygun atama yöntemi belirlenmiştir. Son aşamada ise standart çoklu regresyon analizi varsayımları olan çoklu ortak doğrusallık ve tekliklik, uç değerler, normallik, doğrusallık ve eş varyanslılık değerleri test edilmiştir. Yapılan öncül analizler normallik, doğrusallık, çoklu ortak doğrusallık ve eş varyanslılık varsayımlarının ihlal edilmediği sonucuna ulaşılmıştır. Yapılacak analizlerde anneye, babaya ve arkadaşına bağlanma ve olumlu ve olumsuz bilişsel duygu düzenleme düzeyi değişkenleri bağımsız değişken, travma sonrası büyüme ise bağımlı değişkendir.

Çoklu bağlantılılık sorunu regresyon analizlerinde karşılaşılan ve analizleri gerçekleştirilmeden önce incelenmesi gereken bir sorundur. Bu durum bağımsız değişkenler arasında yüksek düzeyde ilişkiler söz konusu olduğunda meydana gelmektedir (Büyüköztürk, 2016). Bu araştırmada çoklu bağlantılılık sorununun varlığını tespit etmek amacıyla bağımsız değişkenler arasındaki ikili korelasyonların, bağımsız değişkenlerin açıklayamadıkları varyans olan tolerans değerlerinin, varyans büyütme faktörü (VIF) değerlerinin, durum indeks (CI) değerlerinin incelenmesi gerçekleştirilmiştir. Tolerans değerlerinin .10'dan büyük ve VIF değerlerinin de 10'dan küçük olması çoklu bağıntı probleminin olmadığını göstermektedir (Pallant, 2011). Yapılan analiz sonucunda VIF ve tolerans değerlerinin istenen koşulları sağladığı görülmüştür. Otokorelasyon incelemesinde ise Durbin - Watson test değeri 1.5 ile 2.5 arasında bulunduğu için (1.3) değişkenler arasında otokorelasyon olmadığı görülmüştür (Kalaycı, 2010). Analiz sonuçları Tablo 2' de gösterilmiştir.

Tablo 2. Araştırma Kapsamında İncelenen Değişkenlere Yönelik Çoklu Bağlantılılık Sorununun İncelenmesine Yönelik Değerler

Değişkenler	İkili r	Kısmi r	Tolerans	VIF	CI
Anneye bağlanma	.304	.106	.617	1.619	14.195
Babaya bağlanma	.303	.137	.650	1.539	17.729
Arkadaşa bağlanma	.224	.132	.870	1.149	24.482
Olumlu bilişsel duygu düzenleme	.506	.456	.928	1.078	9.724
Olumsuz bilişsel duygu düzenleme	.146	.139	.958	1.044	12.984

VIF: Varyans büyütme faktörü

CI: Durum İndeksi

Tablo 2 incelendiğinde bağımsız değişkenler arasındaki ikili korelasyonların tümünün .80' den küçük olduğu görülmektedir. Değişkenlerin tolerans değerleri incelendiğinde tüm değerlerin .20' den daha yüksek olduğu görülmektedir. Değişkenlerin varyans büyütme faktörü değerleri incelendiğinde ise 10' dan yüksek herhangi bir değere rastlanmamıştır. Son olarak değişkenlerin durum indeks değerleri incelendiğinde 30' dan yüksek bir değere rastlanmamıştır. Elde edilen sonuçlar araştırmada çoklu bağlantılılık sorununun olmadığını göstermektedir (Büyüköztürk, 2016).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırma verilerinin analizi sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Öncelikle araştırmadaki değişkenlerin birbiriyle olan ilişkileri incelenmiş ve böylece üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyüme düzeylerini yordayan değişkenlerin belirlenmesi amacıyla Standart Çoklu Regresyon Analizine dahil edilecek değişkenler belirlenmiştir. Değişkenlerin belirlenmesinin ardından Standart Çoklu Regresyon Analizi gerçekleştirilmiş ve analiz sonuçları raporlaştırılmıştır.

4.1. Araştırmada Yer Alan Değişkenlere İlişkin Korelasyon Katsayıları

Araştırma kapsamında yer alan Travma Sonrası Büyüme Envanteri toplam puanı, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları (olumlu ve olumsuz) ve Ebeveyn ve Arkadaşa Bağlanma Envanteri alt boyutları (anne, baba ve arkadaş) arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla değişkenler arasında Pearson Momentler çarpımı korelasyonları hesaplanmıştır. Korelasyon katsayıları Tablo 3’ de belirtilmiştir.

Tablo 3. Bilişsel Duygu Düzenleme, Bağlanma ve Travma Sonrası Büyüme Arasındaki Korelasyon Bulguları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
Travma sonrası büyüme (1)	1.00	.30**	.30**	.22**	.51**	.15**
Anneye bağlanma (2)		1.00	.58**	.35**	.19**	-.01*
Babaya bağlanma (3)			1.00	.27**	.18**	-.11**
Arkadaşa bağlanma (4)				1.00	.08*	-.04
Olumlu bilişsel duygu düzenleme (5)					1.00	.14**
Olumsuz bilişsel duygu düzenleme (6)						1.00

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

Bu araştırmanın temel amacı kapsamında incelenen değişkenlerin arasındaki ilişkileri görmek, yorumlamak ve uygulanacak regresyon analizine katkıda bulunmasını sağlamak amacıyla korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Korelasyon sonuçlarına göre, olumlu bilişsel duygu düzenleme ve travma sonrası büyüme arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki

bulunmuştur ($r = .51, p < .01$). Olumsuz bilişsel duygu düzenleme ve travma sonrası büyüme arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .15, p < .01$). Bağlanma düzeyinin alt boyutlarının travma sonrası büyüme ile anlamlı ilişki gösterdiği görülmektedir. Anneye bağlanma ile travma sonrası büyüme düzeyleri arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki görülmektedir ($r = .30, p < .01$). Babaya bağlanma ile travma sonrası büyüme düzeyleri arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki görülmektedir ($r = .30, p < .01$). Arkadaşa bağlanma ile travma sonrası büyüme düzeyleri arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki görülmektedir ($r = .22, p < .01$). Yapılan Pearson Momentler Çarpımı korelasyon bulgularına göre travma sonrası büyümenin bilişsel duygu düzenleme ve bağlanma ile ilişkili olduğu söylenebilir.

4.2. Cinsiyete Göre Anneye Bağlanma, Babaya Bağlanma, Arkadaşa Bağlanma ve Bilişsel Duygu Düzenleme Düzeyi Puanlarına İlişkin Bulgular

Travma yaşamış üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyüme, anneye bağlanma, babaya bağlanma, arkadaşına bağlanma ve bilişsel duygu düzenleme düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile yapılan Bağımsız Gruplar T - Testi uygulanmış ve sonuçları Tablo 4' de verilmiştir.

Tablo 4. Cinsiyet Değişkenine Göre Travma Sonrası Büyüme, Anneye Bağlanma, Babaya Bağlanma, Arkadaşa Bağlanma ve Bilişsel Duygu Düzenleme Puanlarının T - Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	Maks.	Min.	sd	t	p																																																																
Travma sonrası büyüme	Kadın	350	87.94	17.86	126.00	26.00	562	.668	.51																																																																
	Erkek	213	86.90	18.00						Anneye bağlanma	Kadın	350	63.85	13.57	115.00	23.00	562	-.398	.70	Erkek	213	64.30	12.18	Babaya bağlanma	Kadın	350	59.81	15.64	136.00	18.00	562	-.708	.48	Erkek	213	60.72	13.70	Arkadaşa bağlanma	Kadın	350	66.33	11.86	125.00	29.00	562	4.510	.00	Erkek	213	61.63	11.22	Olumlu bilişsel duygu düzenleme	Kadın	350	62.16	13.25	125.00	32.00	562	-1.826	.07	Erkek	213	64.26	13.24	Olumsuz bilişsel duygu düzenleme	Kadın	350	44.70	8.91	73.00	18.00	562
Anneye bağlanma	Kadın	350	63.85	13.57	115.00	23.00	562	-.398	.70																																																																
	Erkek	213	64.30	12.18						Babaya bağlanma	Kadın	350	59.81	15.64	136.00	18.00	562	-.708	.48	Erkek	213	60.72	13.70	Arkadaşa bağlanma	Kadın	350	66.33	11.86	125.00	29.00	562	4.510	.00	Erkek	213	61.63	11.22	Olumlu bilişsel duygu düzenleme	Kadın	350	62.16	13.25	125.00	32.00	562	-1.826	.07	Erkek	213	64.26	13.24	Olumsuz bilişsel duygu düzenleme	Kadın	350	44.70	8.91	73.00	18.00	562	.710	.48	Erkek	213	44.16	8.37								
Babaya bağlanma	Kadın	350	59.81	15.64	136.00	18.00	562	-.708	.48																																																																
	Erkek	213	60.72	13.70						Arkadaşa bağlanma	Kadın	350	66.33	11.86	125.00	29.00	562	4.510	.00	Erkek	213	61.63	11.22	Olumlu bilişsel duygu düzenleme	Kadın	350	62.16	13.25	125.00	32.00	562	-1.826	.07	Erkek	213	64.26	13.24	Olumsuz bilişsel duygu düzenleme	Kadın	350	44.70	8.91	73.00	18.00	562	.710	.48	Erkek	213	44.16	8.37																						
Arkadaşa bağlanma	Kadın	350	66.33	11.86	125.00	29.00	562	4.510	.00																																																																
	Erkek	213	61.63	11.22						Olumlu bilişsel duygu düzenleme	Kadın	350	62.16	13.25	125.00	32.00	562	-1.826	.07	Erkek	213	64.26	13.24	Olumsuz bilişsel duygu düzenleme	Kadın	350	44.70	8.91	73.00	18.00	562	.710	.48	Erkek	213	44.16	8.37																																				
Olumlu bilişsel duygu düzenleme	Kadın	350	62.16	13.25	125.00	32.00	562	-1.826	.07																																																																
	Erkek	213	64.26	13.24						Olumsuz bilişsel duygu düzenleme	Kadın	350	44.70	8.91	73.00	18.00	562	.710	.48	Erkek	213	44.16	8.37																																																		
Olumsuz bilişsel duygu düzenleme	Kadın	350	44.70	8.91	73.00	18.00	562	.710	.48																																																																
	Erkek	213	44.16	8.37																																																																					

Tablo 4 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyüme düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $t(562) = .668, p > .05$. Erkek öğrencilerin travma sonrası büyüme düzeyleri ($\bar{X} = 86.90$), kadın öğrencilere ($\bar{X} = 87.94$) göre daha düşüktür. Ancak aradaki bu farklılık istatistiksel açıdan anlamsızdır. Üniversite öğrencilerinin anneye bağlanma düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $t(562) = -.398, p > .05$. Erkek öğrencilerin anneye bağlanma düzeyleri ($\bar{X} = 64.30$), kadın öğrencilere ($\bar{X} = 63.85$) göre daha yüksektir. Ancak aradaki bu farklılık istatistiksel açıdan anlamsızdır. Üniversite öğrencilerinin babaya bağlanma düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t(562) = -.708, p > .05$). Erkek öğrencilerin babaya bağlanma düzeyleri ($\bar{X} = 60.72$), kadın öğrencilere ($\bar{X} = 59.81$) göre daha yüksektir. Ancak aradaki bu farklılık istatistiksel açıdan anlamsızdır. Üniversite öğrencilerinin arkadaşına bağlanma düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t(562) = 4.510, p < .05$). Erkek öğrencilerin arkadaşına bağlanma düzeyleri ($\bar{X} = 61.63$), kadın öğrencilere ($\bar{X} = 66.33$) göre daha düşüktür. Üniversite öğrencilerinin olumlu bilişsel duygu düzenleme düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t(562) = -.1826, p > .05$). Erkek öğrencilerin olumlu bilişsel duygu düzenleme düzeyleri ($\bar{X} = 64.26$), kadın öğrencilere ($\bar{X} = 62.16$) göre daha yüksektir. Ancak aradaki bu farklılık istatistiksel açıdan anlamsızdır. Üniversite öğrencilerinin olumsuz bilişsel duygu düzenleme düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t(562) = .710, p > .05$). Erkek öğrencilerin olumlu bilişsel duygu düzenleme düzeyleri ($\bar{X} = 44.16$), kadın öğrencilere ($\bar{X} = 44.70$) göre daha düşüktür. Ancak aradaki bu farklılık istatistiksel açıdan anlamsızdır.

4.3. Travma Sonrası Büyümenin Yordanmasında Bilişsel Duygu Düzenleme ve Bağlanmanın Rolü

Travma yaşamış üniversite öğrencilerinin bağlanma düzeyleri ile bilişsel duygu düzenleme düzeylerinin Travma Sonrası Büyüme'yi yordama gücüne ilişkin standart çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Araştırma sonuçları Tablo 5'de verilmiştir. Anneye bağlanma, babaya bağlanma, arkadaşına bağlanma değişkeni ve olumlu bilişsel duygu düzenleme ve olumsuz bilişsel duygu düzenleme değişkenleri birlikte, travma sonrası büyümenin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ($R^2 = .34, F(4,556) = 56.915, p < .01$). Elde edilen bu bulgu bağlanma ve bilişsel duygu düzenleme değişkeninin travma sonrası büyüme'yi yordadığını göstermektedir.

Travma sonrası büyümeyle ilişkin toplam varyansın %34'ü bireylerin bağlanma ve bilişsel duygu düzenleme düzeyleri ile açıklandığı ifade edilebilir.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin travma sonrası büyüme üzerindeki görece önem sırası; olumlu bilişsel duygu düzenleme ($\beta = .43$), babaya bağlanma ($\beta = .14$), olumsuz bilişsel duygu düzenleme ($\beta = .12$), arkadaşla bağlanma ($\beta = .12$) ve anneye bağlanmadır ($\beta = .11$). Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t - testi sonuçları incelendiğinde ise, anneye bağlanma, babaya bağlanma, arkadaşla bağlanma değişkenlerinin ve olumlu bilişsel duygu düzenleme ve olumsuz bilişsel duygu düzenleme değişkenlerinin travma sonrası büyüme üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak bireylerin bilişsel duygu düzenleme becerilerine ve sağlıklı bağlanma biçimine sahip olmaları bireylerin travma sonrası büyümelerine önemli düzeyde katkı sağladığı söylenebilir.

Tablo 5. Travma Sonrası Büyümenin Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	<i>B</i>	<i>SH_B</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	İkili <i>r</i>	Kısmi <i>R</i>	Tolerance	VIF
Sabit	9.304	5.572	-	1.670	.096	-	-	-	-
Anneye bağlanma	.152	.060	.111	2.529	.000	.304	.106	.617	1.619
Babaya bağlanma	.168	.051	.140	3.277	.001	.303	.137	.650	1.539
Arkadaşla bağlanma	.170	.054	.116	3.139	.012	.224	.132	.870	1.149
Olumlu bilişsel duygu düzenleme	.584	.048	.433	12.095	.001	.506	.456	.928	1.078
Olumsuz bilişsel duygu düzenleme	.240	.072	.117	3.315	.002	.146	.139	.958	1.044
<i>R</i> = .581, R^2 = .338									
<i>F</i> (4, 556) = 56.915, <i>p</i> = .000									

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırmanın temel amacı travma yaşamış üniversite öğrencilerinin bağlanma düzeyleri ile bilişsel duygu düzenleme becerisinin travma sonrası büyüme düzeyleri üzerinde yordayıcı rolünü incelemektir. Bu amaç doğrultusunda standart çoklu regresyon analizi yöntemi kullanılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen bu bulgular literatür ışığında incelenmiş ve tartışılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde bağlanma ve bilişsel duygu düzenleme değişkeninin travma sonrası büyümeyi anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre bireylerin uyumlu bilişsel duygu düzenleme becerilerine ve sağlıklı bağlanma stillerine sahip olmaları bireylerin travma sonrası büyümelerine önemli düzeyde katkı sağladığı söylenebilir.

Travma sonrası büyüme, insanların önemli zorluklardan kurtulma deneyimiyle olumlu bir şekilde dönüştüğü yolları ifade eder (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Travma sonrası büyüme kavramı, bireyin travmatik deneyimi atlattıktan sonra beş alanda kazanımlar elde etmesidir. Bunlar; “kişisel güç”, “yeni yaşam olanaklarını keşfetme”, “anlamlı kişiler arası ilişkiler kurma”, “hayat geliştirme” ve “manevi açıdan gelişme” olarak isimlendirilmiştir. Bu kazanımlar, travmatik yaşam olayının neden olduğu duygusal sıkıntıdan uzaklaştırmaz. Buna ek olarak bu kazanımlar bireyin, travmatik olayla baş etmeye çalışmasını ve bu olay hakkında etkili düşünmesini bir başka deyişle travma sonrası büyümeyi kolaylaştırmaktadır (Calhoun ve Tedeschi, 2006).

Araştırma sonuçları incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre travma sonrası büyüme, olumlu ve olumsuz bilişsel duygu düzenleme, anneye bağlanma, babaya bağlanmada anlamlı bir farklılığın bulunmadığı buna karşın arkadaşına bağlanmada istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmanın bulgularına benzer şekilde, Taku ve diğerleri (2007), yaptıkları bir araştırmada travma sonrası büyüme düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır (Taku vd., 2007). Benzer bir çalışmada çocuk kaybı yaşayan bireylerin travma sonrası büyüme düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Polatinsky ve Esprey, 2000). Bu çalışmadan elde edilen sonuçlardan farklı olarak alanyazında bir çok araştırma cinsiyet değişkenine göre travma sonrası büyümenin farklılaştığını ortaya koymaktadır (Jin vd., 2014; Vishnevsky vd., 2010; Zwahlen vd., 2010). Alanyazın incelemesinden yola çıkıldığında travma sonrası büyüme ve

cinsiyet değişkeni arasındaki ilişki çalışmalarının bulguları ile bu araştırmanın bulguları tutarlılık gösterdiği görülmektedir. Buna ek olarak yapılan bir çalışmada dört yaşındaki çocukların anneye bağlanma düzeyleri çeşitli değişkenlerle ilişkilendirilmiş ve güvenli bağlanma stiline sahip bireylerde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Turner, 1991). Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada anne ve babaya bağlanmanın cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucu desteklenmiştir (Searle ve Meara, 1999). Alanyazın incelemesinden yola çıkıldığında anne ve babaya bağlanma ve cinsiyet değişkeni arasındaki ilişki çalışmalarının bulguları ile bu araştırmanın bulguları tutarlılık gösterdiği görülmektedir. Cinsiyet değişkenine göre olumlu ve olumsuz bilişsel duygu düzenleme düzeyinin farklılaşıp farklılaşmadığını araştıran pek çok araştırma kadın ve erkek bireylerin olumlu ve olumsuz bilişsel duygu düzenleme düzeylerinin istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaştığını desteklemektedir (Duarte vd., 2015; McRae vd., 2008; Thomsen vd., 2005; Zlomke ve Hahn, 2010). Alanyazın incelemesinden yola çıkıldığında olumlu ve olumsuz bilişsel duygu düzenleme ve cinsiyet değişkeni arasındaki ilişki çalışmalarının bulguları ile bu araştırmanın bulguları tutarlılık göstermediği görülmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre olumlu ve olumsuz bilişsel duygu düzenleme ve travma sonrası büyüme arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Travma sonrası büyüme ile olumsuz ve olumlu bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara bakıldığında Lee, Gwon ve Kim (2018), travma yaşantısına sahip bireylerin travma sonrası büyüme düzeyleri ile bilişsel duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Bu çalışmaya göre olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı travma sonrası büyüme ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir. Benzer şekilde Puechlong ve diğerleri (2020), travma sonrası stres bozukluğu ile olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Thomas ve diğerleri (2020) lisans öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada travma sonrası büyüme ile duygusal zeka ve bilişsel duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin travma sonrası büyümeyi kolaylaştıran bir mekanizma olduğunu belirtmişlerdir. Benzer araştırmalarda travma sonrası büyüme ve bilişsel duygu düzenleme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Aflakseir ve Manafi, 2018; Aldao ve Nolen – Hoeksema, 2010; Hoang vd., 2016; Kennedy, 2012; Losiak ve Nikiel, 2014; Mennin ve Farach, 2007; Philips vd., 2014; Schraub vd., 2013; Smith vd., 2000; Tedeschi ve Calhoun, 2004). Alanyazın incelemesinden yola çıkıldığında travma sonrası büyüme ile olumlu ve olumsuz bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişki çalışmalarının

bulguları ile bu araştırmanın bulguları tutarlılık gösterdiği görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde ülkemizde bu konuda yapılan çalışmaların sayısı oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Buna dayanarak bilişsel duygu düzenleme değişkeni ile travma sonrası büyüme arasındaki dinamikleri daha iyi anlamamız için daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

Araştırmanın bir diğer sonucuna göre anneye bağlanma ile travma sonrası büyüme düzeyleri arasında düşük düzeyde ilişki görülmektedir. Babaya bağlanma ile travma sonrası büyüme düzeyleri arasında düşük düzeyde ilişki görülmektedir. Arkadaşa bağlanma ile travma sonrası büyüme düzeyleri arasında düşük düzeyde ilişki görülmektedir. Bağlanma ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara bakıldığında ebeveyne bağlanma ile travma sonrası büyüme arasında anlamlı bir ilişki olduğuna dair çalışmalar dikkat çekmektedir (Arıkan ve Karancı, 2012; Dekel, 2007; Schmidt vd., 2012; Zhang ve Labouvie - Vief, 2004). Yuan ve diğerleri (2018), travmatik bir yaşam olayı olan kasırga afetinden sonra ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada travma sonrası büyüme ve bağlanma arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Aynı çalışmada güvenli bağlanma stiline sahip ergenlerin, travma sonrasında algıladıkları sosyal desteğin daha fazla olduğu ve travma ile başa çıkma konusunda ebeveyn ile güvenli bağlanmanın olumlu bir rol oynayabileceği vurgulanmıştır. Arıkan ve Karancı (2012), travmatik yaşam olayına maruz kalan üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin travma ile başa çıkmak ve büyüme sağlamak için ebeveyne daha fazla başvuracağına, bunun sonucunda travma sonrası büyümenin etkileneceğine ilişkin sonuçlar sunmuştur. Alanyazın incelemesinden yola çıkıldığında travma sonrası büyüme ve bağlanma arasındaki ilişki çalışmalarının bulguları ile bu araştırmanın bulguları tutarlılık gösterdiği görülmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre anne, baba ve arkadaşına bağlanma ile travma sonrası büyüme arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve bağlanma düzeylerinin travma sonrası büyümeyi anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde çocuk ve ergenlerin travmatik bir yaşam olayına maruz kaldıklarında, travma sonrası büyüme düzeylerinin, travma öncesi inanç sistemleri, psikolojik iyi hali, mizaç ve duygusal tepkilerinin ebeveynleri ile geliştirdikleri bağlanma sistemlerinden etkileneceğine dair çalışmalar mevcuttur (Cryder vd., 2006; Kilmer, 2006; Mercer, 2006; Milam vd., 2005; Yuan vd., 2018). Bir başka ifadeyle travmatik yaşam olaylarından sonra sağlıklı bağlanma stiline sahip bireylerin travma sonrası büyüme düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Bu araştırmanın bulgularına benzer şekilde Zhou, Wu ve Zhen (2018) deprem yaşayan ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada ebeveyne bağlanma ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkinin altında yatan mekanizmayı incelemiştir ve ebeveyne bağlanmanın travma sonrası büyümeyi yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Benzer bir çalışmada güvensiz bağlanmanın travma sonrası stres üzerindeki farklı etkileri incelenmiş ve güvensiz bağlanmanın travma sonrası iyileşme için önemli riskler oluşturduğu belgelenmiştir (Lim vd., 2020). Buna karşın deprem yaşayan ergenlerin ebeveyne bağlanma, başa çıkma ve psikolojik uyum düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş, yapılan boylamsal çalışma sonucunda güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin daha az travma sonrası stres bozuklu ile karşılaştıkları buna karşın ebeveyne bağlanma ile travma sonrası büyüme arasında bir ilişki olmadığı gözlemlenmiştir (Tian vd., 2018). Arıkan ve Karancı (2012), travmatik yaşam olayları ile karşılaşan üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada travma sonrası büyümenin yordayıcısı olarak bağlanma ve başa çıkma değişkenlerini incelenmiştir. Yapılan incelemelerde travmaya bağlı faktörler, bağlanma stilleri ve başa çıkma stillerinin travma sonrası büyümeyi yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka çalışmada bağlanma, travma sonrası stres bozukluğu ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiler incelenmiş ve güvenli olmayan bağlanma stilinin olumsuz dünya bilişlerini ve algılanan travma sonrası büyümeyi yordadığı belirtilmiştir (Arıkan vd., 2014). Alanyazın incelemesine göre alanyazında yer alan araştırma bulguları ile bu araştırmanın bulguları tutarlılık gösterdiği görülmektedir. Benzer çalışmalarda bağlanma değişkeninin travma sonrası duygu düzenlemesini ve travmanın bilişsel işleyişini nasıl etkilediğinin dikkate alınmasının önemini vurgulamaktadır.

Yapılan analizlere göre olumlu ve olumsuz bilişsel duygu düzenlemenin, travma sonrası büyümenin anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlgili alanyazın incelendiğinde bir çok araştırmanın bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin yaşanan zorlayıcı olaylardan sonra travma sonrası stres bozukluğu üzerindeki rolünü vurgulamaktadır (Amone - P'Olak vd., 2007; Akyıl, 2019; Baschnagel vd., 2009; Carty vd., 2011; Kazak, 2018). Bilişsel duygu düzenleme kavramı üzerine yapılan bir başka çalışmada, bireylerin çocukluk döneminde yaşadıkları travmatik deneyimlerin duygu düzenlemeyi etkilediği belirlenmiştir. Çocukluk döneminde travma yaşantısına sahip bireylerin kendini ve başkalarını suçlama, felaketleştirme ve ruminasyon gibi olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini nispeten daha fazla kullandığı sonucuna varılmıştır (Garnefski vd., 2017). Alanyazında yer alan birtakım araştırmalarda travmatik yaşantıların etkilerinin bireyin kişilik özelliklerinden ve olaylarla başa çıkma şekillerinden etkilendiği yer almaktadır (Agaibi ve Wilson, 2005;

Hooberman vd., 2010). İnsanlar stresle karşı karşıya kaldıklarında depresyon gibi olumsuz duygular yaşayabilirler, ancak daha olumlu bilişsel duygu düzenleme becerileri kullanılırsa, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğunun morbiditesini azaltmak ve travma sonrası büyümeyi teşvik etmek o kadar mümkün olur (van der Hasselt vd., 2014). Nitekim Kim ve Young (2019), ergen sporcular üzerinde yaptıkları araştırmada odaklanma tutumlarının ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin travma sonrası büyüme üzerindeki yordayıcı etkisini doğrulamıştır. Araştırma sonucuna göre pozitif yeniden değerlendirme, travma sonrası büyümeyi en çok açıklayan faktördür ve bunu kabul etme ve pozitif yeniden odaklanma izlemiştir. Benzer bir çalışmada Lee, Gwon ve Kim (2018), hemşireler üzerinde yaptıkları araştırmanın sonucunda bilişsel duygu düzenlemenin travma sonrası büyümenin yordayıcısı olarak tanımlanabileceğini ve bilişsel duygu düzenlemenin travma sonrası büyümenin %30.4'ünü açıkladığını belirtmişlerdir. Bu çalışma ile paralel olarak Yoo (2012), olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin travma sonrası büyümeyi iyileştirmede önemli bir faktör olduğunu öne sürmüştür (Yoo' dan [2012] aktaran Lee vd., 2018). Alanyazın incelemesine göre alanyazında yer alan araştırma bulguları ile bu araştırmanın bulguları tutarlılık göstermektedir ve alanyazında yer alan bilgilerin bu araştırmanın hipotezlerini desteklediği görülmektedir. Benzer çalışmalarda olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin geliştirilmesinin travma sonrası duygu düzenlemesini ve travma sonrası büyümeyi nasıl etkilediğinin dikkate alınmasının önemini vurgulamaktadır.

Yapılan regresyon analizi sonuçlarına açıklanan varyans %34 olarak belirlenmiştir. Zhou, Zhen ve Wu (2018), 2008 Wenchuan depremini takiben ergenler arasında ebeveyne bağlanma ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkinin altında yatan mekanizmayı incelemiştir. Yapılan araştırma sonucunda güvenli bağlanmanın travma sonrası büyümeyi yordadığını bunun yanı sıra güvende hissetme duygusu, adalet inancı ve bilişsel yeniden değerlendirme yolu ile dolaylı olarak travma sonrası büyümeyi etkilediğini ve bu üç değişkenin bağlanma ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide aracı bir role sahip olduğunu ortaya sürdüler. Benzer çalışmalarda olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden yeniden değerlendirme yoluyla, ebeveyne bağlanmanın travma sonrası büyüme üzerinde etkisi olduğu belirlenmiştir (Toyouchiro ve Watanabe' dan [2007] aktaran Zhou vd., 2018). Bowlby (1969)' a göre, güvenli ebeveyn bağlanma stili ergenlere önemli ölçüde destek ve sevgi sağlar. Bu destek ve sevgi travmatik yaşam olayıyla karşılaşan ve travma sonrası stres bozukluğu belirtileri gösteren ergenleri duygularını ifade etmeye teşvik edebilir (Pietrzak vd., 2009). Ergen bireylerin travma yaşantısı sonrasında duygularını ifade

edebilmesi, travmanın etkilerini yakın çevresi ve ebeveyni ile paylaşma imkanını arttırır. Ebeveynler ise bu durumda olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden yeniden değerlendir stratejisi içeren tavsiyeler verebilir ve ergen birey bu şekilde yaşadığı durumu yeniden karakterize ederek travma sonrası büyüme sağlayabilir (Hafstad vd., 2010; Kilmer vd., 2010; Wu vd., 2014; Zhou vd., 2015). Alanyazın incelemesine göre alanyazında yer alan araştırma bulguları ile bu araştırmanın bulguları tutarlılık göstermektedir ve alanyazında yer alan bilgilerin bu araştırmanın hipotezlerini desteklediği görülmektedir. Ancak alanyazında yer alan araştırmalar veri incelemesi sonucunda ulaşılan bulguların daha fazla tartışılmasına imkan sağlayamamaktadır. Bulguların daha detaylı tartışılabilmesine olanak sağlamak için alanyazının zenginleştirilmesine dönük araştırmaların arttırılması ve travma sonrası büyüme kavramı ile bilişsel duygu düzenleme ve bağlanma düzeyleri arasındaki ilişkiyi etkileyen diğer faktörlerin de incelenmesi önemlidir.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmanın amacı çerçevesinde bilişsel duygu düzenleme ve bağlanma değişkenlerinin travma sonrası büyümeyi yordamadaki rolüne ilişkin elde edilen bulgulara göre sonuçlar verilmiştir. Bunlara ek olarak alanda çalışan uzmanlara ve araştırmacılara öneriler sunulmuştur.

6.1. Sonuç

Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar kısaca aşağıda belirtilmiştir:

- 1) Anneye bağlanma ile travma sonrası büyüme arasında düşük düzey anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
- 2) Babaya bağlanma ile travma sonrası büyüme arasında düşük düzey anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
- 3) Arkadaşa bağlanma ile travma sonrası büyüme arasında düşük düzey anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
- 4) Olumlu bilişsel duygu düzenleme ile travma sonrası büyüme arasında orta düzey anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
- 5) Olumsuz bilişsel duygu düzenleme ile travma sonrası büyüme arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
- 6) Cinsiyete göre anneye bağlanma puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur.
- 7) Cinsiyete göre babaya bağlanma puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur.
- 8) Cinsiyete göre arkadaşına bağlanma puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık vardır.
- 9) Cinsiyete göre olumlu bilişsel duygu düzenleme puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur.
- 10) Cinsiyete göre olumsuz bilişsel duygu düzenleme puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur.
- 11) Travmatik yaşam olayından etkilenen ergenlerden oluşan araştırma grubunda olumlu ve olumsuz bilişsel duygu düzenleme ve anneye bağlanma, babaya bağlanma ve

arkadaşa bağlanma değişkeni travma sonrası büyümeýi anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

6.2. Öneriler

Öneriler araştırmadan elde edilen verilere dayalı olarak alan çalışanlarına yönelik öneriler ve araştırmacılara yönelik öneriler olmak üzere iki bölümde verilmiştir.

6.2.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

- 1) Üniversitelerin Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Merkezlerinde Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri geliştirme eğitimlerinin düzenlenmesi ve bu çalışmalara dair etkililiğın boylamsal bir takım araştırmalar ile incelenmesi yararlı olabilir.
- 2) Travma yaşamış üniversite öğrencilerinin travma ile daha etkili başa çıkabilmeleri amacıyla grupla psikolojik danışma ve grup rehberliğı çalışmaları yapılabilir. Yapılacak olan grup rehberliğı veya grupla psikolojik danışma çalışmalarına uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri dâhil edilebilir.
- 3) Ruh sağlığını korumaya yönelik çalışmalarda olası uyum problemlerinin oluşumunu önleme kapsamında üniversite öğrencilerine yönelik duygu düzenleme stratejileri ve başa çıkma yolları ile travma arasındaki ilişkiler konusunda farkındalık kazandırma amacıyla eğitimler verilebilir.
- 4) Üniversitelerde öğrencilere yönelik kişisel gelişim eğitimlerinin içeriğinde travma, travma ile başa çıkma, sosyal destek arayışı ve sosyal desteğın önemi ile ilgili bilgi verici ve beceri kazandırıcı programların olması önem taşımaktadır. Bu sayede travma hakkında bilgi ve becerileri gelişen üniversite öğrencileri travma yaşamış başka bireyler için de sağlıklı bir sosyal destek kaynağı olarak işlev görebilir.
- 5) Üniversite öğrencilerinin travmatik yaşam deneyimlerinden sonra kullanabilecekleri yaşam becerilerini geliştirmeye yönelik bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve iletişim kurma temelli faaliyetler düzenlenebilir, öğrenciler bu faaliyetlere yönlendirilebilir.
- 6) Travma yaşantısına sahip üniversite öğrencilerinde aile sistemini güçlendirecek projeler yapılabilir.

6.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- 1) Travma sonrası büyüme düzeyleri yüksek ve düşük öğrencilerin kullandıkları duygu düzenleme stratejileri yapısal eşitlik modeli ve nitel yöntemler aracılığıyla karşılaştırılabilir.
- 2) Araştırma sonuçlarının genellenebilmesi için aynı değişkenler farklı gruplarla test edilebilir ve daha geniş bilgiler edinilebilir.
- 3) Nicel yöntemlerle ortaya çıkmış bu veriler, gözlem, görüşme ve odak grup görüşmeleri gibi nitel yöntemlerle karşılaştırılabilir.
- 4) Araştırma sonuçlarında ortaya çıkan veriler göz önünde bulundurularak travma yaşantısına sahip üniversite öğrencileri için travma sonrası büyümeye vurgu yapan projeler geliştirilebilir.
- 5) Sosyo – kültürel özelliklerin içerisinde yer alan ebeveyn tutumu, sosyo – ekonomik düzey gibi özellikleri dikkate alarak bilişsel duygu düzenleme, bağlanma ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişki daha detaylı incelenebilir.
- 6) İzleyen çalışmalarda travma deneyimi olan öğrencilerle görüşme yöntemi ile nitel veriler toplayarak araştırma derinleştirilebilir.
- 7) Travma sonrası büyüme, bağlanma, duygu düzenleme ile ilgili olabilecek farklı değişkenler kullanılarak travma sonrası büyümeyi açıklayan bir model üzerinde çalışılabilir.
- 8) Travma sonrası büyümeyi desteklemek amacıyla bilişsel duygu düzenleme temelli grupla psikolojik danışma programı hazırlanıp, çocuklar üzerindeki etkisi araştırılabilir.
- 9) Mevcut çalışmalarda kullanılan değişkenlerin farklı değişkenlerle birlikte örneklem genişletilerek daha detaylı araştırılması travma sonrası büyüme alanyazını zenginleştirecek ve katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Aflakseir, A. and Manafi, F. (2018). Post traumatic growth and its relationship with cognitive emotion regulation strategies in patients with multiplescleros is in shiraz, Iran. *Practice in Clinical Psychology*, 6(1), 57-62.
- Agaibi, C. E. and Wilson, J. P. (2005). Trauma, PTSD, and resilience: A review of the literature. *Trauma, Violence, & Abuse*, 6(3), 195-216.
- Ainsworth, M. S., Blehar, M. C., Waters, E. and Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Oxford, England: Lawrence Erlbaum.
- Akan, Ş., (2014). *Obsesif Kompulsif Bozukluk ve depresyon tanısı alan kişilerde duygu düzenleme süreçlerinin Gross'un Süreç Modeli'ne göre incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Aker, A. T. (2012). *Temel sağlık hizmetlerinde psikososyal travmaya yaklaşım*. İstanbul: Mutlu Doğan Ofset.
- Aker, A.T. (2000). *Temel Sağlık Hizmetlerinde Psikososyal Travmaya Yaklaşım*. İstanbul: Mutludoğan Ofset
- Akyıl, A. (2019). *Çocukluk çağı travmaları, bilişsel duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi: Diyarbakır ve Mardin örneği*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi, İstanbul.
- Aldao, A. and Nolen-Hoeksema, S. (2012). The influence of context on the implementation of adaptive emotion regulation strategies. *Behaviour research and therapy*, 50(7-8), 493-501.
- Aldao, A., Nolen - Hoeksema, S. and Schweizer, S. (2010). Emotion - regulation strategies across psychopathology: A meta - analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217 – 237.
- Allan, S. and Gilbert, P. (1995). A social comparison scale: Psychometric properties and relationship to psychopathology. *Personality and Individual Differences*, 19(3), 293-299.
- Allen, J. G. (2005). *Coping with trauma: Hope through understanding (2.nd. Ed)*. Washington: American Psychiatric Publishing.

- Allen, J. P. and Land, D. (1999). *Attachment in adolescence*, J. Cassidy, P. R. Shaver (Eds), *Handbook of attachment theory, research and clinical applications*, Guilford Press: New York.
- Allen, J. P., Hauser, S. T., Bell, K. L. and O'Connor, T. G. (1994). Longitudinal assesment of autonomy and relatedness in adolescent family interactions as predictors of adolescent ego developmentand self esteem, *Child Development*, 65, 179-194.
- Altunbaş, G. (2014). *Psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımına ve mükemmeliyetçi bilişlerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Altunbaş, G. (2014). *Psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımına ve mükemmeliyetçi bilişlerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4 th ed.). American Psychiatric Publishing, Inc..
- American Psychiatric Association. (2014). *Ruhsal bozuklukların tanıs ve sayımsal el kitabı* (DSM-5) (Köröğlü, E. Çev.). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Amone-P'Olak, K., Garnefski, N. and Kraaij, V. (2007). Adolescents caught between fires: Cognitive emotion regulation in response to war experiences in Northern Uganda. *Journal of adolescence*, 30(4), 655-669.
- Anderson, C. A., Miller, R. S., Riger, A. L., Dill, J. C. and Sedikides, C. (1994). Behavioral and characterological attributional styles as predictors of depression and loneliness: Review, refinement, and test. *Journal of personality and social psychology*, 66(3), 549.
- Antony, M. M. and Swinson, R. P. (2009). *When perfect isn't good enough: Strategies for coping with perfectionism*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Appelbaum, P. S., Uyehara, L. A. and Elin, M. R. (Eds.). (1997). *Trauma and memory: Clinical and legal controversies*. Oxford: Oxford University Press.
- Arikan, G. ve Karanci, N. (2012). Attachment and coping as facilitators of post traumatic growth in Turkish university students experiencing traumatic events. *Journal of Trauma & Dissociation*, 13(2), 209-225.

- Arikan, G., Stopa, L., Carnelley, K. and Karl, A. (2016). The associations between adult attachment, post traumatic symptoms, and post traumatic growth. *Anxiety, Stress & Coping*, 29(1), 1-20, DOI: 10.1080/10615806.2015.1009833
- Arribas - Ayllon, M., Sarangi, S. and Clarke, A. (2008). Managing self - responsibility through other - oriented blame: family accounts of genetic testing. *Social Science & Medicine*, 66(7), 1521-1532.
- Arslan, E., Arslan, C., ve Arı, R. (2012). Kişilerarası Problem Çözme Yaklaşımlarının, Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(1), 7-23.
- Ashforth, B. E. and Humphrey, R. H. (1995). Emotion in the Workplace: A Reappraisal. *Human Relations*. 48(2), 97-125.
- Atakay, A., (2020). *Ergenlerin duygu düzenleme ve öznel iyi oluşları ile ailelerinin duygu düzenleme ve dışa vurulan duygulanım düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Ataman, E. (2011). *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Balcı, L. (2016). *Deprem travmasının kuşaklar arası aktarımının ortaokul öğrencileri üzerinden incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Bartholomew, K. and Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four - category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Bartholomew, K. and Shaver, P.R. (1998). *Methods of assessing adult attachment: do they converge?* In: Simpson JA, Rholes WS, editors. *Attachment Theory and Close Relationships*. New York: Guilford Press.
- Bartholomew, K., (1990). Avoidance of intimacy: an attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.
- Baschnagel, J. S., Gudmundsdottir, B., Hawk Jr, L. W. and Beck, J. G. (2009). Post-trauma symptoms following indirect exposure to the September 11th terrorist attacks: The predictive role of dispositional coping. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(7), 915-922.

- Bellizzi, K. M. and Blank, T. O. (2006). Predicting posttraumatic growth in breast cancer survivors. *Health Psychology, 25*(1), 47.
- Benjet, C., Bromet, E., Karam, E., Kessler, R., McLaughlin, K., Ruscio, A., . . . Koenen, K. (2016). The epidemiology of traumatic event exposure world wide: Results from the World Mental Health Survey Consortium. *Psychological Medicine, 46*(2), 327-343. DOI:10.1017/S0033291715001981
- Ben - Shahr, T. (2012). *Mükemmeli aramak: mutluluğun önündeki duvar* (Akat, B. Çev.). Ankara: Elma - Akademi Artı Yayınevi.
- Berking, M. and Whitley, B. (2014). The adaptive coping with emotions model (ACE model). *In Affect regulation training* (pp. 19-29). New York: Springer.
- Berman, M. G., Peltier, S., Nee, D. E., Kross, E., Deldin, P. J. and Jonides, J. (2011). Depression, rumination and the default network. *Social cognitive and affective neuroscience, 6*(5), 548-555.
- Besharat, M. A. (2003) Relation of attachment style with marital conflict. *Psychol Rep. 92*(3 Pt 2): 1135-40.
- Besharat, M. A. and Shahidi, V. (2014). Mediating role of cognitive emotion regulation strategies on the relationship between attachment styles and alexithymia. *Europe's Journal of Psychology, 10*(2), 352-362.
- Bhat, R. M. and Rangaiah, B. (2015). The impact of conflict exposure and social support on post traumatic growth among the young adults in Kashmir. *Cogent Psychology, 2*(1), 1000077.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: vol 2. Separation: Anxiety and Anger*. New York: Basic Books
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (2012). *Güvenli bir dayanak: Ebeveyn-çocuk bağlanması ve sağlıklı insan gelişimi* (Güneri, S. Çev.), (1. Baskı). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

- Börsbo, B., Peolsson, M. and Gerdle, B. (2008). Catastrophizing, depression, and pain: correlation with and influence on quality of life and health—a study of chronic whiplash-associated disorders. *Journal of rehabilitation medicine*, 40(7), 562-569.
- Bretherton, I. (2000). *The origins of attachment theory*, S. Goldbergs, R. Muir, R. Kerr (Eds) *Attachment Theory Social, Developmental and Clinical Perspectives*, London: The Analytic Press.
- Briere, J. N. and Scott, C. (2016). *Travma terapisinin ilkeleri belirtiler, değerlendirme ve tedavi için bir kılavuz DSM-5 için güncellenmiş* (2. Baskı). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Bryant, R. A., Moulds, M. and Guthrie, R.M. (2001). Cognitive Strategies and the Resolution of Acute Stress Disorder. *J Trauma Stress* (14), 213 – 219. DOI:10.1023/A:1007856103389
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (Sarioğlu, E. Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Butler, E. A. and Gross, J. J. (2009). Emotion and emotion regulation: Integrating individual and social levels of analysis. *Emotion Review*, 1(1), 86-87.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (20. baskı). Ankara: Pegem Yayınları.
- Büyükşahin, A. (2006). *Yakın ilişkilerde bağlanım: Yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişkiler yönünden incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Çakmak, A. F., ve Cevik, E. I. (2010). Cognitive emotion regulation questionnaire: Development of Turkish version of 18 - item short form. *African Journal of Business Management*, 4(10), 2097-2102.
- Calhoun, L. G. and Tedeschi, R. G. (1991). Perceiving benefits in traumatic events: Some issues for practicing psychologists. *Journal of Training & Practice in Professional Psychology*, 5(1), 45–52.
- Calhoun, L. G. and Tedeschi, R. G. (2006). *The foundations of posttraumatic growth: an expanded framework*. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of*

- posttraumatic growth: Research & practice*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Calhoun, L. G., Cann, A. and Tedeschi, R. G. (2010). The Posttraumatic Growth Model: Sociocultural Considerations. *Posttraumatic Growth and Culturally Competent Practice: Lessons Learned from Around the Globe*, (pp. 1-14).
- Calhoun, L., Tedeschi, R., Cann, A. and Hanks, E. (2010). Positive outcomes following bereavement: paths to post traumatic growth. *Psychologica Belgica*, 50(1-2), 125-143.
- Calhoun, L. G. and Tedeschi, R.G. (1998). Beyond recovery from trauma: Implications for clinical practice and research. *Journal of Social Issues*, 54(2), 357-371. DOI: 10.1111/j.1540-4560.1998.tb01223.x
- Campbell-Sills, L. and Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. *Hand book of emotion regulation*, 2, 542 - 559.
- Carll, E. K. (Ed.). (2007). *Trauma Psychology: Issues in Violence, Disaster, Health, and Illness* (Vol. 1). London: Greenwood Publishing Group.
- Carlson, E. B. and Dalenberg, C. J. (2000). A conceptual framework for the impact of traumatic experiences. *Trauma, Violence, & Abuse*, 1(1), 4-28. DOI: 10.1177/1524838000001001002
- Carty, J., O' Donnell, M., Evans, L., Kazantzis, N. and Creamer, M. (2011). Predicting posttraumatic stress disorder symptoms and pain intensity following severe injury: The role of catastrophizing. *European Journal of Psychotraumatology*, 2(1), 5652.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. and Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267.
- Cassidy, J. (2008). *The nature of the child's ties*. In J. Cassidy and P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. New York: Guilford Press.
- Compas, B. E., Connor, J., Osowiecki, D. and Welch, A. (1997). Effortful and involuntary responses to stress. In *Coping with chronic stress* (pp. 105-130). Boston: Springer.

- Cooper, M. L., Shaver, P. R. and Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of personality and social psychology*, 74(5), 1380.
- Cowen, E. L. and Kilmer, R. P. (2002). "Positive psychology": Some plusses and some open issues. *Journal of Community Psychology*, 30(4), 449-460. DOI: 10.1002/jcop.10014
- Cozolino, L. (2016). *Why therapy works. Using our mindsto change our brains*. New York: Norton & Company
- Cryder, C. H., Kilmer, R. P., Tedeschi, R. G. and Calhoun, L. G. (2006). An exploratory study of post traumatic growth in children following a natural disaster. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(1), 65-69.
- Çakır, S. (2008). *Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Ana-Babalarına Bağlanma Düzeyleri ve Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(3), 240-255. <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/pskguncel/article/view/5000076416>.
- Çelen, N. (2007). *Ergenlik ve genç yetişkinlik*. İstanbul: Papatya Yayıncılık.
- Çolak, B., Kokurcan, A. ve Özsan, H.H. (2010). DSM'ler boyunca travma kavramının seyri. *Kriz Dergisi*, 18(3), 19-25.
- Daşcı, E. (2015). *Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ebeveyn kontrolü ile akran ilişkileri ve akran baskısı arasındaki ilişkide aracılık rolünün incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Davis, C. G. and McKearney, J. M. (2003). How do people grow from their experience with trauma or loss?. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(5), 477-492. DOI: <https://doi.org/10.1521/jscp.22.5.477.22928>
- Davis, C. G., Wohl, M. J. and Verberg, N. (2007). Profiles of posttraumatic growth following an unjust loss. *Death Studies*, 31(8), 693-712.
- Dekel, R. (2007). Posttraumatic distress and growth among wives of prisoners of war: The contribution of husbands' posttraumatic stress disorder and wives' own attachment. *American journal of Orthopsychiatry*, 77(3), 419-426.

- Dekel, S., Ein - Dor, T. and Solomon, Z. (2012). Posttraumatic growth and posttraumatic distress: a longitudinal study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(1), 94-101.
- Delen, Ü. K. (2003). *Erken ergenlerde bağlanma ölçeği geliştirme çalışması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Demirli - Yıldız, A., Sevil-Gülen, Ö. ve Erdur-Baker, Ö. (2016). *Kriz, kriz tepkileri ve kriz danışmanlığı*. *Kriz danışmanlığı*. Ö. Erdur-Baker ve T. Doğan (Ed.). Ankara: Pegem Akademi.
- Deniz, M. E. (2011). Karar Verme Stilleri ve Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(1), 97-113.
- Denollet, J., Nyklicek I. and Vingerhoets, J. J. M. (2008). *Emotions, emotion regulation and health*. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion Regulation and psychopathology*. New York: Guildford Press.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde Psikososyal Gelişim. *Adölesan Sağlığı II, Sempozyum Dizisi*, 63, 19-21.
- DeSteno, D., Gross, J. J. and Kubzansky, L. (2013). Affective science and health: the importance of emotion and emotion regulation. *Health Psychology*, 32(5), 474.
- Dilmaç, B., Hamarta, E., ve Arslan, C. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Kaygı ve Denetim Odaklarının Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(1), 127-159.
- Dirik, G. (2006). *Post traumatic growth and psychological distress amongrheumatoid arthritis patients: An evaluation within the conservation of resources theory*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Doğan, F. (2015). *The Mediating Role Of ThePosttraumaticGrowthInTheRelationship Between Posttraumatic Stress And Prosocial Behavioral Tendencies*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Middle East Technical University.
- Dozier, M., Stovall - McClough, C. and Albus, K. E. (2008). *Attachment and psychopathology in adult hood*. In J. Cassidy& P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (2nd Ed., pp. 718-744). New York: Guilford Press.

- Dökmen, Ü. (2001). *Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Duarte, A. C., Matos, A. P. and Marques, C. (2015). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: gender's moderating effect. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 165, 275-283.
- Duman, N. (2019). Travma sonrası büyüme ve gelişim. *Uluslararası Afro-Avrasya Araştırmaları Dergisi*, 4(7), 178-184.
- Dürü, Ç. (2006). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve bir model önerisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Engelkemeyer, S. M. and Marwit, S. J. (2008). Posttraumatic growth in bereaved parents. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 21(3), 344-346.
- Ercan, M. D., (2018). *Geç ergenlik döneminde sosyal medya maruziyetinin beden algısı ile ilişkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Erdoğan, Ş. (2010). *Travma Yaşantısı Olan Üniversite Öğrencilerinin Baş Etme Becerilerini Geliştirmede Psikodramanın Etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik döneminde stresle başa çıkma. Yüzüncüyıl üniversitesi, *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 20-37.
- Erzen, E. (2013). *Üniversite Sınavlarına Hazırlanan Ergenlerin Bağlanma Stilleri ve Öz Yeterlikleri ile Sınav Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Erzi, S. (2012). *Kız Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları ile Yetişkin Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Yollarının İlişkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Feldman, R. S., (1996). *Understanding Psychology*. ABD: Mc Graw Hill Inc.
- Folkman, S. and Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of health and social behavior*, 219-239.

- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. and Hyun, H. H. (1993). *How to design and evaluate research in education* (Vol. 7). New York: Mc Graw - Hill Inc.
- Fraley, R. C. and Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies and unanswered questions. *Rev Gen Psychol*, 4, 132-154.
- Frazier, P., Tashiro, T., Berman, M., Steger, M. and Long, J. (2004). Correlates of levels and patterns of positive life changes following sexual assault. *Journal of consulting and clinical psychology*, 72(1), 19.
- Frijda, N. H. and Parrott, W. G. (2011). Basic emotions or ur - emotions?. *Emotion Review*, 3(4), 406 - 415.
- Frijda, N. H. (1988). The Laws of Emotion. *American Psychologist*. 43(5), 349 – 358.
- Gander, M. J. and Gardiner, H. W. (2001). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. (Çeviri: A. Dönmez, N. Çelen, B. Onur) Ankara: İmge Kitabevi.
- Garland, E., Gaylord, S. and Park, J. (2009). The role of mindfulness in positive reappraisal. *Explore*, 5(1), 37 - 44.
- Garnefski, N. and Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659 - 1669.
- Garnefski, N., Boon, S. and Kraaij, V. (2003). Relationships between cognitive strategies of adolescents and depressive symptomatology across different types of life event. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(6), 401-408.
- Garnefski, N., Kraaij, V. and Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311 - 1327.
- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., van Den Kommer, T. and Teerds, J. A. N. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: a comparison between adolescents and adults. *Journal of adolescence*, 25(6), 603 - 611.
- Garnefski, N., Rieffe, C., Jellesma, F., Terwogt, M. M. and Kraaij, V. (2007). Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9–11-year-old children. *European child & adolescent psychiatry*, 16(1), 1.

- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J. and van Den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and individual differences*, 36(2), 267-276.
- Garnefski, N., van Den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J. and Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non clinical sample. *European journal of personality*, 16(5), 403-420.
- Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J. and Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European journal of personality*, 16(5), 403-420.
- Garnefski, N., van Rood, Y., De Roos, C. and Kraaij, V. (2017). Relationships between traumatic life events, cognitive emotion regulation strategies, and somatic complaints. *Journal of clinical psychology in medical settings*, 24(2), 144-151.
- Geçtan, E. (2013). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar*. İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Giuliani, N. R. and Gross, J.J. (2009). Reappraisal. In D. Sander & K.R. Scherer (Eds.), *Oxford companion to the affective sciences*. New York: Oxford University Press.
- Gold, J., Sullivan, M. W. and Lewis, M. (2011). The relation between abuse and violent delinquency: The conversion of shame to blame in juvenile offenders. *Child Abuse & Neglect*, 35(7), 459-467.
- Goleman, D. (2001). *Duygusal zeka neden IQ'dan daha önemlidir?* (Seçkin Yüksel, B. Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gölge, Z. B. (2005). Cinsel Travma sonrası oluşan ruhsal sorunlar. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 42, 19-28.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 217-299. DOI: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214-219.

- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology* 39, 281–291.
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. In: Lewis, M., Haviland-Jones, J.M., Barrett, L.F. (Eds.), *Handbook of Emotion*. New York: Guilford Press.
- Gross, J. J. and Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Gross, J. J., Sheppes, G. and Urry, H. L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: A distinction we should make (carefully). *Cognition and emotion (Print)*, 25(5), 765–781.
- Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. J.J. Gross (Eds.), *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Güngör, A. (1989). *Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerini Etkileyen Etmenler*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Güngör, D., (2000). Bağlanma Stilleri ve Zihinsel Modellerin Kuşaklararası Aktarımında Anababalık Stillerinin Rolü. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Güven, E. (2019). *Travma psikolojik danışmanlığında kavramsal çerçeve*. F. Savi-Çakar (Eds.), *Travma psikolojik danışmanlığı içinde* (ss. 456-477). Ankara: Pegem akademi.
- Güven, K. (2010). *Marmara Depremini Yaşayan Yetişkinlerin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri ile Travma Sonrası Gelişim ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Hafstad, G. S., Gil-Rivas, V., Kilmer, R. P. and Raeder, S. (2010). Parental adjustment, family functioning, and posttraumatic growth among Norwegian children and adolescents following a natural disaster. *American Journal of Orthopsychiatry*, 80(2), 248.
- Hamarta, E. (2004). Attachment theory. *Anadolu University Journal of Faculty of Education*, 14(1), 53-66.
- Hamarta, E., Deniz, M.E., ve Durmuşoğlu Saltalı, N. (2009). Bağlanma Stillerinin Duygusal Zekâyı Yordama Düzeyi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(1), 195–229.

- Haselden, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyümeyi yordayan çeşitli değişkenlerin Türk ve Amerikan kültürlerinde incelenmesi: Bir model önerisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Hazan, C. and Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational frame work for research on close Relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), pp, 1-22.
- Hazan, C. and Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Hekimoğlu, F. M. (2019). *Duygu düzenleme süreçleri, kadınsılık- erkeksilik algısı, beden memnuniyetsizliği ile yeme tutumları arasındaki ilişki: Bir model önerisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A. and Tomich, P. L. (2006). A meta-analyticreview of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 797–816. DOI: doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.797
- Herbert, C. (2002). *Understanding your reactions to trauma: A guide for survivors of trauma and their families*. Witney, UK. : Blue Stallion Publications.
- Herbert, C. (2016). *Travma Sonrası Psikolojik Tepkileri Anlamak: Travmaya Uğrayanlar ve Aileleri için Rehber*. (N. Azizlerli ve R. Güneş, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Herman, J. L. (2016). *Travma ve iyileşme: Şiddetin sonuçları, ev içi istismardan siyasi teröre* (Dördüncü Baskı). (T. Tosun, Çev.) İstanbul: Literatür Yayınları (2007).
- Herman, J. L. (2019). *Travma ve iyileşme: Şiddetin sonuçları, ev içi istismardan siyasi teröre*. (T. Tosun, Çev.) İstanbul: Literatür Yayınları (2007).
- Hoang, H., Laursen, B., Stenager, E. N. and Stenager, E. (2016). Psychiatricco-morbidity in multiplesclerosis: The risk of depression and anxiety before and after MS diagnosis. *Multiple Sclerosis Journal*, 22(3), 347-353.
- Holodynski, M. and Friedlmeier, W. (2006). *Development of emotions and emotion regulation*. New York: Springer.
- Hooberman, J., Rosenfeld, B., Rasmussen, A. and Keller, A. (2010). Resilience in trauma exposedrefugees: The moderating effect of copingstyle on resilience variables. *American Journal of Orthopsychiatry*, 80(4), 557.

- Hooper, L. M., Marotta, S. A. and Lanthier, R. P. (2008). Predictors of growth and distress following childhood parentification: A retrospective exploratory study. *Journal of Child and Family Studies*, 17(5), 693-705.
- Hortaçsu, N. (2003). *İnsan İlişkileri*. Ankara: İmge.
- Hussain, D. and Bhushan, B. (2011). Post traumatic stress and growth among Tibet an refugees: Theme diating role of cognitive emotional regulation strategies. *Journal of Clinical Psychology*, 67(7), 720-735.
- Izard, C. E. (2010). The many meanings/aspects of emotion: Definitions, functions, activation, and regulation. *Emotion Review*, 2(4), 363-370.
- İnce, A. M. (2012). *Cognitive aspects of personality disorders: Influences of basic personality traits, cognitive emotion regulation, and interpersonal problems*. Yayınlanmamış doktora tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Janoff - Bulman, R. (2006). Schema-change perspectives on posttraumatic growth. *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*, 81-99.
- Janoff - Bulman, R. (1979). Characterological versus behavioral self-blame: Inquiries into depression and rape. *Journal of personality and social psychology*, 37(10), 1798.
- Janoff - Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: towards a new psychology of trauma*. New York: Free Press.
- Jin, Y., Xu, J. and Liu, D., (2014), The relationship between post traumatic stress disorder and post traumatic growth: gender differences in PTG and PTSD subgroups. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 49, 1903–1910. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00127-014-0865-5>
- Johnson, H. and Thompson, A. (2008). The development and maintenance of post-traumatic stress disorder (PTSD) in civilian adult survivors of war traumaand torture: A review. *Clinical psychology review*, 28(1), 36-47.
- Jones, E., (2007) A Paradigm shift in the conceptualization of psychological trauma in the 20th century. *Journal of Anxiety Disorders* 21, 164 – 175.
- Jones, E. and Wessely, S. (2005). *Shell shockto PTSD: Military psychiatry from 1900 tothe Gulf War*. UK.: Psychology Press.

- Joormann, J., Yoon, K. L. and Siemer, M. (2010). *Cognition and emotion regulation*. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A trans diagnostic approach to etiology and treatment* (p. 174–203). New York: The Guilford Press.
- Joseph, S. (2009). Growth following adversity: positive psychological perspectives on posttraumatic stress. *Psychological Topics*, 18(2), 335-344.
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2014). Treatment Improvement Protocol (TIP) Series, No. 57: Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services. Rockville.
- 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. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/1089-2680.9.3.262>
- Joseph, S. and Linley, P. A. (2006). Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*, 26(8), 1041-1053.
- Joseph, S. and Linley, P. A. (Eds.). (2008). *Trauma, recovery, and growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress*. New, York: John Wiley & Sons Inc.
- Joseph, S., Murphy, D. and Regel, S. (2012). An affective–cognitive processing model of post-traumatic growth. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19(4), 316-325. DOI: doi.org/10.1002/cpp.1798
- Kabasakaloğlu, A., (2019). *Lise öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin saldırganlık ve öfke ifade biçimlerini yordaması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kan, Y. (2016). *Ergenlerde bağlanmanın travma sonrası bilişler ve travma sonrası stres bozukluğuyla ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Kappas, A. (1991). The illusion of the neutral observer: on the communication of emotion. *Cahiers de linguistique française*, 12, 153-168.

- Karabulut E. O., Atasoy, M., Kaya, K. ve Karabulut, A., (2013). 13-15 Yaş Arası Erkek Futbolcuların Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Bakımından İncelenmesi”, *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (Kefad)* 14(1).
- Karahoda, B. (2013). Psikanalizde ruhsal travmanın kavramsallaştırılması: İlişkisel psikanalitik yaklaşım ve ötesi. *Psikokültürel Analiz Dergisi*, 3.
- Karakoyun, S. Y. (2014). *Kurum Bakımı Deneyimi Olan Yetişkinlerin Adil Dünya İnançları ve Bağlanma Stillerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Karancı, A. N., ve Erkam, A. (2007). Variables related to stress-related growth among Turkish breast cancer patients. *Stress and Health*, 23(5), 315–322. DOI: doi:10.1002/smi.1154
- Kardaş, F. (2013). *Van depremini yaşayan üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres travma sonrası büyüme ve umutsuzluk düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Kaya, İ. (2015). *Ergenlerin çocukluk dönemi istismar yaşantıları ile davranış problemleri ve psikolojik sağlımlıkları arasında ilişkinin incelenmesinde otomatik düşünceler ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü*. Yayınlanmamış doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Kayacı, Ü. ve Özbay, Y. (2016). Üniversite öğrencilerinin travmatik yaşantı, psikolojik doğum sıraları ve sosyal ilgilerinin psikolojik dayanıklılıklarını yordaması. *The Journal of Happiness & Well Being*, 4(1), 128-142
- Kazak, D., (2018). *Erkek Heteroseksüel Ve Homoseksüel Bireylerin Çocukluk Çağı Travması İle Bağlanma Stilleri Ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Keefe, F. J., Brown, G. K., Wallston, K. A. and Caldwell, D. S. (1989). Coping with heuma to idarthritis pain: catastrophizing as amal adaptive strategy. *Pain*, 37(1), 51 56.
- Kennedy, P. (2012). *The Oxford handbook of rehabilitation psychology*. Oxford: Oxford University Press.

- Kılıç, C., Magruder, K. M. ve Koryürek, M. M. (2016). Does traumaty perelateto posttraumatic growth after war? A pilot study of young Iraqi war survivors living in Turkey. *Transcultural psychiatry*, 53(1), 110-123.
- Kilmer, R. P. and Gil-Rivas, V. (2010). Exploring post traumatic growth in children impacted by Hurricane Katrina: Correlates of the phenomenon and developmental considerations. *Child development*, 81(4), 1211-1227.
- Kilmer, R. P. (2006). "Resilience and posttraumatic growth in children". In *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*, Edited by: Calhoun, LG and Tedeschi, RG. 264–288. NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Kim, S. and Young, J.H. (2019). The Effects of Focusing Attitudes and Cognitive Emotion Regulation on Post-traumatic Growth of Trauma-Exposed Adolescent Athletes. *Journal of Digital Convergence*, 17, 479-487.
- Kira, İ. (2010). Etiology and treatment of post-cumulative traumatic stress disorders in different cultures, *Traumatology*, 16(4) 128–141. DOI: 10.1177/1534765610365914
- Kleim, B. and Ehlers, A. (2009). Evidence for a curvilinear relationship between posttraumatic growth and post trauma depression and PTSD in assault survivors. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 22(1), 45-52.
- Klohnen, E. C. and John, O. P. (1998). *Working models of attachment: A theory-based prototype approach*. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (p. 115–140). The Guilford Press.
- Kocatürk, U., (2005). *Açıklamalı Tıp Terimleri Sözlüğü* (9. Baskı), İstanbul: Nobel Tıp Kitapevi.
- Konrad, S. and Hendl, C., (2001) *Duygularla Güçlenmek: Duygusal Zeka Sayesinde Başarılı Bir Hayat*. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and emotion*, 23(1), 4-41.
- Kraaij, V., van der Veek, S. M., Garnefski, N., Schroevers, M., Witlox, R. and Maes, S. (2008). Coping, goal adjustment, and psychological well-being in HIV infected men who have sex with men. *AIDS patient care and STDs*, 22(5), 395-402.

- Kroo, A. and Nagy, H. (2011). Posttraumatic growth among traumatized Somali refugees in Hungary. *Journal of Loss and Trauma*, 16(5), 440-458.
- Kulaksızoğlu, A. (1998). *Ergenlik psikolojisi*, İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Kuppens, P., Van Mechelen, I. and Meulders, M. (2004). Every cloud has a silverlining: Interpersonal and individual differences determinants of anger-related behaviors. *Personality and social psychology bulletin*, 30(12), 1550-1564.
- Kübler Ross, E. (2010). *Ölüm ve Ölmek Üzerine*. (Uşşaklı, E. Çev.) Ankara: April Yayıncılık.
- Lahad, M. and Doron, M. (2010). *Protocol For Treatment Of Post Traumatic Stress Disorder: See Far Cbt Model: Beyond Cognitive Behavior Therapy*. IOS Press, İstanbul: Turkey. ISBN 978 1-60750-575-4.
<http://site.ebrary.com/id/10425043?ppg=3> S.3-40
- Landy, S. (2009). *Pathways To Competence: Encouraging Healthy Social And Emotional Development In Young Children*. United States of America: Brooks Publishing Co.
- Larner, B. and Blow A. A. (2011). Model of meaning-making coping and growth in combat veterans. *Review of General Psychology*. 15(3), 187–197.
- Lee, S., Gwon, M.G. and Kim, Y. (2018). The Relationship between Post-Traumatic Growth, Trauma Experience and Cognitive Emotion Regulation in Nurses. *The Korean Journal Of Stress Research*, 26, 31-37.
- Levine, P. A. and Frederick, A. (2013). *Kaplanı uyandırmak*. (Yalçinkaya, Z. Çev.). İstanbul: Butik Yayıncılık.
- Lim, B. H., Hodges, M. A. and Lilly, M. M. (2020). The differential effects of insecure attachment on post-traumatic stress: A systematic review of extant findings and explanatory mechanisms. *Trauma, Violence, & Abuse*, 21(5), 1044-1060.
- Linley, P. A. (2003). Positive adaptation to trauma: Wisdom as both process and out come. *Journal of Traumatic Stress*, 16(6), 601-610. DOI: <https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000004086.64509.09>
- Linley, P. A. and Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11-21. DOI:10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e

- Litz, B. T. and Roemer, L. (1996). Post traumatic stress disorder: an overview. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 3(3), 153-168. DOI:10.1002/(sici)1099 0879(199609)3:33.3.co;2-x
- Łosiak, W. and Nikiel, J. (2014). Post traumatic growth in patient saftermyocardialinfarction: the role of cognitive coping and experience of life threat. *Health Psychology Report*, 2(4).
- Lowe, S. R., Manove, E. E. and Rhodes, J. E. (2013). Post traumatic stress and post traumatic growth amonglow-in come mothers who survived Hurricane Katrina. *Journal of consulting and clinical psychology*, 81(5), 877.
- Lyons - Ruth K., Jacobvitz D. (1999), *Attachment Disorganization: Unresolved Loss, Relational Violence, And Lapses In Behavioral And Attentional Strategies*.In: Cassidy J, Shaver P, editors. *Handbook of attachment: Theory, research, andclinical implications*. New York: Guilford Press.
- Maccoby, E., E. and Masters, J., C. (1970). *Attachment and Dependency*, P. H. Mussen, (Eds), *Carmichael's Manual of Child Psychology*, New York: John Wiley & Sons Inc.
- Martin, R. C. and Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and individual differences*, 39(7), 1249-1260.
- Martz, E. and Lindy, J. (2010). *Exploring the trauma membrane concept*. E.Martz (Ed.) *Trauma rehabilitation after war and conflict*. New York: Springer.
- Masland, R. P. (1983). The adolescent: Athletics and development. *Journal of Adolescent Health Care*, 3(4), 237-240.
- Mauss, I. B., Bunge, S. A. and Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social end Personality Psychology Compass*, 1(1), 146-167.
- Mauss, I. B., Cook, C. L., Cheng, J. Y. and Gross, J. J. (2007). Individual differences in cognitive reappraisal: Experiential and physiological responsesto an anger provocation. *International Journal of Psychophysiology*, 66(2), 116-124.
- Mayer, J. D. and Salovey, P. (1993). TheIntelligence of Emotional Intelligence. *Intelligence*. 17. 433-442.

- McCleery, J. M. and Harvey, A. G. (2004). Integration of Psychological and Biological Approaches to Trauma Memory: Implications for Pharmacological Prevention of PTSD. *Journal of traumatic stress*, 17(6), 485-496. DOI:10.1007/s10960-004-5797-5.
- McCracken, L. M. and Eccleston, C. (2003). Coping or acceptance: what to do about chronic pain?. *Pain*, 105(1-2), 197-204.
- McDonald, P., Bryant, R. A., Silove, D., Creamer, M., O'donnell, M., and McFarlane, A. C. (2013). The expectancy of threat and peritraumatic dissociation. *European journal of psychotraumatology*, 4(1), 21426.
- McGee, R. ,Wolfe, D. and Olson, J. (2001). Multiplemal treatment, attribution of blame, and adjustment among adolescents. *Development and Psychopathology*, 13, 827-846.
- McMillen, C., Zuravin, S., and Rideout, G. (1995). Perceived benefit from child sexual abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(6), 1037-1043.
- McRae, K., Ochsner, K. N., Mauss, I. B., Gabrieli, J. J. and Gross, J. J. (2008). Gender differences in emotion regulation: An fMRI study of cognitive reappraisal. *Group processes &inter group relations*, 11(2), 143-162.
- Mennin, D. and Farach, F. (2007). Emotion and evolving treatments for adult psychopathology. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14(4), 329-352.
- Mercer, J. (2006). *Understanding attachment: Parenting, childcare, and emotional development*. UK: Greenwood Publishing Group.
- Mikulincer, M., Florian, V. and Tolmacz, R. (1990). Attachment styles and fear of personal death: A casestudy of affect regulation. *Journal of personality and social psychology*, 58(2), 273.
- Milam, J. E., Ritt-Olson, A. and Unger, J. B. (2004). Posttraumatic growth among adolescents. *Journal of Adolescent Research*, 19(2), 192-204.
- Milam, J., Ritt-Olson, A., Tan, S., Unger, J. and Nezami, E. (2005). The September 11th 2001 terrorist attacks and reports of posttraumatic growth among a multi-ethnicsample of adolescents. *Traumatology*, 11(4), 233-246.
- Moos, R. and Schaefer, J. (1993). *Coping resources and processes: current concepts and measures*. L. New York: The Free Press.

- Naragon-Gainey, K., McMahon, T. P. and Chacko, T. P. (2017). The structure of common emotion regulation strategies: A meta-analytic examination. *Psychological Bulletin*, 143(4), 384.
- Nishi, D., Matsuoka, Y. and Kim, Y. (2010). Posttraumatic growth, posttraumatic stress disorder and resilience of motor vehicle accident survivors. *Biopsychosocial medicine*, 4(1), 7.
- Nolen-Hoeksema, S. (1998). *Ruminative coping with depression*. In J. Heckhausen & C. S. Dweck (Eds.), *Motivation and self-regulation across the life span* (p. 237–256). Cambridge University Press. DOI: <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527869.011>
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E. and Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of personality and social psychology*, 67(1), 92.
- Oglou, C. V., (2017). *Geç ergenlikte depresyon, anksiyete ve yeme bozuklukları arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- O'Leary, V. E. and Ickovics, J. R. (1995). Resilience and thriving in response to challenge: an opportunity for a paradigm shift in women's health. *Women's Health (Hillsdale, NJ)*, 1(2), 121-142.
- Onat, O. ve Otrar, M. (2010). Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri dergisi*, 31, 123-143.
- Onur, B. (2007). *Çocuk, tarih ve toplum*. İstanbul: İmge Kitabevi.
- Önder, E. ve Tural, Ü. (2004). *Travma sonrası stres bozukluğunda tedavi kılavuzu*. Ankara: Türk Psikiyatri Derneği.
- Özden, H. Ö. (2001). Türk atasözlerinde insan. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* (15), 75-105.
- Öztürk, Ö. ve Uluşahin, A. (2008). *Ruh sağlığı ve bozuklukları* Cilt I. 11. Baskı. Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Pallant, J. (2011). *SPSS survival manual. A step by step guide to data analysis using SPSS*. Crows Nest: Allen & Unwin.

- Pargament, K. I., Smith, B.W., Koenig, H.G. and Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37, 710-724. DOI:10.2307/1388152
- Park, C. L. and Helgeson, V. S. (2006). Introduction to the special section: Growth following highly stressful life events: Current status and future directions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 791-796. DOI:10.1037/0022-006X.74.5.791
- Park, C. L., Cohen, L. H. and Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress related growth. *Journal of personality*, 64(1), 71-105.
- Parlaz, E. A., Tekgöl, N., Karademirci, E. ve Öngel, K. (2012). Ergenlik Dönemi: Fiziksel Büyüme, Psikolojik ve Sosyal Gelişim Süreci. *Turkish Family Physician*, 3(4), 10-16.
- Pawlowski, W. and Hamilton, G. (2008). Stages of Adolescent Development. <http://www.proyectoideas.jsi.com/Docs/OCC%20Notes%20Feb.%202008.pdf>.
- Pehlivan Türk, B. (2004). Otistik bozukluğu olan çocuklarda bağlanma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(1), 56-63
- Pektaş, S., (2013). *Güzel sanatlar ve spor lisesi müzik bölümü öğrencileri ile diğer lise öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Pietromonaco, P. R. and Barrett, L. F. (2000). The internal working models concept: What do we really know about the self in relation to others?. *Review of general psychology*, 4(2), 155-175.
- Pietrzak, R. H., Johnson, D. C., Goldstein, M. B., Malley, J. C. and Southwick, S. M. (2009). Perceived stigma and barriers to mental health care utilization among OEF-OIF veterans. *Psychiatric Services*, 60(8), 1118-1122.
- Pines, A. M. (1993). *Burnout: An existential perspective*. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Series in applied psychology: Social issues and questions. Professional burnout: Recent developments in theory and research* (p. 33-51). UK.: Taylor & Francis.
- Polatinsky, S. and Esprey, Y., (2000), An assessment of gender differences in the perception of benefit resulting from the loss of a child. *Trauma Stress*, 13: 709 - 718. DOI: <https://doi.org/10.1023/A:1007870419116>

- Powell, S., Rosner, R., Butollo, W., Tedeschi, R. G. and Calhoun, L. G. (2003). Posttraumatic growth after war: A study with for merrefugees and displaced people in Sarajevo. *Journal of clinicalpsychology*, 59(1), 71-83.
- Price, M., Higa-McMillan, C., Kim, S. and Frueh, B.C. (2013). Trauma experience in children and adolescents: An assessment of the effects of trauma type and role of interpersonal proximity. *Journal of Anxiety Disorders*, 27, 652-660.
- Puechlong, C., Weiss, K., Le Vigouroux, S. and Charbonnier, E. (2020). Role of personality traits and cognitive emotion regulation strategies in symptoms of post-traumatic stress disorder among flood victims. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 101688.
- Richards, J. M., Butler, E. A. and Gross, J. J. (2003). Emotion regulation in romantic relationships: The cognitive consequences of concealing feelings. *Journal of social and personal relationships*, 20(5), 599-620.
- Rude S. S. and McCarthy C. T., (2003).Emotional functioning in depressed and depression vulnerable college students. *Cognition and Emotion.*, 17, 799–806.
- Ruppert, F. (2011). *Travma, bağlanma ve aile konstelasyonları*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. New York: The Guilford.
- Schaefer, J. A. and Moos, R. H. (1992). *Life crises and personal growth*. In B. N. Carpenter (Eds.), *Personal coping: Theory, research, and application* (pp. 149–170). Westport, CT: Praeger Publishers.
- Scheier, M. F., Weintraub, J. K. and Carver, C. S. (1986). Coping with stress: divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1257.
- Schilling, D. (2009). *Duygusal zekâ beceri eğitimi uygulamaya yönelik pratik bir model ve 50 aktivite*. (Karahan F.T., Yalçın B.M., Yılmaz M., Sardoğan M.E. Çev.). Maya Yayınları, Ankara.
- Schiraldi, G. R. (2009). *The post-traumatic stress disorder: A guide to healing, recovery, and growth (2.nd Ed)*. New York: The McGraw-Hill Companies.

- Schmidt, S. D., Blank, T. O., Bellizzi, K. M. and Park, C. L. (2012). The relationship of coping strategies, social support, and attachment style with post traumatic growth in cancer survivors. *Journal of health psychology, 17*(7), 1033-1040.
- Schraub, E. M., Turgut, S., Clavairoly, V. and Sonntag, K. (2013). Emotion regulation as a determinant of recovery experiences and well-being: A day-level study. *International Journal of Stress Management, 20*(4), 309.
- Schroevers, M., Kraaij, V. and Garnefski, N. (2007). Goal disturbance, cognitive coping strategies, and psychological adjustment to different types of stressful life event. *Personality and individual differences, 43*(2), 413-423.
- Schroevers, M., Kraaij, V. and Garnefski, N. (2008). "How do cancer patients manage unattainable personal goals and regulate their emotions?". *British journal of health psychology, 13*(3), 551-562.
- Scott, R. L. and Cordova, J. V. (2002). The influence of adult attachment styles on the association between marital adjustment and depressive symptoms. *Journal of Family Psychology, 16*(2), pp. 199-208.
- Searle, B. and Meara, N. M. (1999). Affective dimensions of attachment styles: Exploring self reported attachment style, gender, and emotional experience among college students. *Journal of Counseling Psychology, 46*(2), 147 - 158.
DOI:<https://doi.org/10.1037/0022-0167.46.2.147>
- Seligman, M. (2011). *What you can change... and what you can't: the complete guide to successful self-improvement*. UK.: Hachette.
- Seligman, M. E. and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14.
- Shakespeare-Finch, J. and Morris, B. (2010). Posttraumatic growth in Australian populations. *Posttraumatic growth and culturally competent practice: Lessons learned from around the globe, 157-172*.
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G. and Gross, J. J. (2011). Emotion-regulation choice. *Psychological science, 22*(11), 1391-1396.
- Shiffrin, R. M. and Schneider, W. (1977). Controlled and automatic human information processing: II. Perceptual learning, automatic attending and a general theory. *Psychological review, 84*(2), 127.

- Smith II, J. E., (2000). *Emotional Intelligence and Behavior: An Exploratory Study Of People On Parole*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Kansas State University, Mannathan, Kansas.
- Smith, C. A. and Lazarus, R. S. (1990). *Emotion and adaptation*. In *Handbook of Personality: Theory and Research*. New York: Guilford Press.
- Smith, T. W., Ruiz, J. M. and Uchino, B. N. (2000). Vigilance, active coping, and cardiovascular reactivity during social interaction in young men. *Health Psychology, 19(4)*, 382.
- Solmuş, T. (2015). *Travma Psikolojisi*. İstanbul: Nobel Yaşam.
- Southward, M. W., Heiy, J. E. and Cheavens, J. S. (2019). Emotions as context: Do the naturalistic effects of emotion regulation strategies depend on there gulated emotion?. *Journal of social and clinical psychology, 38(6)*, 451-474.
- Spirito, A., Stark, L. J. and Williams, C. (1988). Development of a brief coping check list for use with pediatric populations. *Journal of pediatric psychology, 13(4)*, 555-574.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. (Çok, F. Çev. Ed.) (1. Baskı). Ankara: İmge Kitabevi.
- Sullivan, M. J., Bishop, S. R. and Pivik, J. (1995). The pain catastrophizing scale: development and validation. *Psychological assessment, 7(4)*, 524.
- Sullivan, M. J. and D'Eon, J. L. (1990). Relation between catastrophizing and depression in chronic pain patients. *Journal of abnormal psychology, 99(3)*, 260.
- Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi, 21(57)*, 1.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi, 14(43)*, 71-106.
- Sümer, N., ve Şendağ, M. A. (2009). Orta Çocukluk Döneminde Ebeveynlere Bağlanma, Benlik Algısı ve Kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi, 24(63)*, 86-101.
- Svetina, M. and Nastran, K. (2012). Family relationships and post-traumatic growth in breast cancer patients. *Psychiatria Danubina, 24(3.)*, 298-306.

- Şakiroğlu, M. (2016). *The relationship between psychological adjustment, best-friend acceptance–rejection, and peer attachment during late adolescence*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Şeleci, Z. (2014). *Evli Bireylerde Bağlanma Stilleri ile Boyun Eğici Davranışlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Şenkal, İ. ve Işıklı, S.(2015). Çocukluk çağı travmalarının ve bağlanma biçiminin depresyon belirtileri ile ilişkisi: Aleksitiminin aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(4), 261-67
- Taku, K., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Gil-Rivas, V., Kilmer, R. P., and Cann, A. (2007). Examining posttraumatic growth among Japanese university students. *Anxiety, stress, and coping*, 20(4), 353-367.
- Taku, K., Cann, A., Calhoun, L. G. and Tedeschi, R. G. (2008). The factor structure of the posttraumatic growth inventory: A comparison of five models using confirmatory factor analysis. *Journal of Traumatic Stress*, 21(2), 158-164. DOI: <https://doi.org/10.1002/jts.20305>
- Tamir, M. (2009). What do people want to feel and why? Pleasure and utility in emotion regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 18(2), 101-105.
- Tamir, M. (2011). The maturing field of emotion regulation. *Emotion Review*, 3(1), 3-7.
- Tanpolat, C. (2016). *Doğu ve Batı Kültürlerinde Başlıca Hayvan Mitleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Tedeschi, R. G. and Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Tedeschi, R. G. and Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth :conceptual foundations and empirical evidence of North Carolina charlotte circum stances, *Psychological Inquiry*,15(1), 1 – 8.
- Tedeschi, R. G. and McNally, R. J. (2011). Can we facilitate posttraumatic growth in combat veterans?. *American Psychologist*, 66(1), 19.
- Tedeschi, R. G. and Moore, B. A. (2016). *The posttraumatic growth work book: Coming through trauma wiser, stronger, and more resilient*. ABD: New Harbinger Publications.

- Tedeschi, R. G., Cann, A., Taku, K., Senol- Durak, E. and Calhoun, L. G. (2017). The posttraumatic growth inventory: A revision integrating existential and spiritual change. *Journal of Traumatic Stress*, 30(1), 11-18.
- Tedeschi, R. G., Park, C. L. and Calhoun, L. G. (1998). *Posttraumatic growth: Conceptual issues*. Ed. R. G. Tedeschi, C. L. Park ve L. G. Calhoun. *Posttraumatic growth: Positive changes in the after math of crisis*. Mahwah. NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Tekmil, G. (2019). *Ebeveyn tutumları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, anksiyete duyarlılığı ve anksiyete duyarlılığında nöropsikolojik performans arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, İstanbul.
- Tel, F. D. (2006). *Travma yaşamış üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkide stresle başa çıkmanın aracılık rolü*. Yayınlanmamış doktora tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Tennen, H. and Affleck, G. (1990). Blaming others for threatening events. *Psychological Bulletin*, 108(2), 209.
- Tennen, H. and Affleck, G. (1998). *Personality and transformation in the face of adversity*. Ed. R. G. Tedeschi, C. L. Park ve L. G. Calhoun. *Posttraumatic growth: Positive changes in the after math of crisis*. Mahwah. NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Thomas, E. A., Hamrick, L. A., Owens, G. P. and Tekie, Y. T. (2020). Post traumatic growth among under graduates: Contributions from adaptive cognitive emotion regulation and emotional intelligence. *Traumatology*, 26(1), 68 - 73.
DOI: <https://doi.org/10.1037/trm0000203>
- Thompson, R. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. In N. Fox (Ed.), *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.
- Thompson, R. A. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. *EmotionReview*, 3(1), 53-61.
- Thompson, R. A. and Goodman, M. (2010). *Development of emotion regulation: More than meet stheeye*. In A. M. Kring& D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A trans diagnostic approach to etiology and treatment* (p. 38–58). New York: Guilford Press.

- Thompson, R. A. and Goodvin, R. (2007). Taming the tempest in the teapot: emotion regulation in toddlers. In C. A. Brownell & C. B. Kopp (Eds.), *Socioemotional Development in the Toddler Years: Transitions and Transformations* (pp. 320-341). New York: Guilford Press.
- Thompson, R. A. and Meyer, S. (2007). The socialization of emotion regulation in the family. In J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 249-268). New York: Guilford Press.
- Thomsen, D. K., Mehlsen, M. Y., Viidik, A., Sommerlund, B. and Zachariae, R. (2005). Age and gender differences in negative affect—Is there a role for emotion regulation?. *Personality and Individual Differences*, 38(8), 1935-1946.
- Tian, Y., Wu, X., Wang, W. and Zhou, X. (2018). The relation between attachment and PTSD/PTG among adolescents after the Wenchuan earthquake: The mediating roles of cognitive reappraisal and expressive suppression. *Psychological Development and Education*, 34(1), 105-111.
- Tozlu, Ş. (2014). *Üniversite öğrencilerinin arkadaşlık ilişkilerinin ve arkadaş gruplarının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G. and Reeve, C. L. (2012). Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(4), 400.
- Turnbull, G. J. (1998). A review of post-traumatic stress disorder. Part I: Historical development and classification. *Injury*, 29(2), 87-91.
- Turner, P. J. (1991), Relations between Attachment, Gender, and Behavior with Peers in Preschool. *Child Development*, 62: 1475-1488. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1991.tb01619.x>
- Türksoy, N. (2003). *Psikolojik Travma ve Tanım Sorunları*. İstanbul: 5us Yayınları.
- Uğurlu, S. (2017). *Geç ergenlik döneminde depresyon tanısı almış bireylerin çocukluk çağı travması, pozitif ve negatif düşünce tekrarı inanışları açısından değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Ursano, R.J., Fullerton, C.S. and McCaughy, B.G. (1994). *Trauma and disaster*. In R.J. Ursano, B.G. McCaughy and C.S. Fullerton (Eds.), *Individual and community*

- responseto trauma and disaster: The structure of humanchaos*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Uyar, M. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Ünlü Kaynakçı, F. Z. (2017) *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sıkıntıya yönelik bir model testi: Bilinçli farkındalık, merkezlesztirme, bilişsel yeniden değerlendirmede duygu düzenleme güçlüklerinin dolaylı etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- van der Kolk, B. A. (2018). *Beden kayıt tutar: Travmanın iyileşmesinde beyin, zihin ve beden*. (Cihanşümül, N. M. Çev.). Ankara: Nobel.
- van der Kolk, B. A., McFarlane, A. C. and Weisaeth, L. (Eds.). (1996). *Traumatic stress: The effects of over whelming experience on mind, body, and society*. New York: Guilford Press.
- van der Hasselt, M. A., Koster, E. H., Onraedt, T., Bruyneel, L., Goubert, L. and De Raedt, R. (2014). Adaptive cognitive emotion regulation moderates the relationship between dysfunctional attitudes and depressive symptom sduring a stressful life period: A prospectivestudy. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 45(2), 291 - 296.
- van der Veek, S. M., Kraaij, V. and Garnefski, N. (2009). Down or up? Explaining positive and negative emotions in parents of children with Down's syndrome: Goals, cognitive coping, and resources. *Journal of intellectual and Developmental Disability*, 34(3), 216-229.
- Vishnevsky, T., Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., and Demakis, G. J. (2010). Gender differences in self-reported posttraumatic growth: A meta analysis. *Psychology of women quarterly*, 34(1), 110-120.
- Weiss, T. (2004). Correlates of posttraumatic growth in married breast cancer survivors. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 733-746. DOI: 10.1521/jscp.23.5.733.50750
- Werdel, M. B. and Wicks, R. J. (2012). *Primer on post traumatic growth: An introduction and guide*. New York: John Wiley & Sons.

- Werner, K. and Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology. A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology*, (13-37). New York: Guilford Press.
- Wilson, J. (1994). The Historical Evolution of PTSD Diagnostic Criteria: From Freud to DSM-IV. *Journal of Traumatic Stress*, 7(4), 681-698.
- Wolgast, M., Lundh, L. G. and Viborg, G. (2011). Cognitive reappraisal and acceptance: An experimental comparison of two emotion regulation strategies. *Behaviour research and therapy*, 49(12), 858-866.
- Wu, X., Zhou, X., Liu, L. and Chen, J. (2014). Social support and deliberative rumination mediate the relationship between gratitude and post-traumatic growth in adolescents at 4.5 years after Wenchuan earthquake. *Psychological Science*, 37(5), 1148-1153.
- Yalom, I. D. and Lieberman, M. A. (1991). Bereavement and heightened existential awareness. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 54(4), 334-345. DOI: 10.1080/00332747.1991.11024563
- Yanar, K. (2019). *Boşanmış Aile Çocuklarında Boşanmanın Etkileri Ve Travma Sonrası Büyüme: Nitel Bir Çalışma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gaziosman Paşa Üniversitesi, Ankara.
- Yancı, L. (2020). *Çocukluk çağı duygusal istismar ve yaşam anlamı ilişkisinde kişilerarası duygu düzenleme stratejileri ve genel aidiyet duygusunun aracılık rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Yehuda, R. and McFarlane, A.C. (1995) Conflict between current knowledge about post traumatic stress disorder and its original conceptual basis. *Am J Psychiatry*. 152(12),1705-13. DOI: 10.1176/ajp.152.12.1705.
- Yıldız, M, ve Duy, B. (2014). Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41),. Retrieved from, <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21461/230027>
- Yılmaz, B. (2006). *Arama-Kurtarma Çalışanlarında Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyüme ile İlişkili Değişkenler*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Yılmaz, H. (2020). *Okul Öncesi Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Geliştirilmesi Ve Annelerin Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Çocukların Duygu Düzenleme Becerilerini Yordayıcılığı*. Yayınlanmamış doktora tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Yoo, H. J. (2012). *The Relationship Traumatic event between post traumatic growth: The Mediating Effect of Cognitive Emotion Regulation Strategies*. Master'sthesis. Ajou University, Suwon.
- Yuan, G., Goh, P. H., Xu, W. and An, Y. (2018). Perceived social support mediates the relations between parental attachment and posttraumatic growth and resilience in adolescents following the Yancheng tornado. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 27(6), 631-644.
- Zara, A. (2011). Krizler ve travmalar. *Yaşadıkça Psikolojik Sorunlar ve Başa Çıkma Yolları*, 91-121.
- Zeligman, M., Varney, M., Grad, R. I. and Huffstead, M. (2018). Post traumatic growth in individuals with chronic illness: The role of social support and meaning making. *Journal of Counseling & Development*, 96(1), 53-63.
- Zhang, F. and Labouvie-Vief, G. (2004). Stability and fluctuation in adult attachment style over a 6-year period. *Attachment & Human Development*, 6(4), 419-437.
- Zhou, X., Wu, X. and Zhen, R. (2018). Patterns of posttraumatic stress disorder and post traumatic growth among adolescents after the Wenchuan earth quake in China: A latent profile analysis. *Journal of traumatic stress*, 31(1), 57-63.
- Zhou, X., Wu, X., Fu, F. and An, Y. (2015). Corebelief challenge and rumination as predictors of PTSD and PTG among adolescent survivors of the Wenchuan earthquake. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 7(4), 391.
- Zlomke, K. R. and Hahn, K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and individual Differences*, 48(4), 408-413.
- Zoellner, T. and Maereker, A. (2006). Post traumatic growth in clinicalpsychology- a critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review*, 26, 626- 653. DOI:10.1016/j.cpr.2006.01.008
- Zwahlen, D., Hagenbuch, N., Carley, M.I., Jenewein, J., and Buchi, S., (2010), Posttraumatic growth in cancer patients and partners — effects of role, gender and the dyad on

couples' posttraumatic growth experience. *Psycho-Oncology*, 19: 12-20.

DOI:<https://doi.org/10.1002/pon.1486>



EKLER

EK 1: TRAVMA YAŞANTILARINI TARAMA FORMU

Aşağıda karşılaştırılması olası çeşitli yaşam olayları yer almaktadır. Bu olaylardan biri/birkaçı başınızdan geçmiş ya da bunlardan birine/birkaçına tanık olmuş olabilirsiniz. Böyle bir durum söz konusu ise olayları/durumları etkilenme derecenizle birlikte lütfen belirtiniz.

OLAY TÜRÜ	Etkilenme Derecesi				Etkilenme Durumu				
	Ben doğrudan yaşadım.	1. Dereceden yakınımın başına geldi.	Tanık olduğum bir olaydı.	Ne doğrudan yaşadım, ne de tanık oldum.	Hiç etkilenmedim.	Biraz etkilendim.	Orta düzeyde etkilendim.	Çok etkilendim.	Çok ağır düzeyde etkilendim.
Doğal Afet (Deprem, Sel, Çığ)									
Patlama ya da yangın									
Hakaret, dedikodu, dışlanma									
Görmezden gelme, sözel saldırganlık, etiketlenmek									
İş / ev ya da açık alanda meydana gelen ağır kaza									
Zehirlenme									
Fiziksel saldırı (Tekmelenme, Yumruk yeme)									
Herhangi bir araç/aletle saldırıya uğrama (silah, bıçak)									
İstenmeyen cinsel içerikli girişimlerle karşılaşmak									
Kaçırılma, zorla alı konma									
Yaşamı tehdit eden kronik hastalık ya da yaralanma									
Anne ya da babanın boşanması veya ölümü									
Sevgiliden ayrılma									
Yakın hissedilen birinin veya sevilen bir hayvanın kaybı									
Aile ya da yakınlardan birinin fiziksel/zihinsel engel durumu									
İntihar girişimi veya cinayet									

EK 2: BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

Olaylarla nasıl başa çıkarsınız?

Herkesin başından istenmeyen veya tatsız birçok olay geçmiştir veya geçmektedir ve herkes bu duruma kendi yöntemleriyle karşılık vermektedir. İstenmeyen veya tatsız durumlarla karşılaştığımızda genellikle ne şekilde düşündüğünüzü, aşağıda yer alan sorular aracılığıyla belirtmeniz istenmektedir.

	1	2	3	4	5
	Hiçbir Zaman	Bazen	Düzenli Olarak	Sık Sık	Her zaman
Gerçekten olaydan dolayı kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
Bu olay yaşandı, gerçekleşen durumu bu şekilde kabullenmem gerektiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
Yaşadığım olayın bende uyandırdığı duyguları düşünürüm.	1	2	3	4	5
Yaşadığım tatsız olaydan daha iyi bir şeyler düşünürüm.	1	2	3	4	5
Yapabileceğim en iyi hamleyi düşünürüm.	1	2	3	4	5
Yaşanan tatsız olaydan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
Yaşananlar çok daha kötü bir şekilde de gerçekleşebilirdi diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
Başımdan geçen olayın diğerlerinin başına gelenlerden daha kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5

EK 3: TRAVMA SONRASI BÜYÜME ENVANTERİ

Bu ifadelerin sizi ne derece doğru yansıttığını, yanındaki rakamlardan size uygun olanı daire içine alarak belirtiniz.

0	1	2	3	4	5
Bana Hiç Uygun Değil	Bana Çok Az Uygun	Biraz Yaşadım	Biraz Uygun	Bana Uygun	Bana Tamamen Uygun

	0	1	2	3	4	5
Yaşamda neyin öncelikli olduğuna ilişkin önceliklerimi değiştirdim.	0	1	2	3	4	5
Yaşamın değerini şimdi daha çok takdir ediyorum.	0	1	2	3	4	5
Yeni ilgi alanları geliştirdim.	0	1	2	3	4	5
Kendime olan güvenim arttı.	0	1	2	3	4	5
Manevi konuları artık daha iyi anlıyorum.	0	1	2	3	4	5

EK 4: EBEVEYN VE ARKADAŞLARA BAĞLANMA ENVANTERİ

	1	2	3	4	5	6	7
Annem duygularıma saygı gösterir.	1	2	3	4	5	6	7
Annem başka biri olsun isterdim.	1	2	3	4	5	6	7
Annem beni olduğum gibi kabul eder	1	2	3	4	5	6	7

