

İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ PROGRAMLAR ENSTİTÜSÜ
TRAVMA VE AFET ÇALIŞMALARI UYGULAMALI RUH SAĞLIĞI YÜKSEK
LİSANS PROGRAMI

PANDEMİ DÖNEMİNDE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ VE BİLİŞSEL
DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN TRAVMA SONRASI BÜYÜME
ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

DENİZ KOÇAK

119507030

Prof. Dr. Zeynep ŞİMŞEK

İSTANBUL

2023

Pandemi Döneminde Duygu Düzenleme Becerileri ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Travma Sonrası Büyüme Üzerindeki Etkilerinin Karşılaştırılması

Comparison of the Effects of Emotion Regulation Skills and Cognitive Emotion Regulation Strategies on Post-Traumatic Growth During the Pandemic

Deniz KOÇAK

119507030

Tez Danışmanı: Prof. Dr. ZEYNEP ŞİMŞEK (İmza).....
İstanbul Bilgi Üniversitesi

Jüri Üyeleri: Prof. Dr. AHMET TAMER AKER (İmza).....
İstanbul Bilgi Üniversitesi

Doç. Dr. ALİŞAN BURAK YAŞAR
İstanbul Gelişim Üniversitesi (İmza).....

Tezin Onaylandığı Tarih: 03.07.2023

Toplam Sayfa Sayısı: 92

Anahtar Kelimeler

- 1) Travmatik Yaşantılar
- 2) Travma Sonrası Büyüme
- 3) Pandemi
- 4) Duygu Düzenleme Becerileri
- 5) Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

Keywords

- 1) Traumatic Experiences
- 2) Post-traumatic Growth
- 3) Pandemic
- 4) Emotion Regulation Skills
- 5) Cognitive Emotion Regulation Skills

ÖNSÖZ

Çalışmamda desteğini benden esirgemeyen, her zaman güven veren, her koşulda bana vakit ayıran ve akademik yönden kapılar açıp beni yönlendiren tez danışmanım sayın Prof. Dr. Zeynep Şimşek'e, bana umut aşıladığı ve çalışmama bambaşka gözlerle bakmamı sağladığı için teşekkür ederim.

Tez sürecimin ve hayatımın her aşamasında yanımda olan, her duygumu paylaştığım, her şartta yanımda olduğunu bildiğim, bana güvenini, sevgisini ve desteğini sonsuz hissettiren, zorlandığımı hissettiğinde bana olan inancını tekrar tekrar dile getirmekten bıkmayan sevgili eşime, bana ışık tuttuğu ve içimi aydınlattığı için çok teşekkür ederim.

Hayatım boyunca aldığım kararlar ne olursa olsun beni destekleyen, başarımdan çok mutluluğumu önemseyen, kendime olan inancımı destekleyerek beni büyüten sevgili annem Nefise Ersoy ve sevgili babam Mehmet Altuğ Ersoy'a teşekkür ederim.

Son olarak katılımcılarıma, veri toplama sürecinde bana yardımcı olan, soru ve önerileriyle başka pencerelerden bakmaya yönlendiren, motivasyonumun düştüğü anlarda beni rahatlatan ve süreçle ilgilenen herkese teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	iii
İÇİNDEKİLER	iv
KISALTMALAR	viii
TABLO LİSTESİ	ix
ÖZET.....	x
ABSTRACT.....	xii
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	4
1. TRAVMA, PANDEMİ VE TRAVMA SONRASI BÜYÜME.....	4
1.1. TRAVMA.....	4
1.2. TRAVMATİK BİR OLAY OLARAK PANDEMİ.....	5
1.3. TRAVMA SONRASI BÜYÜME	6
1.3.1. Travma Sonrası Büyüme Alt Boyutları	7
1.3.1.1. Başkalarıyla İlişkiler.....	7
1.3.1.2. Kişisel Dayanıklılık	7
1.3.1.3. Yeni Olanaklar	8
1.3.1.4. Hayata Değer Verme	8
1.3.1.5. Manevi Değişim.....	8
1.3.2. Travma Sonrası Büyüme Modelleri.....	9
1.3.2.1. İşlevsel Betimsel Model.....	9
1.3.2.2. Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli.....	10
1.3.2.3. Organizmik Değerlenme Kuramı.....	10
1.3.2.4. Duygusal-Bilişsel İşleme Modeli	11
1.3.2.5. Gözden Geçirilmiş Son Model	11
1.3.3. Pandemi ve Travma Sonrası Büyüme.....	13
1.4. DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ.....	14
1.4.1. Duygu Düzenleme Becerileri Alt Boyutları	16

1.4.1.1. Duygulara Dikkat Etme	16
1.4.1.2. Duygular Hakkında Netlik.....	16
1.4.1.3. Duyguların Bedensel Algısı	16
1.4.1.4. Duyguları Anlama.....	16
1.4.1.5. Değişimleme.....	16
1.4.1.6. Duyguları Kabul	16
1.4.1.7. Öz-Destek.....	17
1.4.1.8. Dayanıklılık	17
1.4.1.9. İstenmeyen Duygularla Karşı Karşıya Gelmeye Hazırlanma	17
1.5. BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ	17
1.5.1. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Alt Boyutları	19
1.5.1.1. Kendini Suçlama	19
1.5.1.2. Kabul Etme.....	19
1.5.1.3. Ruminasyon	19
1.5.1.4. Pozitif Tekrar Odaklanma	19
1.5.1.5. Plana Tekrar Odaklanma	20
1.5.1.6. Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	20
1.5.1.7. Bakış Açısına Yerleştirme	20
1.5.1.8. Felaketleştirme	20
1.5.1.9. Diğerlerini Suçlama	20
2. YÖNTEM.....	21
2.1. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE ÖRNEKLEM.....	21
2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	21
2.2.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu	21
2.2.2. Travma Sonrası Büyüme Envanteri	22
2.2.2. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği.....	22
2.2.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği	23
3. BULGULAR.....	25
3.1. TANIMLAYICI ANALİZLER	25
3.1.1. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri.....	25

3.1.2. Katılımcıların Pandemi Sürecine İlişkin Değişkenlere Göre Dağılımı.....	26
3.1.3. Travma Sonrası Büyüme Envanteri'nden (TSBE) Alınan Puanlar.....	28
3.1.4. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinden Alınan Puanlar	29
3.1.5. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nden Alınan Puanlar	29
3.2. İKİLİ ANALİZLER	30
3.2.1. Sosyo-demografik Değişkenlere Göre Travma Sonrası Büyüme Envanterinden Alınan Puanların Karşılaştırılması.....	30
3.2.2. Pandemi Sürecine İlişkin Değişkenlere Göre Travma Sonrası Büyüme Envanterinden Alınan Puanlar	32
3.2.3. Travma Sonrası Büyüme Envanterinden Alınan Puanların Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinden Alınan Puanlarla İlişkisi.....	34
3.2.4. Travma Sonrası Büyüme Envanterinden Alınan Puanların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinden Alınan Puanlarla İlişkisi	35
3.3. ÇOKLU ANALİZ	36
4. TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	41
4.1. TARTIŞMA	41
4.1.1. Travma Sonrası Büyüme ve Sosyodemografik Değişkenler	41
4.1.2. Travma Sonrası Büyüme ve Pandemi ile İlişkili Değişkenler.....	43
4.1.3. Travma Sonrası Büyüme ve Duygu Düzenleme Becerileri	45
4.1.4. Travma Sonrası Büyüme ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri.....	48
4.2. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	50
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	52
KAYNAKÇA	54
EKLER.....	69
EK 1: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU	69
EK 2: SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU	70
EK 3: DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ ÖLÇEĞİ.....	72

EK 4: BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ.....	74
EK 5: TRAVMA SONRASI BÜYÜME ENVANTERİ.....	77
EK 6: ETİK KURUL DEĞERLENDİRME SONUCU	79



KISALTMALAR

%	Yüzde
akt.	Aktaran
APA	American Psychological Association
ark.	Arkadaşları
BDDÖ	Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği
COVID-19	Coronavirus Disease 2019 (Koronavirüs Hastalığı 2019)
DDBÖ	Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği
TSB	Travma Sonrası Büyüme
TSBE	Travma Sonrası Büyüme Envanteri
TSSB	Travma Sonrası Stres Bozukluğu
vd.	Ve diğerleri
WHO	World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)

TABLO LİSTESİ

Tablo 3.1	Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklere Göre Dağılımı.....	25
Tablo 3.2	Katılımcıların Pandemi Sürecine İlişkin Değişkenlere Göre Dağılımı.....	27
Tablo 3.3	Travma Sonrası Büyüme Envanteri'nden (TSBE) Alınan Puanlar.....	28
Tablo 3.4	Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği'nden (DDBÖ) Alınan Puanlar.....	29
Tablo 3.5	Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nden (BDDÖ) Alınan Puanlar.....	30
Tablo 3.6	Sosyo-demografik Değişkenlere Göre Travma Sonrası Büyüme Envanterinden Alınan Puanların Karşılaştırılması.....	31
Tablo 3.7	Pandemi Sürecine İlişkin Değişkenlere Göre Travma Sonrası Büyüme Envanterinden Alınan Puanların Karşılaştırılması.....	33
Tablo 3.8	Travma Sonrası Büyüme Envanteri ile Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği'nden Alınan Puanlar Arasındaki İlişki.....	35
Tablo 3.9	Travma Sonrası Büyüme Envanteri ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nden Alınan Puanlar Arasındaki İlişki.....	36
Tablo 3.10	Yaşam Felsefesinde Değişim Alt Boyutunun Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	37
Tablo 3.11	Kendilik Algısında Değişim Alt Boyutunun Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	38
Tablo 3.12	İlişkilerde Değişim Alt Boyutunun Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	39
Tablo 3.13	TSBE Toplam Puanını Yordayan Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	39

ÖZET

Bu çalışmanın amacı pandemi döneminde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve duygu düzenleme becerileriyle travma sonrası büyüme arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Kesitsel tipte yürütülen bu çalışmada online anket Google Formlar yoluyla ulaşılan 18-65 yaş aralığından 396 katılımcının (ortalama yaş 37.14±12.16) verisi analiz edilmiştir. Veri toplamada Sosyo-demografik Bilgi Formu, Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın veri analizinde IBM SPSS 26.0 İstatistik Programı kullanılmıştır. Büyümenin en çok Yaşam Felsefesinde Değişim alt boyutunda olduğu tespit edilmiştir. Çoklu regresyon analizinin sonuçlarına göre; Yaşam Felsefesinde Değişimi Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği alt boyutlarından Duygulara Dikkat Etme (negatif yönlü) ve Duygular Hakkında Netliğin, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından Pozitif Yeniden Gözden Geçirmenin; Kendilik Algısında Değişimi Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği alt boyutlarından Duygular Hakkında Netlik ve Dayanıklılığın (negatif yönlü), Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından Pozitif Yeniden Gözden Geçirmenin; İlişkilerde Değişimi Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği alt boyutlarından Duyguların Bedensel Algısının, Duyguları Anlama (negatif yönlü), Duyguları Kabul (negatif yönlü) ve Dayanıklılığın (negatif yönlü), Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından Plana Tekrar Odaklanma (negatif yönlü), Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ve Bakış Açısına Yerleştirmenin; travmatik büyüme toplam puanını ise Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği alt boyutlarından Duygular Hakkında Netliğin, Duyguları Kabul ve Dayanıklılığın (tabloda negatif-korelasyon pozitif), Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından Pozitif Yeniden Gözden Geçirmenin travmatik büyümeyi anlamlı düzeyde bağımsız olarak açıkladıkları tespit edilmiştir ($p<0.05$). Tekli analizlerde anlamlı ilişki bulunan medeni durum, çocuk sahibi olma veya pandemiyle ilişkili faktörlerin büyümeye bağımsız etkisi bulunmadığı saptanmıştır ($p>0.05$). Çalışmanın bulgularına dayanarak, bireylerin hangi duyguyu yaşadıklarını anlamlandırabilmesi, duygular

olumsuz da olsa onları kabul edebilmesi, duygu değişimlerine bağlı oluşan fiziksel duyumları fark edebilmesi, yaşanan olaylara pozitif yeni bir anlam yükleyebilme ve diğer olaylarla anlamlı kıyaslamalar yaparak yaşanan olayın yükünü hafifletebilmesi ile travmatik büyüme arasında saptanan ilişkinin toplumsal ve klinik çalışmalara yol göstereceği beklenmektedir.

Anahtar kelimeler: Travmatik Yaşantılar, Travma Sonrası Büyüme, Pandemi, Duygu Düzenleme Becerileri, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri



ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotion regulation skills and post-traumatic growth during the pandemic period. In this cross-sectional study, the data of 396 participants (mean age 37.14 ± 12.16 years) between the ages of 18-65, reached through the online survey Google Forms, were analyzed. Socio-demographic Information Form, Post Traumatic Growth Inventory, Emotion Regulation Skills Scale and Cognitive Emotion Regulation Scale were used to collect data. IBM SPSS 26.0 Statistics Program was used in the data analysis of the research. It has been determined that growth is mostly in the Change in Life Philosophy sub-dimension. According to the results of multiple regression analysis; Change in Philosophy of Life; Attention to Emotions (negative) and Clarity about Emotions from the sub-dimensions of the Emotion Regulation Skills Scale; Change in Self-Perception; Clarity and Resilience (negative) about Emotions from the sub-dimensions of the Emotion Regulation Skills Scale; Change in Relationships; Bodily Perception of Emotions, Understanding Emotions (negative), Acceptance of Emotions (negative), and Resilience (negative), from the sub-dimensions of the Emotion Regulation Skills Scale, Refocusing on the Plan (negative), Positive Revision and Perspective Placing; In terms of the total score of traumatic growth, it was determined that Clarity about Emotions, Acceptance of Emotions and Resilience from the Emotion Regulation Skills Scale sub-dimensions, and Positive Revision from the Cognitive Emotion Regulation Scale sub-dimensions explained traumatic growth significantly ($p < 0.05$). Marital status, having children, or factors related to the pandemic, which had a significant relationship in single analyzes, did not have an independent effect on growth ($p > 0.05$). Based on the findings of the study, the relationship between traumatic growth and the ability of individuals to make sense of which emotion they are experiencing, to accept emotions even if they are negative, to recognize physical sensations due to emotional changes, to assign a new positive meaning to experienced events, and to alleviate the burden of the experienced event by making meaningful comparisons will lead to community based and clinical studies.

Keywords: Traumatic Experiences, Post-traumatic Growth, Pandemic, Emotion Regulation Skills, Cognitive Emotion Regulation Strategies



GİRİŞ

SARS – CoV – 2 virüsü ilk olarak 2019 yılı sonunda Çin’de görülmüş ve Dünya Sağlık Örgütü 2020 yılının Mart ayında pandemi ilan etmiştir (Arden ve Chilcot, 2020). 23 Ekim tarihi itibariyle dünyada COVID-19’un bulaşmasını önlemek için uygulanan sosyal izolasyon önlemleri gereksinimlerin karşılanmasını zorlaştırmış ve psikososyal yaşamı değiştirmesiyle beraber, virüsle birlikte kaygı da küreselleşmiştir (Yorguner ve ark., 2021). Pandemi sürecinin belirsizliği bireylerde kaygı bozukluğu, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu gibi ruhsal bozukluklarda artışa neden olmuştur (Stein, 2020). Küresel olarak, 10 Mayıs 2023 itibariyle, bildirilen 6.927.378 ölüm dahil 765.903.278 doğrulanmış COVID-19 vakası bildirilmiştir. Türkiye’de ise 3 Ocak 2020’den 10 Mayıs 2023’e kadar, bildirilen 101.419 ölümlle beraber 17.004.677 doğrulanmış COVID-19 vakası saptanmıştır (WHO, 2023).

Travmatik yaşam olayları aniden ortaya çıkan, korku ve çaresizlik duygusu yaratan zorlayıcı yaşantılar olarak tanımlanmaktadır (APA,2022). Pandemi sürecinin ilk döneminde sıklıkla uygulanan karantinalar, belirsizlik durumu, sonraki dönemde zamanın çoğunun evde geçirilmesi ve süregelen yaşayış biçimlerinin kontrol edilemeyen sebeplerle değişmesiyle pandemi, travmatik bir deneyim olarak adlandırılabilir (Aykut ve Soner Aykut, 2020).

Yapılan çalışmalar, travmatik yaşantıların kişiyi güçlendirebildiğini ve kişi için öğretici bir nitelik taşıyabildiğini göstermektedir (Tedeschi ve ark., 1998). Zorlayıcı deneyim sonrası bireylerin, travma sonrası büyüme olarak adlandırılan, yeni şartlara uyumlanabilmesi için bazı olumlu değişimler yaşaması mümkündür (Linley ve Joseph, 2004).

Travma sonrası büyümeyi negatif yönde yordayan pekçok faktör saptanmıştır. Bunlardan bazıları bilişsel kaçınma, düşük öz kontrol, bireyin kendiyile ilgili negatif düşünceleridir (Carboon ve ark., 2005). Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve duygu düzenleme stratejileri de kişinin kendiyile ilgili düşüncelerini ve kontrol mekanizmasını içermektedir (Vatan ve Kahya, 2017; Garnefski ve Kraaij, 2007). Bireyler, yaşadıkları zorlayıcı olaylardan sonra belli

duygulanımlar ve bilişlere sahip olurlar. Duygular bilişleri etkileyebildiği gibi, bilişler de duygular üzerinde etkilidir. Travma sonrası stres bozukluğu tedavisinde maruz bırakma temelli yöntemlerle kişinin duygularının kontrol edilebilir hale getirilmesi amaçlanmaktadır (Işıklı ve Keser, 2020). Travma yaşantısında karşılaşılan tehdidin birey tarafından nasıl algılandığı, yorumlandığı hem travmatik stresin hem de travma sonrası büyümenin belirleyicisidir. Yaşanılan zorlu durumun algılanış ve değerlendiriliş biçimleri ise bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve duygu düzenleme becerileri ile açıklanabilir (Çelik ve Kocabıyık, 2014).

Duygu düzenlemede, birey duygusal tepkilerine neden olan durumları değiştirmek için yöntemler kullanmaktadır. Bu yöntemler duyguyu arttırmayı, korumayı ve azaltmayı içermektedir (Gross, 1998). Duygu düzenleme sürecinde kişi hedefine ulaşabilmek için içsel ve dışsal fonksiyonlarını, duygusal tepkilerini ve bunların yoğunluğunu gözlemler, değerlendirir ve düzenler (Thompson, 1994). Duygu düzenleme, süregelen duygusal reaksiyonların değişmesine ek olarak, yeni duygusal reaksiyonların başlatılmasını da içerebilir (Ochsner ve Gross, 2005). Bu beceriler sadece duyguların düzenlenmesinde değil, kabul edilmesinde ve tanımlanabilmesinde de rol oynar. Duygu düzenleme becerilerinin alt boyutları; “farkındalık, tanımlama ve adlandırma, anlama, değişimleme, kabul ve tolerans, yüzleşme, etkili öz-destek sağlama” becerileri olarak sayılabilir (Vatan ve Kahya, 2017). Yapılan çalışmalarda duygu düzenlemedeki güçlüklerin travmanın olumsuz etkilerinin sürmesinde etkili olduğu görülmüştür (Ehring ve Quack, 2010).

Bilişsel duygu düzenleme, duygu düzenleme sürecinin kişinin bilişsel kaynakları aracılığıyla gerçekleştirilmesidir (Garnefski ve ark., 2001). Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ise duygusal yaşantının, bilişsel yöntemlerle düzenlenmesi ve yönetilmesidir (Thompson, 1991). Bilişsel duygu düzenleme stratejileri; “kendini suçlama, diğerlerini suçlama, kabul etme, plana yeniden odaklanma, ruminasyon, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, felakletleştirme ve pozitif yeniden odaklanma” olmak üzere 9 alt boyuttan oluşmaktadır (Garnefski ve ark., 2001).

Hem yaşamsal tehdit içeren hem de uzun bir süreci kapsayan COVID-19 pandemisi toplumda stres ve kaygı düzeyinde artışa neden olmuştur. Pandemi uzun

bir süreç olduğu için strese olan tolerans zamanla azalabilmektedir. Bu gibi durumlarda toleransın düşüşü ile bireylerin işlevselliklerini kaybetmemeleri için koruyucu faktörlere ve olumlu değişim olanaklarına odaklanmak gerekmektedir (Satici ve ark., 2020). Pandemi sürecinde bireylerin ruh sağlığını olumlu veya olumsuz yönde etkileyen faktörlerin incelenmesi, toplum ruh sağlığını ilerleyen dönemlerde koruyabilmek adına anlamlı bilgiler edinmemizi sağlamaktadır.

Bu araştırmanın amacı, pandemi döneminde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve duygu düzenleme becerileri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Araştırmanın bulgularının klinik ve toplum temelli önleyici ve girişimsel çalışmalara katkı sağlayacağı beklenmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. TRAVMA, PANDEMİ VE TRAVMA SONRASI BÜYÜME

1.1. TRAVMA

Travma, bir kişinin ölüm ya da yaşamsal tehdide maruz kalması sonucunda, duygusal bilişsel ve davranışsal bütünlüğünün bozulmasına sebep olan durumlardır. Bu durumlar hayatın akışında sıkça karşılaştığımız değil, olağan dışı yaşantılardır. Travmatik deneyimler hayat içerisinde sıklıkla yaşantılanmaktadır (Herman, 2016). Macnab (1989) travmatik yaşantıları; insan eliyle gerçekleşen ve doğal olaylara bağlı olmak üzere ikiye ayırmıştır. Doğanın sebep olduğu travmatik yaşantılar salgınlar, afetler gibi yaşantılardır. İnsanın sebep olduğu travmatik yaşantılar ise işkence, tecavüz gibi istemli olanlar ve kazalar gibi istemsiz olanlar olmak üzere sınıflandırılabilir (Dürü, 2006). APA'ya göre, deneyimlenen rahatsızlık verici bir olay sonucunda kişi korku, çaresizlik hissediyor, disosiyasyon veya karmaşa yaşıyor, ya da yoğun şekilde rahatsız edici duygular hissediyorsa, bu durum kişinin işlevsellik ve davranışlarını etkiliyorsa, yaşanan deneyim travma olarak tanımlanmaktadır (APA, 2022). Bilişsel, duygusal ve davranışsal bu etkiler, olayı birebir yaşama, tanık olma, yakınının yaşadığını öğrenme veya olaya ait detaylara maruz kalmakla da ortaya çıkabilmektedir (APA, 1994).

DSM-5 (2013) tanı kriterlerine göre travma aşağıdaki gibi tanımlanmıştır.

- A. Aşağıda belirtilenlerden en az biri ile, ölüm, ağır yaralanma ve cinsel şiddet yaşama durumu.
1. Travmatik deneyimi direkt olarak yaşama.
 2. Olayın yaşanmasına tanık olma.
 3. Bir yakının başına gelen travmatik deneyimi öğrenme.
 4. Travmatik deneyimin detaylarına defalarca maruziyet.

Travma yaşantısının en önemli özelliklerinden biri de yaşantımızın kontrol edilebilir özellikte olduğuna dair inancın sarsılmasıdır (Janoff-Bulman, 1989). İnançtaki bu sarsılma, pandemi döneminde bireylerde oluşan olumsuz duygu ve düşüncelerin önemli bir nedenidir (Özatay ve Sak, 2020). Travmatik yaşantılar karşısında ortaya çıkan tepkiler kişiden kişiye değişebilmektedir. Travma sonrası

stres bozukluğu, depresyon ve anksiyete gibi birçok olumsuz etki, travma yaşayan bireylerde görülebilmektedir (Duman, 2019).

1.2. TRAVMATİK BİR OLAY OLARAK PANDEMİ

Etkisi azalarak devam eden COVID-19 pandemisi süresince yaşanan gelişmeler ve değişimler dünya çapında bireylerin stres seviyelerini etkilemiştir. Pandemi hem tıbbi kaygılar yaratan hem de süreç olarak değişiklik, kontrol kaybı ve belirsizlik içeren bir dönem olması sebebiyle stres oluşturan bir yaşantıdır. Sosyal, biyolojik ve psikolojik iyilik halini tehdit eden pandemi süreci, uzun bir süreç olması sebebiyle, olumsuz duygulara olan toleransı da tüketebilmektedir (Yamaguchi ve ark., 2020). Pandemielerde bireylerin ruh sağlığını ve iyilik halini koruyacak, işlevselliğini sürdürmelerine yardım edebilecek faktörleri araştırmak oldukça önemlidir (Satici ve ark., 2020).

Pandemi ile beraber günlük yaşantıda ortaya çıkan temelden değişiklikler, toplumun ruh sağlığını büyük ölçüde etkileyebilecek risk faktörleridir (Özer ve Şahin Altun, 2022). Sosyal izolasyon, mesafe gibi önlemler hastalığın kontrol altına alınması için olsa da sosyoekonomik ve psikolojik olarak zorlayıcı tarafları bulunmaktadır (Talevi ve ark., 2020). Bireyin günlük yaşamı sekteye uğramakla beraber, korku, kaygı, baş edememe ve tedirginlik gibi duygularda da artış gözlenmektedir (Doğan ve Düzel, 2020). Taylor (2019), dünya çapında etki eden salgınların psikososyal etkilerini; bulaş ve ölüm riski sebebiyle panikle stok davranışına yöneltmesi, virüslerin ortaya çıktığı toplumlara uygulanan etiketleme, bulaş ve sağlık kaygıları sebebiyle sağlık hizmetlerinin gereksiz meşgul edilmesi, mecburi izolasyon durumlarında oluşan tahammülsüzlük ve kural dışı davranışlar, son olarak da salgının durumu ile ilgili bilgi kirliliği yaşanması durumları olarak sıralamıştır.

Janoff-Bulman (1989), pandemilerin yarattığı ölüm ve hastalık kaygılarının, bireylerin dünyaya ve yaşantılarına dair kök inançlarını sarstığını bildirmektedir. İnsanlar dünyanın adil, yaşamın öngörülebilir ve kontrol edilebilir olduğu ile ilgili temel inançlara sahiptirler. Travmatik yaşam olayları ise bu inançları sarsmakta, inançların sorgulanmasına ve incinebilirliğin fark edilmesine neden olmaktadır.

COVID-19 pandemisinin tüm dünyaya yayılması ve günlük yaşamdaki köklü değişiklikler de bu incinmezlik algısını zedelemiş ve tehdit algısı oluşturmuştur (Özatay ve Sak, 2020). Travmatik yaşam olaylarının bireyin işlevselliği ve ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilerinin yanı sıra bireylerde büyümeye neden olduğu, bireylerin geliştirdiği de bilinmektedir (Tedeschi ve ark., 1998).

1.3. TRAVMA SONRASI BÜYÜME

Travma, doğası gereği hem olumlu hem de olumsuz sonuçlar yaratabilmektedir (Linley ve Joseph, 2004). Travmatik bir olayın bireyi eskisinden daha güçlü bir hale getirmesi de mümkündür (Karataş, 2020). Yaşanan olumlu değişiklikler travma sonrası büyüme (TSB), olumlu adaptasyon, gelişme gibi birçok kavramla ifade edilmiştir. Travma sonrası büyüme kavramı bunlar arasında en yaygın kullanılanıdır. Bu kavram, zorlu yaşam olayları sonrasında psikolojik ve bilişsel çabanın sonucunda ortaya çıkan olumlu değişiklikleri temsil etmektedir (Duman, 2019).

Yapılan araştırmalara göre, zorlayıcı yaşantılar öğretici olabilmektedir ve bu da kişinin gelişimine katkı sağlayabilmektedir (Tedeschi ve ark., 1998). Son yıllarda travmaya ilişkin olumlu değişimlere daha çok vurgu yapılmaya başlanmıştır (Tedeschi ve Calhoun, 2014). Travmanın olumsuz etkileri yanında olumlu etkilerinin de konuşulması, bütüncül bir bakış açısını doğurmuştur (Wortman, 2004). Sawyer ve Ayers (2009) tarafından yürütülen çalışmaya göre, travma sonrası olumlu değişim gösterenlerin oranı %30 ile %90 arasındadır. TSB kavramı, zorlayıcı deneyimler ve bunlar için gösterilen mücadelenin bir sonucu olarak ortaya çıkan olumlu yönde bilişsel, duygusal ve davranışsal dönüşüm olarak tanımlanmaktadır (Özlu ve ark., 2010).

TSB'nin birçok faktör tarafından belirlendiği bilinmektedir. Yapılan araştırmalarda yüksek sosyoekonomik düzey ile TSB arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur (Kim ve Oh, 2019). Kişilik özelliklerine bakıldığında ise sorumluluk, dışa dönük olma, dindarlık, deneyime açık olmak gibi özelliklerin TSB ile pozitif ilişkisi saptanmıştır. TSB ile negatif yönde ilişkisi olan faktörlerden

bazıları ise bilişsel kaçınma ve kişinin kendiyile ilgili negatif düşünceleridir (Carboon ve ark., 2005). Stresle başa çıkma becerilerinin TSB üzerinde pozitif etkisi saptanmıştır (Linley ve Joseph, 2004; Kim ve Oh, 2019). Bunlar arasında algılanan sosyal destek ve kabul de TSB'yi yordayan faktörlerdendir (Armeli ve ark., 2001; Choi ve ark., 2019). Linley ve Joseph (2004) çalışmalarında, yaşanan travmatik olayın kendisinden çok, yaşanan deneyimle ilgili farkındalık ve olayın kontrol edilebilir oluşu özelliklerinin TSB ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. TSB modeli açıklayan Tedeschi ve Calhoun (2004), büyümeyi başlatan bilişsel aktivasyon için temel inançların sarsılması gerektiğini belirtmiştir. Yapılan araştırmalara bakıldığında, temel inançların sarsılması ile TSB arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir (Haspolat, 2019).

1.3.1. Travma Sonrası Büyüme Alt Boyutları

Kişi, travmatik deneyim sonrasında alt boyutlarda ayrı ayrı veya tüm boyutlarda gelişim gösterebilmektedir. Bu alt boyutlar; Başkalarıyla İlişkiler, Kişisel Dayanıklılık, Yeni Olanaklar, Hayata Değer Verme ve Manevi Değişim olarak sıralanabilir.

1.3.1.1. Başkalarıyla İlişkiler

Travmatik deneyimlerin yaşandığı dönemler kişinin ilişkilerini irdelemesini veya bu konuda farkındalık kazanmasını sağlayabilir. Bu farkındalıklar sonucunda kişinin ilişki biçimleri değişebilir, yeni ilişkiler kurabilir veya kaybedebilir (İzgüden ve Erdem, 2017). Kişi ilişkilerini daha değerli, hoşgörülü ve anlamlı yaşama isteği kazanabilir. Bu durumun sebeplerinden biri de kişinin yaşamdaki önceliklerinin değişmesi ve yaşanan her anın kıymetli olduğunu anlamasıdır (Dursun ve Söylemez, 2020; Tedeschi ve Calhoun, 2014).

1.3.1.2. Kişisel Dayanıklılık

Bu alt boyut, kişinin benlik algısındaki olumlu değişimi gösterir (Dursun ve Söylemez, 2020). Kişi, zor bir deneyimle başa çıkabildiğini görür ve bu da özgüvende bir artışa sebep olur. Zor deneyimle baş ederken kişinin o zamana kadar

benimsememiş olduğu rolleri benimsemesi de kişisel güçlülüğü doğurur. Bireyin kendini “kurban” olarak tanımlamasından, “hayatta kalan” olarak görmesine geçiş alanıdır (Gökmen ve Deniz, 2020).

1.3.1.3. Yeni Olanaklar

Bu boyutta, kişi yaşadığı travmatik olay sonucunda hayatta yeni seçenekleri olduğunu, kendiyile ilgili daha önce keşfetmediği yönleri olduğunu fark eder. Bunun sonucunda da kendine yeni hedefler koyarak yeni amaçlara doğru ilerler. Çünkü artık birey hayatını daha anlamlı yaşamak istemektedir. Aksiyonları ve farkındalıkları da buna yöneliktir. Bu boyutta birey farkındalık kazanmakla birlikte, toplumda farkındalık yaratmaya da yönelebilir (Dursun ve Söylemez, 2020; Tedeschi ve Calhoun, 2014).

1.3.1.4. Hayata Değer Verme

Birey, hayata değer verme alt boyutunda olumlu bir değişiklik yaşadığında, o zamana kadar olağan gördüğü günlük yaşantıların aslında değer verilesi deneyimler olduğunu fark edebilir (Ezerbolat ve Özpolat, 2016). Bu sayede birey her gün için şükretmeye başlar ve artık ufak şeyler de onu mutlu edebilir. Minnettarlık hissi yoğunlaşır (Dursun ve Söylemez, 2020 akt. Janoff-Bulman, 2004). Kişinin öncelikleri yeniden sıralanır ve önem sırası değişir (Tedeschi ve Calhoun, 2014).

1.3.1.5. Manevi Değişim

Bu süreçte benliğini yeniden anlamlandıran ve yapılandıran birey, kendine varoluşsal sorular sormaya başlar. Bu sorular hem kişinin yaşadığı travmatik olayla hem de kendi benliğiyle ilgili olabilir. Bununla beraber inançlar da sorgulanır. Kişi bir yandan hayatın anlamıyla beraber kendi amaçlarını ve anlamını da sorgulamaya başlayabilir (Dursun ve Söylemez, 2020). Bu sorgulama sürecinin sonucunda kişinin manevi perspektifi değişebilir, derinleşebilir veya esneyebilir (Ezerbolat ve Özpolat, 2016).

1.3.2. Travma Sonrası Büyüme Modelleri

1.3.2.1. İşlevsel Betimsel Model

Travma sonrası olumlu gelişmeleri açıklayan kuramlar arasında en çok kabul gören 1995 yılında Tedeschi ve Calhoun tarafından geliştirilmiş olan İşlevsel Betimsel Model'dir. Bu modele göre travma yaşayan kişilerin, bu zorlayıcı deneyimden önce dünyaya ve kendilerine dair temel inançları, varsayımları vardır. Bu varsayımlar, bilişsel yapılardır. Bu modele göre TSB'yi şekillendiren temel, kişinin erken dönem yaşamından beri oluşan temel inançlarıdır (Calhoun ve Tedeschi, 2006). Travmatik yaşantı, bu varsayımları sarsan ve karmaşa meydana getiren bir deneyimdir. Bunun başlıca sebepleri ise travmatik deneyimin beklenmedik ve kontrol edilemeyen bir tehdit unsuru oluşudur (Tedeschi ve Calhoun, 1995).

Var olan bilişsel varsayımlar sarsılıp yara aldığı için, kişi yaşadığı travmatik yaşantıyı eski bilişsel yapısıyla anlamlandıramaz. Bu yaşanmışlık ve düşünceler arasındaki tutarsızlık kişide duygusal strese sebep olur ve bu stresle baş edebilmek için tekrarlı düşünceler olarak tanımlanan ruminasyon sürecine başlar (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Bu ruminasyonlar önce istemsiz başlar, travma yaşamış kişi bu düşünceleri kontrol edemediğini düşünür, bu süreç "istemsiz ruminasyon" olarak adlandırılır (Werdel ve Wicks, 2012).

Bir sonraki aşamada duygusal stresi azaltmak için kendini açma ve ifade etme yoluna başvurulur. Dua etme, anlatma, yazma gibi yollarla yeni bilişsel şemalar oluşturulmaya çalışılır. Kişi bunu yapabileceği ortamı, sosyal destekte bulur (Tedeschi ve Calhoun, 2014). Bu ifade sürecinde istemsiz ruminasyondan, "amaçlı ruminasyona" geçiş yaşanır. Amaçlı ruminasyon ile istemli bir şekilde travmatik deneyim yeniden imajine edilir, bu deneyim anlamlandırılmaya çalışılarak bilişsel şemalar yapılandırılır, bu süreç kişinin uyumuna katkı sağlar (Tedeschi ve Calhoun, 1995).

Özetle, bu modelde zor deneyimlerle kişinin inanç sisteminin sarsıldığı, sonrasında yeniden yapılandırılmayla travmatik deneyimden güçlenerek çıkıldığı savunulur (Haseldan, 2014). Bu modelde TSB kavramı hem bir sebep hem de sonuç olarak görülür, çünkü bir gelişme süreci yaşanmakta ve öncekinden farklı bir konuma gelinmektedir (Tedeschi ve ark, 1998).

1.3.2.2. Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli

Zorlu yaşam olayları ve pozitif sonuçları ile ilgili bu model Schaefer ve Moos (1998) tarafından geliştirilmiştir. Bu modele göre zorlu yaşantılara verilen tepkiler karşılıklı etkileşim halindedir. Bu modelin ilk belirleyicileri çevresel ve kişisel sistemdir. Çevresel sistem ilişkileri sosyal ve kültürel yapıyı temsil eder. Kişisel sistem ise yaş, sağlık, bilişsel yetenekler gibi özellikleri ifade eder. Sonraki süreç ise yaşanan kriz olayının süresi, zamanı ve şiddeti gibi özellikleri barındıran travmatik yaşantı ve geçiş aşamasıdır. Bu süreci ise baş etme ve yeniden bilişsel değerlendirme süreci takip eder. Başa çıkma üç alanda gelişir. Bunlar, anlama uğraşısını içeren bilişsel değerlendirme, eyleme geçmeye yönelik problem odaklı başa çıkma ve duyguların düzenlenmesi, ifade edilmesi ve kabul edilmesiyle tanımlanan duygu odaklı başa çıkmadır. Bahsedilen tüm bu süreçler ise kişiyi travma sonrası gelişime yönlendirir. Bu gelişim ise üç alanda yaşanır, sosyal desteğin kuvvetlenmesi, bireysel kaynakların çoğalması ve etkin başa çıkma becerilerinin kazanılmasıdır (Schaefer ve Moos, 1998).

1.3.2.3. Organizmik Değerlenme Kuramı

TSB süreci, bu modele göre insanların evrensel bir eğilimidir. Bireyler büyümeye eğilimli aktif öznelardır ve zorlu deneyimleri anlamlandırarak benliklerini tasarlarlar. Bu model, travma sonrası zorlukların çözümünde asimilasyon ve uyum olmak üzere iki sonuca işaret eder. Asimilasyon, travmatik yaşantı sürecinde edinilen inançları içselleştirmek anlamına gelir. Bu durum kişiyi travma öncesindeki seviyeye geri döndürebilir ve bir sonraki krize karşı korunmasız kılabilir. İkinci sonuç olan uyum sağlama, birey olumlu veya olumsuz uyum gösterir. Travmatik yaşantıdan sonra negatif uyum gösterilmesi durumunda çeşitli

psikopatolojiler ortaya çıkabilir. Pozitif uyumda ise TSB özellikleri görülür (Joseph ve Linley, 2008). Organizmik Değerleme Kuramı Joseph, Murphy ve Regel (2012) tarafından revize edilmiş ve Duygusal-Bilişsel İşleme Modeli ismi verilmiştir.

1.3.2.4. Duygusal-Bilişsel İşleme Modeli

Joseph, Murphy ve Regel (2012) tarafından geliştirilen bu modele göre, kişinin travma yaşamadan önceki inançları merkezdedir. Travmatik olayı yaşadktan sonra oluşan yeni varsayımlarla, merkezdeki varsayımlar arasında uyumsuzluk oluşur ve duygusal-bilişsel işleme mekanizması devreye girer. Bu mekanizmada bilişsel analizler ve olumlu-olumsuz duygular döngü halinde etkileşimdedir. İşleme sürecinin hızı ve yoğunluğu, çevresel faktörlerce belirlenir. Bu çevresel faktörler baş etme stratejilerini de belirler. Travma yaşantısı öncesi ile sonrası varsayımlarının uyumsuzluğunu çözmek için kişi yaşadıklarını anlamlandırmalıdır. Bu anlamlandırma sürecinde kullanılan yansıtıcı düşünce, bilişsel değerlendirme aşamasında oluşur. Bahsedilen bu duygusal-bilişsel döngünün sonucunda, travma öncesi ve sonrası uyumsuzluklar, uyum sağlayıcı ve özümleyici süreçlerce çözülür ve olumlu değişim deneyimlenir.

1.3.2.5. Gözden Geçirilmiş Son Model

TSB'nin bugüne kadar geliştirilmiş olan modelleri ışığında, yeni bir model oluşturulmuştur (Tedeschi ve ark., 2018 akt. Dursun ve Söylemez, 2020). Bu modele göre, kişinin travma öncesi bulunduğu şartlar ve bireysel özellikler çok önemlidir. Travma öncesi kaynaklar büyüme sürecinde kullanılmaktadır. Bu kaynaklar bilişsel yetenekler, psikolojik sağlamlık, uyumluluk, umut, ekonomik ve sosyal destek olarak sayılabilir (Cohen ve ark., 2008; Forgeard, 2013; Gül ve Karancı, 2017; Tedeschi ve Calhoun 1996; Tennen ve Affleck, 2008 akt. Dursun ve Söylemez, 2020).

Bilişsel işleme becerisi bu modelde ikinci süreçte bulunur. Travmatik yaşantı bireyin dünyayı algılayış biçimini ve varsayımlarını sarsar ve ön kabullerini yıkar (Janoff-Bullman, 2004 akt. Dursun ve Söylemez, 2020). Bu durumda TSB oluşması için travmanın içeriği ve ne kaynaklı olduğundan öte, bireyin başa çıkma

tarzı ve bilişsel-duygusal işleme yeteneği daha belirleyicidir. Önemli olan travmanın ne olduğundan öte, inançların ve şemaların ne kadar sarsıldığıdır (Calhoun ve ark., 2010; Lindstrom ve ark., 2013 akt. Dursun ve Söylemez, 2020).

Bu modele göre TSB otomatik olarak oluşan bir sonuç değil, bilinçli bir anlamlandırmadır. Bilinçli olan kısımdan önce, birey sarsıcı deneyimlerini varolan eski şemaları ile sindiremediğinden, yeni şemalar üretene kadar ruminasyon süreci başlar. Bu ruminasyon sürecinde birey kaybettiği kontrol duygusunu geri kazanmaya çalışır. Ruminasyonun TSB yordayıcısı olduğunu belirlemiş çalışmalar bulunmaktadır (Dursun ve Söylemez, 2020).

TSB sürecinin ilerleyen aşamasında birey ruminatif düşüncelerini ve duygularını ifade etmeye başlar ve bu sayede bu deneyimle ilgili iç görü geliştirir. Kendini ifade etme ve duygu düzenleyici faaliyetler TSB yordayıcısı olarak saptanmıştır (Forgeard, 2013 akt. Dursun ve Söylemez, 2020). Duygularını ifade eden bireyi dinleyen kişiler veya benzer yaşamışlıkları olan kişiler ona rol modeli olabilir ve bu şekilde sosyal destek, kişinin bir başa çıkma stratejisi haline gelir. Benzer şekilde maneviyat ve inanç sistemleri de TSB için pekiştirici olabilmektedir (Gül ve Karancı, 2017).

Bu modele göre sürecin son aşamasında amaçlı ruminasyon bulunur. Amaçlı ruminasyon sayesinde yaşananlar yeniden anlamlandırılır, yaşananlar ve yarattığı duygular kabul edilir, yeni şemalar üretilir ve bir çözülme yaşanır. Sürecin tamamlanmasıyla kişide bir bütünleşme ve dönüşüm yaşanmış olur (Gül ve Karancı, 2017).

Bu model diğerleriyle benzer özellikler taşıyor olsa da belli yönlerde ayrılmaktadır. Bu modelde TSB, travmatik yaşantıdan sonra edinilen kazanım olarak değil, tam bir bireysel dönüşüm olarak tanımlanır (Tedeschi ve ark., 2018 akt. Dursun ve Söylemez, 2020). Modeldeki diğer bir farklılık ise herkesin büyüme yaşamayacağını ifade etmesidir. Aynı deneyimi yaşayan bireylerde farklı düzeylerde TSB görülür veya hiç görülmeyebilir. Bunun sebebi bireylerin temel şemalar açısından farklılık göstermesidir. Aynı zamanda psikolojik sağlamlığı daha

yüksek olan bireylerin travmadan daha az etkilenecek şemalarının sarsılmadığı ve daha az TSB gösterdikleri saptanmıştır. Yeni modelde belirtildiği üzere, TSB ile bireyin erişmesi gereken asıl hedef genel bir iyilik hali değil, bundan sonra yaşanabilecek zorlu deneyimlere hazırlıklı olabilmek, daha sağlam karşılamak, şemalarda esneyebilmek ve her zorlu yaşantıda yeniden TSB sürecini yaşamamaktır (Dursun ve Söylemez, 2020).

1.3.3. Pandemi ve Travma Sonrası Büyüme

Travmatik yaşam deneyimleri bireyin kontrol duygusunu ve güvenini kaybetmesine neden olmaktadır (Karataş, 2020). Bununla beraber, böyle bir olumsuz deneyim sonrası bireyin mücadelesiyle beraber ortaya çıkabilecek olan olumlu değişimler ve işlevsellik seviyesinde artış da mümkündür. Bu olumlu yöndeki gelişmeye TSB denmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1995; İnci ve Boztepe, 2013).

Büyümenin yüksek seviyede olabilmesi için ise orta derecede bir travmatik strese maruz kalmış olması gerekir. Bunun anlamı, kişinin sindirebileceği düzeyde bir travma sonrası stresin, büyümenin ön koşulu olmasıdır (Levine ve ark., 2008). Travmatik stres arttığında, büyümeden daha çok zorlanma ve yıpranma gözlenir. Pandemi sürecinin getirilerine bakıldığında, bu dönemde yaşanan travmatik deneyimlerin bir büyüme sürecini getirdiği düşünülmektedir (Uğur ve Sarı, 2022).

Salgınların toplumsal ve bireysel etkileri, yaşanan değişim ve gelişimler üzerine yapılan çalışmalar; salgının yarattığı kaygı ve korkuyla beraber, farkındalık, dayanışma ve yardımlaşma gibi olumlu davranışlar ortaya çıkarabildiğini göstermiştir (Calhoun ve Tedeschi, 1999). COVID-19 salgını süresince, salgının bireysel ve toplumsal etkileri üzerine çalışmalar yapılmıştır. Bu süreçte benlik algısında, kişiler arası ilişkilerde, kişisel gelişimde olumlu değişimler saptanmıştır (Aydın ve Kaya, 2022). COVID-19 pandemisi de olumsuz denebilecek birçok yaşantı ile beraber, değişim, farkındalık ve TSB oluşması için de bir potansiyel taşımaktadır (Karataş, 2020).

TSB'yi etkileyen değişkenlerden bir diğeri de stresle başa çıkmadır. Başa çıkma becerileri kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Zorlayıcı bir deneyimden sonra kullanılan başa çıkma becerisindeki farkların, TSB ile anlamlı ilişkisi olduğu

bulunmuştur (Fisher ve ark., 2020). Stresli bir olay yaşanması durumunda kişinin duyguları ve bilişlerini kontrol edebilmesi, bunların üstesinden gelebilmesinin önemli bir parçasıdır. Duygu düzenleme becerileri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri de bu konudaki yeterliliği ifade etmektedir (Çelik ve Kocabıyık, 2014).

1.4.DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ

Duygular, yaşamda karşımıza çıkan olumlu veya olumsuz şartları nasıl karşılayacağımız konusunda belirleyicidir. Deneyimleri ve ardından gelen psikolojik reaksiyonları etkileyen duygular, nasıl tepki verdiğimizizi de etkilemektedir (Gross, 2002). Tüm bu duyguyu deneyimleme ve ifade etme süreçleri, duygu düzenleme becerileri ile ilişkilidir. Duygu düzenleme, aktive olmuş olan duygular üzerinde yapılan değişiklikleri ifade eder (Gross, 1998). Duygu, düşünce ve davranışlar yaşamsal deneyimlerimizde etkin olan işlevlerdir. Birindeki değişim, diğerleri üzerinde de etkiye sahiptir (Köroğlu, 2015). Koole (2009), duygu düzenleme becerilerinin öncelikli olarak duygularımıza etki ederek, aslında duygunun tüm boyutlarına etki etmekte olduğunu ileri sürmüştür. Bu boyutlar ise; davranışlar, beden duyuları ve duygusal bileşenlerdir. Birey bu süreçte duygularını düzenleyebilmek için aktif bir çaba göstermektedir.

Duygu düzenleme, duyguyu fark etme, anlama, kabul etme ve duygunun ortaya çıkardığı davranışları kontrol altına alabilme olarak kavramsallaştırılmıştır. Uygun duygu düzenleme becerisini durumun gerektirdiklerine ve amaca uygun davranışlar için esnek biçimde kullanabilmek de duygu düzenlemenin bir parçasıdır (Gratz ve Roemer, 2004). Bireyin duygularını anlayabilmesi için jest ve mimikleri tanınması, kendisinin ve başkalarının duygularını ve nedenlerini anlayabilmesi, duyguların farklarını bilmesi ve duygu ifadesi ile ilgili bilinci olması gerekmektedir (Southam-Gerow, 2014) Duyguların artırılması, azaltılması veya korunması için kullanılan yöntemler ise duygu düzenleme stratejileridir. Duygu düzenleme, bireyin duygularını kontrol etmesi, analiz etmesi ve amaçlarını gerçekleştirebilmek için bu duyguları değiştirebilmesi için gereken süreçlerden oluşur. Duyguyu değerlendirerek başlayan süreç, duygusal tepki olan davranışın düzenlenmesiyle

sonlanmaktadır (Gross, 1998).

Duyguyu düzenleme süreci, duygusal reaksiyonları izleme, değerlendirme ve değiştirme işlevini gerçekleştiren içsel ve dışsal olmak üzere iki ayrı süreci kapsar. İçsel duygu düzenleme, kendiliğinden ve otomatik olarak gelişen, farkındalık içermeyen bir süreçtir. Dışsal duygu düzenleme ise kişinin kendi çabasını, farkındalığını ve gözlemini gerektirir (Gross, 2002).

Bir bireyin duygu düzenlemeye duyduğu ihtiyaç, duyguları zorlayıcı bulmasından, duyguların olası olumsuz sonuçları olmasından, toplumsal normlara uyma isteğinden veya kendini koruma amacından kaynaklanabilir. Bireyin duygularının ve olası sonuçlarının farkında olması, duyguların ne sebeple ortaya çıktığı, nelere yol açabileceği ve nasıl ifade edilebileceğini biliyor olmak, duygu düzenleme becerileri üzerinde olumlu yönde bir etkiye sahiptir (Niendenthal ve ark., 2006).

Duyguların kabulü, tolere edilebilmesi ve olumsuz olan duyguyu değiştirebilme becerilerinin bireyin ruh sağlığını koruduğu ve olumsuz psikolojik semptomları iyileştirdiği araştırmalarla saptanmıştır (Vatan, 2019). Literatür incelendiğinde, duygu düzenlemenin olumsuz duyguları kontrol etmek ve olumsuz duyguların ortaya çıkardığı davranışları kontrol etmek olmak üzere iki ayrı açıklaması görülmektedir ve bu konuda tartışmalar devam etmektedir. Olumlu veya olumsuz tüm duyguların bir işlevi ve anlamı vardır. Duygu düzenlemenin asıl hedefi ise olumsuz duyguları yok etmek değil, olumlu veya olumsuz olarak ayırmadan tüm duygulara dair kabul ve farkındalığı sağlamaktır (Gratz ve Tull, 2010).

Yaygın kaygı bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu, kendine zarar verme, yeme bozuklukları, madde bağımlılığı ve borderline kişilik bozukluğu gibi ruhsal rahatsızlıklarda duygu düzenlemede güçlükler yaşanabilmektedir (Demir ve Gündoğan, 2018).

1.4.1. Duygu Düzenleme Becerileri Alt Boyutları

1.4.1.1. Duygulara Dikkat Etme

Bu alt boyut, duygu düzenlemenin bilinçli ve aktif bir çaba içeren sürecinin başlayabilmesi için, deneyimlenen duygunun bilinçli olarak farkında olmayı ifade eder. Bu becerinin eksikliği duygu düzenlemeyi sekteye uğratabilmektedir (Hoyer, 2000 akt. Berking ve Znoj, 2008)

1.4.1.2. Duygular Hakkında Netlik

Yaşanan duygunun ne olduğu, amacı, olası fayda veya zararlarının, o duygunun açık şekilde tanınabilip adlandırılabilmesidir. Bu beceri, duygusal deneyimi, anlamsal olarak doğru ve duruma uygun kavramla eşleştirmeyi kapsar (Bagby ve ark., 1994 akt. Berkingve Znoj, 2008).

1.4.1.3. Duyguların Bedensel Algısı

Bu beceri, yaşanan duygu ile ilgili bedensel duyumları tanıyabilmek ve işaret ettiği duyguyla ilgili doğru yorumlamaları yapabilmek anlamına gelmektedir (Bailey ve Henry, 2007 akt. Berking ve Znoj, 2008).

1.4.1.4. Duyguları Anlama

Yaşanan duygunun sebeplerini anlamak, değiştiği noktaları algılayabilmek, “duyguları anlama” olarak ifade edilir. Bu beceri, duyguları kabul edebilmesine de yardımcı olmaktadır (Margraf ve Berking, 2005).

1.4.1.5. Değişimleme

Bu beceri, deneyimlenen duygunun içeriğini, sıklığını, şiddetini ve süresini, istenen biçimde değiştirebilmeyi içermektedir. Bu becerinin, bireyin öz-yeterliliğini arttırıp, kaygı ve kaçınmayı azalttığı tespit edilmiştir (Catanzaro ve Greenwood, 1994 akt. Berking ve Znoj, 2008).

1.4.1.6. Duyguları Kabul

Bu beceri, olumsuz duyguları doğurabilecek deneyimlere yaklaşabilme kabiliyetini sağlar. Bu potansiyel tetikleyici olaylarla yüzleşmekte gönüllü olmak bireyin yeni ve işe yarar duygu düzenleme stratejileri kazanmasına yardımcı

olabilmektedir (Greenberg, 2002 akt. Berking ve Znoj, 2008).

1.4.1.7. Öz-Destek

Bazı durumlarda işlevsel olan duygu düzenleme stratejileri, kısa vadeli olarak duygu durumunda bozulma yaratabilir. Bu gibi durumlarda duygusal dengeyi sağlamak gerekmektedir. Bireyin kendine şefkat, sakinleştirme, teskin etme ve teşvik sağlayabilmesi, öz-destek becerisi olarak adlandırılır (Gilbert ve ark., 2004 akt. Berking ve Znoj, 2008).

1.4.1.8. Dayanıklılık

Rahatsızlık verici duygulara dayanabilmek ve tolerans göstermek anlamına gelen bu beceri, işlevsel olmayan kontrol etme davranışlarını azalttığı için olumsuz duyguların önüne geçebilmeye de yardımcı olmaktadır (Hayes ve ark., 1996 akt. Berking ve Znoj, 2008).

1.4.1.9. İstenmeyen Duygularla Karşı Karşıya Gelmeye Hazırlanma

Olumsuz duygularla ve bu duyguları tetikleyebilecek şartlarla yüzleşebilme kabiliyetini ifade eden bu beceri önemli hedeflere ulaşmak için ve duyguları regüle edebilmek için önemlidir. Bu beceri, kişinin yüzleşilmeye hazırlıklı oluşunu ifade etmektedir (Hayes ve ark., 1996 akt. Berking ve Znoj, 2008).

1.5. BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ

Duygular, bedensel ve bilişsel alt yapısı olan ve davranışları şekillendiren duyumlardır (Morgan, 1993). Birey önce yaşadığı durumla ilgili bilişsel öğeler oluşturmakta, daha sonra duygusal tepki gelişmektedir (Lazarus, 1991). İnsanlar karar verirken, hatırlarken, bir davranış girişiminde bulunacakları zaman veya insan ilişkilerinde duygulardan yararlanırlar (Ataman, 2011). Duygular yapısal olarak esnekler ve bireyler duygularını düzenleyebilirler.

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri, duygusal deneyim oluşturan bir yaşantının, bilişsel olarak yorumlanıp yönetilebilmesi olarak açıklanabilir (Thompson, 1991). Zorlu yaşam olayları gerçekleştiğinde, bireyin başa çıkabilmek amacıyla bilişsel kaynaklarını kullanabilmesi, duygularını düzenleyebilmesi açısından çok önemlidir. Bu kaynakların kullanılması, bireyin duyguları üzerinde

kontrolü olmasını sağlar (Garnefski ve ark, 2001). Bilişsel duygu düzenlemede, başa çıkma kavramının bilişsel yönüne odaklanılmıştır. Bireylerin bilinçli duygu düzenleme için kullandıkları stratejiler olarak tanımlanmıştır (Onat ve Otrar, 2010). Bir başka çalışmada TSB tanımlanırken, zorlu yaşam olayları ile başa çıkmak için yapılan bilişsel çabaların sonucu olarak ifade edilmektedir. Bilişsel süreçlerin olumlu değişimler üzerindeki etkisi, travma perspektifinden de açıklanmıştır (Duman, 2019).

Bilişsel yaklaşım; bireylerin düşünce duygu ve davranışlarının, bilgi işleme süreci sonucu oluştuğunu savunur (Lazarus, 1991). Bu yaklaşıma göre biliş ve duygu karşılıklı ve işlevsel olarak birbirini etkilemektedir. Bilişsel duygu düzenlemede, bilişlerin davranışlar üzerinde öncelikli etken olması nedeniyle biliş boyutuna odaklanılmıştır (Garnefski ve ark., 2001) Duyguların bilişsel kuramı, duygunun deneyimlenmesi ve hangi duygunun deneyimleneceğini belirleyen bilişsel değerlendirmeler olduğunu savunur (Joorman ve ark., 2010). Bilişsel duygu düzenlemede, yaşanan olayla beraber, olay ile ilgili bilgiler bireyin bilişsel filtresinde işlenir ve hangi duygusal tepkinin verileceği ortaya çıkar (Onat ve Otrar, 2010). Bu sayede, yaşanan olay ile ilgili yapılan bilişsel analiz, duyguyu da belirler. Düşünceler duygunun düzenlenmesine yardımcı olmakta ve iyilik haline erişmede etkili olmaktadır (Onat ve Otrar, 2010). Adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejileri olayları olduğu gibi kabul eder, bakış açılarını genişletir ve olumlu yeniden değerlendirme yoluyla TSB için zemin hazırlar. Travmatik olay üzerine tekrarlayan bir ruminasyondan yerine, zorlayıcı olayları anlamlandırma ve yeniden değerlendirmeye yönelik bilişsel süreçlerin TSB'yi desteklediği bilinmektedir (Park ve Jeong, 2022).

Yaşam deneyimlerinin bilişsel süreçlerde negatif anlamlandırılması depresyon ve kaygı gibi psikopatolojileri doğurabilir. Bu psikopatolojilerde beliren olumsuz duygular, yaşanan durumlar karşısında uygun olmayan bilişsel temsiller sonucu oluşan duygulardır (Wilson ve ark., 2006) Yapılan çalışmalara göre, adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve psikopatoloji belirtileri arasında adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejilerine göre daha güçlü bir ilişki vardır (Aldao ve ark., 2010).

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri, duygusal uyarıcı sayılabilecek yaşam olaylarına verilen bilişsel dönütlerdir (Aldao ve ark., 2010). Bir başka deyişle, duyguların düşünceler yolu ile düzenlenmesidir. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin 9 alt boyutu vardır. Bunların her biri, zorlu yaşam olaylarından sonra başvurulmuş başa çıkma yöntemleridir. Bu alt boyutlar uyumlu ve uyumsuz olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Uyumlu (adaptif) baş etme stratejileri; “Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Pozitif Yeniden Odaklanma, Kabul Etme, Bakış Açısına Yerleştirme ve Plana Yeniden Odaklanma”dır. Uyumsuz (adaptif olmayan) baş etme stratejileri ise; “Kendini Suçlama, Diğerlerini Suçlama, Ruminasyon ve Felaketleştirme”dir (Garnefski ve ark., 2001).

1.5.1. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Alt Boyutları

1.5.1.1. Kendini Suçlama

Bu alt boyut, zorlu bir deneyim yaşandığında, kişinin suçun kendinde olduğuna dair inançlar geliştirmesini temsil eder. Kişi olanlardan kendini sorumlu tutar (Onat ve Otrar, 2010).

1.5.1.2. Kabul Etme

Kişinin olayı kabul etmesini ve yaşanan deneyime kendini teslim etmesini ifade eder. Bu alt boyutta, kişi duygularını bastırmak veya değiştirmeye çalışmaktansa kabul etmeye eğilimlidir (Ataman, 2011).

1.5.1.3. Ruminasyon

Olumsuz yaşam olayı sonrası kişinin sürekli olarak deneyimlediği düşünce ve duygulara odaklanması halidir (Onat ve Otrar, 2010). Ruminasyon, olumsuz olayla ilgili düşüncelerin tekrarlandığı bir bilişsel duygu düzenleme stratejisidir (Ataman, 2011). Ruminasyon her zaman için olumsuz sonuçlar doğurmaz. Ruminasyonun TSB üzerinde etkili olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Dursun ve Söylemez, 2020).

1.5.1.4. Pozitif Tekrar Odaklanma

Bireyin yaşadığı olumsuz deneyim yerine, kendine iyi gelebilecek konulara yönelmesi ve odaklanmasıdır. Kısa vadede olumlu adaptif bir strateji gibi görünmesine rağmen uzun vadede adaptif değildir (Ataman, 2011).

1.5.1.5. Plana Tekrar Odaklanma

Yaşanılan olumsuz deneyimle başa çıkarken nasıl bir yol izleneceğine odaklanmaya dair bir stratejidir (Onat ve Otrar, 2010) Başa çıkma ile ilgili olan bu strateji, hem davranış hem de düşünce yani biliş ile bağlantılıdır (Ataman, 2011).

1.5.1.6. Pozitif Yeniden Gözden Geçirme

Yaşanan olumsuz deneyime, olumlu ve yeni bir anlam yüklenmesi anlamına gelir. Stres yaratan yaşam olayının, kişiye faydası olacak şekilde yeniden yapılandırılmasıdır (Onat ve Otrar, 2010).

1.5.1.7. Bakış Açısına Yerleştirme

Kişi yaşadığı stres veren durumun değerini azaltma yönelimindedir (Ataman, 2011). Yaşadığı durumu başka deneyimlerle karşılaştırarak, kendi yaşadığı deneyimin önemini azaltmaya ve olayın yükünü hafifletmeye odaklanır (Onat ve Otrar, 2010).

1.5.1.8. Felaketleştirme

Felaketleştirme, kişinin temel olarak yaşanan olayın negatif yönlerine odaklanması ve o kısmı abartması olarak tanımlanır. En olumsuz senaryo ve olası en kötü sonuçların düşünüldüğü bilişsel duygu düzenleme stratejisidir (Onat ve Otrar, 2010). Bu strateji sonucunda kişinin yaşadığı kaygının arttığı ve uyumsuz davranışlar gösterdiği gözlenmiştir (APA, 2022).

1.5.1.9. Diğerlerini Suçlama

Bu stratejide, olumsuz deneyimi yaşayan birey, suçu başkasında veya dışarda olduğunu düşünür, sorumluluğu başkasına yükler (Ataman, 2011).

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE ÖRNEKLEM

Kesitsel tipte yürütülen bu araştırmanın evrenini 18-65 yaşları arasındaki bireyler oluşturmaktadır. Araştırmada optimum örnek büyüklüğü, ölçekten alınan toplam puanın standart sapması 24 alınarak (Top, 2021) %95 güven düzeyi ile 385 olarak hesaplanmıştır ($n = \frac{t^2 \sigma^2}{d^2}$). Olasılıksız örnekleme yöntemiyle 16.11.2022 ve 30.11.22 tarihleri arasında Google Forms platformu üzerinden veri toplanmıştır. Çalışmamıza 428 kişi katılmıştır. Ancak 18-65 yaş arasında olmayan 20 anket çıkarılmış, veri kontrolü sırasında da boş bırakılan madde sayısı çok olan anketler ayıklandığında 396 bireyin verisi üzerinden analizler yapılmıştır.

Çevrimiçi düzenlenen anket, çeşitli online iletişim platformlarından katılımcılara kartopu tekniği ile dağıtılmıştır. Formun başlangıç kısmında katılımcılar gönüllülük esası ve araştırma konusu hakkında bilgilendirilmişlerdir ve onamları alınmıştır (Ek 1). Araştırmanın etik kurul onayı 15.11.2022 tarihinde İstanbul Bilgi Üniversitesi Etik Kurulu tarafından verilmiştir (Proje No: 2022-20034-134). Soruları cevaplamadan bir sonraki bölüme geçmek engellendiği için katılımcılar soruların tamamını cevaplamıştır.

2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada Demografik Bilgi Formu, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ve Travma Sonrası Büyüme Envanteri kullanılmıştır.

2.2.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Bu form katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, çalışma durumu, psikiyatrik tanı, ilaç kullanımı, ruh sağlığı desteği alıp almamaları gibi özelliklerini araştırmak için kullanılmıştır. Aynı zamanda COVID-19 pandemisi sırasındaki stres seviyelerini ve etkilenme düzeylerini belirlemek için sorular eklenmiştir (Ek 2).

2.2.2. Travma Sonrası Büyüme Envanteri

Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından geliştirilmiş olan Travma Sonrası Büyüme Envanteri, travmatik yaşantı sonrası bireylerde oluşan pozitif yönlü değişimleri ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. Ölçek toplam 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, 6'lı Likert tipindedir. 0: Yaşamadım, 5: Çok fazla yaşadım anlamına gelmektedir. Ölçeğin tümünden 0-105 arası bir puan alınmaktadır.

Travma Sonrası Büyüme Envanteri'nin Türkçe uyarlanması üç faktörlü bir yapı göstermiştir. Türkçe versiyon ile ilgili yapılan geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında iç tutarlılıkları Kendilik Algısında Değişim, Yaşam Felsefesinde Değişim ve İlişkilerde Değişim alt ölçekleri için sırasıyla 0.88, 0.78 ve 0.77'dir. Tüm maddeler için ise Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı 0.92 olarak hesaplanmıştır. Yapısal eşitlik modeli ile analiz edilmiş olan üç faktörlü yapının, ölçeğin Türkçe versiyonu için geçerli olduğu bulunmuştur. Test tekrar test korelasyonları toplam puanlar için 0.83 ve alt ölçekler için ise 0.70 ile 0.85 arasında değişmekte olduğu bulunmuştur. Psikometrik değerlendirmeler, Travma Sonrası Büyüme Envanteri'nin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermiştir (Kağan ve ark., 2012). Bu çalışmada ölçeğin toplam puanı Cronbach alpha değeri 0,956 olarak bulunmuştur. Tüm alt boyutların Cronbach alpha değerlerinin ise 0,867 ve 0,928 arasında olduğu tespit edilmiştir. Değerlerin 0,60 ve üzerinde olması ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir (Griethuijsen ve ark., 2014).

Ölçekte bulunan;

5, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19. maddeler “Kendilik Algısında Değişim”,

1, 2, 3, 4, 7, 14. maddeler “Yaşam Felsefesinde Değişim”,

6, 8, 9, 20, 21. maddeler “İlişkilerde Değişim” faktörlerini ölçer.

2.2.2. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Berking ve Znoj (2008) tarafından, duygu düzenleme becerilerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 5'li Likert tipindedir ve 27 maddeden oluşmaktadır. 0: neredeyse hiçbir zaman, 4: neredeyse her zaman anlamına gelmektedir. Duygu düzenleme becerileri Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması için yapılan güvenilirlik çalışması kapsamında tüm

test için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.89 olarak bulunmuştur. 9 alt boyut için Cronbach alfa katsayıları 0.49-0.75 arasındadır. Yapılan çalışmada tüm alt boyutlar birbirleriyle ve bağıntılı olarak değerlendirilen ölçeklerle beklendik yönde ve anlamlı korelasyon göstermişlerdir (Vatan ve Kahya, 2017). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alpha değeri 0,95 olarak bulunmuştur. Tüm alt boyutların Cronbach alpha değerlerinin ise 0,603 ve 0,811 arasında olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç da ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir (Griethuijsen ve ark., 2014).

Ölçekte bulunan;

- 1, 12, 19. maddeler “Duyulara Dikkat Etme”,
- 7, 14, 24. maddeler “Duyuların Bedensel Algısı”,
- 6, 13, 25. maddeler “Duyular Hakkında Netlik”,
- 3, 11, 20 maddeleri “Duyuları Anlama”,
- 5, 17, 23. maddeler “Duyuları Kabul”,
- 4, 18, 26. maddeler “Dayanıklılık”,
- 8, 16, 22. maddeler “İstenmeyen Duyularla Karşı Karşıya Gelmek İçin Hazırlanma” (önemli hedeflere ulaşmak için gerekli ise),
- 9, 15, 27. maddeler “Öz-Destek”,
- 2, 10, 21. maddeler “Değişimleme” alt boyutlarını ölçmektedir.

2.2.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven’ın (2001) geliştirdiği Bilişsel Duygu Düzenleme ölçeği (BDDÖ), zorlayıcı yaşam olaylarından sonra bireylerin hangi bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullandıklarını anlamak amacıyla kullanılmaktadır. Ölçek 36 maddeden ve toplam 9 alt boyuttan oluşmaktadır. Her bir alt boyutun 4’er maddesi bulunmaktadır. BDDÖ, 5’li Likert tipi bir ölçektir. 1: Hiç, 5: Her zaman anlamına gelmektedir. 9 alt boyuttan her biri için 4-20 arası bir puan toplanır ve yüksek puan alınması, o stratejinin çok kullanıldığını gösterir. Çalışmada kullanılmış olan Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği’nin iç tutarlık güvenilirliğini belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel analizler sonucunda Cronbach Alpha değeri 0,784 olarak bulunmuştur. Ölçekte her maddenin ayırt

ediciliğinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Tüm alt ölçeklerin geçerlilikleri 0,68 ve 0,86 arasındadır (Garnefski ve ark., 2001). Türkçe uyarlama için yapılmış olan analizde ölçüt bağımlı geçerlik yöntemi kullanılmıştır. Güvenirlik çalışmasında ise Cronbach Alpha, madde-kalan, madde-toplam, ayırt edicilik ve test tekrar test yöntemlerinden faydalanılmıştır. Ölçeğin Türkçe çevirisinin Cronbach Alpha değeri 0,784 olarak bulunmuştur. Madde-toplam korelasyon değerleri 0,188 ve 0,468 arasında, madde kalan korelasyon değerleri ise 0,104 ve 0,392 arasında değişmektedir. Her maddenin ayırt edici olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu ortaya konmuştur (Onat ve Otrar, 2010). Bu çalışmada ölçeğin toplam puanı Cronbach alpha değeri 0,841 olarak bulunmuştur. Tüm alt boyutların Cronbach alpha değerlerinin ise 0,669 ve 0,805 arasında olduğu tespit edilmiştir. Her birinin 0,60 ve üzerinde olması ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir (Griethuijsen ve ark., 2014).

Ölçekte bulunan;

- 1, 10, 19 ve 28. maddeler “Kendini Suçlama” alt boyutunu,
- 2, 11, 20 ve 29. maddeler “Kabul Etme” alt boyutunu,
- 3, 12, 21 ve 30. maddeler “Ruminasyon” alt boyutunu,
- 4, 13, 22 ve 31. maddeler “Pozitif Tekrar Odaklanma” alt boyutunu,
- 5, 14, 23 ve 32. maddeler “Plana Tekrar Odaklanma” alt boyutunu,
- 6, 15, 24 ve 33. maddeler “Pozitif Yeniden Gözden Geçirme” alt boyutunu,
- 7, 16, 25 ve 34. maddeler “Bakış Açısına Yerleştirme” alt boyutunu,
- 8, 17, 26 ve 35. maddeler “Felaketleştirme” alt boyutunu,
- 9, 18, 27 ve 36. maddeler “Diğerlerini Suçlama” alt boyutunu ölçmeye yöneliktir.

3. BULGULAR

3.1. TANIMLAYICI ANALİZLER

3.1.1. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri

Tablo 3.1’de görüldüğü gibi 396 katılımcının %51,50’si erkek, %48,50’si kadındır, yaklaşık %39’u 26-35 yaşları arasındadır. Yaş ortalaması 37.14 ± 12.16 ’dır. Bir katılımcı cinsiyetini belirtmek istememiştir (%0,30). Öğrenim durumları incelendiğinde, çoğunluğu (%67,20) üniversite mezunudur. Katılımcıların %49,70’i evli, %43,90’ı bekâr ve %6,40’ı ise boşanmıştır. Yaklaşık %40’ı çocuk sahibi olduğunu belirtmiştir. Çalışma durumları incelendiğinde; %71,50’si çalıştığını, %8,80’i ise öğrenci olduğunu bildirmiştir. Katılımcıların %65,40’ı kazancının ihtiyaçlarını karşıladığını belirtmiştir. Katılımcıların yaklaşık %14’ünün psikiyatrik tanı öyküsü bulunmaktadır.

Tablo 3.1 Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklere Göre Dağılımı

Değişken	Sayı	Yüzde
Cinsiyet		
Erkek	204	51,50
Kadın	192	48,50
Toplam	396	100,00
Yaş		
18-25 yaş arası	64	16,20
26-35 yaş arası	155	39,10
36-45 yaş arası	50	12,60
46-55 yaş arası	61	15,40
56-65 yaş arası	66	16,70
Toplam	396	100,00
Öğrenim Durumu		
Ortaokul	2	0,50
Lise	25	6,30

Üniversite	266	67,20
Yüksek Lisans	103	26,00
Toplam	396	100,00
Medeni Durum		
Evli	197	49,70
Bekâr	174	43,90
Boşanmış	25	6,40
Toplam	396	100,00
Çocuk Sahibi Olma Durumu		
Evet	169	42,70
Hayır	227	57,30
Toplam	396	100,00
Çalışma Durumu		
Çalışıyor	283	71,50
Çalışmıyor	78	19,70
Öğrenci	35	8,80
Toplam	396	100,00
Kazancın İhtiyaçları Karşılama Durumu		
Evet	259	65,40
Hayır	137	34,60
Toplam	396	100,00
Psikiyatrik Tanı Öyküsü		
Var	55	13,90
Yok	341	86,10
Toplam	396	100,00

3.1.2. Katılımcıların Pandemi Sürecine İlişkin Değişkenlere Göre Dağılımı

Katılımcıların %57,3'ü COVID-19 hastalığını geçirdiğini, %68,7'si yakınlarının hafif COVID-19 geçirdiğini ve %28,5'i ise yakınlarının ağır COVID-19 geçirdiğini belirtmiştir. Pandemi süresince belirsizlikler ve kontrol dışı durumlardan etkilenme düzeylerine bakıldığında, katılımcıların %4,3'ü hiç

etkilenmediğini, %29'u düşük derecede, çoğunluğu (%48) orta derecede ve %18,7'si ise yüksek derecede etkilendiğini belirtmiştir. Tablo incelendiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğu (%86,1) evde kalınan sürede yalnız olmadığını bildirmiştir. COVID-19 yaygınken stres ve kaygı seviyesini katılımcıların %10,4'ü “çok düşük”, %21,2'si “düşük”, %35,6'sı “orta”, %20,7'si “yüksek” ve %12,1'i ise “çok yüksek” olarak belirtmiştir. Pandemi döneminde COVID-19 harici negatif deneyimler yaşama durumuna bakıldığında, katılımcıların %59,3'ü “evet” yanıtını vermiştir.

Tablo 3.2 Katılımcıların Pandemi Sürecine İlişkin Değişkenlere Göre Dağılımı

Değişken	Sayı	Yüzde
COVID-19 Geçirme Durumu		
Geçirdim	227	57,3
Geçirmedim	169	42,7
Toplam	396	100,0
Yakınının COVID-19 Geçirmesi Durumu		
Geçiren olmadı	11	2,8
Hafif geçiren oldu	272	68,7
Ağır geçiren oldu	113	28,5
Toplam	396	100,0
Pandemi Süresince Belirsizlikler ve Kontrol Dışı Durumlardan Etkilenme Düzeyi		
Hiç etkilenmedim	17	4,3
Düşük derecede etkilendim	115	29,0
Orta derecede etkilendim	190	48,0
Yüksek derecede etkilendim	74	18,7
Toplam	396	100,0
Evde Kalınan Sürede Yalnız Olma Durumu		
Evet	55	13,9
Hayır	341	86,1
Toplam	396	100,0

COVID-19 Yaygınken Stres ve Kaygı Seviyesi

Çok düşük (1)	41	10,4
Düşük (2)	84	21,2
Orta (3)	141	35,6
Yüksek (4)	82	20,7
Çok yüksek (5)	48	12,1
Toplam	396	100,0

Pandemi Döneminde COVID-19 Harici Negatif Deneyimler Yaşama Durumu

Evet	235	59,3
Hayır	161	40,7
Toplam	396	100,0

3.1.3. Travma Sonrası Büyüme Envanteri'nden (TSBE) Alınan Puanlar

Tablo 3.3'te izlendiği gibi, katılımcılar Travma Sonrası Büyüme Envanteri'nden ortalama $60,82 \pm 22,80$ puan almışlardır. Travma Sonrası Büyüme Envanteri alt ölçeklerinin madde sayısı etkisi ortadan kaldırılarak ölçülen puan ortalamaları büyükten küçüğe doğru sıralandığında; "Yaşam Felsefesinde Değişim, İlişkilerde Değişim ve Kendilik Algısında Değişim"dir ($p < 0,05$).

Tablo 3.3 Travma Sonrası Büyüme Envanteri'nden (TSBE) Alınan Puanlar

TSBE Alt Boyutlar	Ortalama Ss.	Range (min-max puan)	Ortalama Puan/Madde sayısı	
Kendilik Algısında Değişim	18,19	6,98	0-5	$1,81 \pm 6,98$
Yaşam Felsefesinde Değişim	30,42	11,60	0-5	$5,07 \pm 11,60$
İlişkilerde Değişim	12,22	6,02	0-5	$2,44 \pm 6,02$
Toplam	60,82	22,80	0-5	-

3.1.4. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinden Alınan Puanlar

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği'nden alınan puanların dağılımı Tablo 3.4'te gösterilmiştir. Tablo incelendiğinde katılımcıların puan ortalamaları alt ölçeklerin madde sayısının etkisi ortadan kaldırıldığında sırasıyla, “Duyguları Anlama, Öz-destek, Duygular Hakkında Netlik, Duygulara Dikkat Etme ve Duyguların Bedensel Algısı, İstenmeyen Duygularla Karşı Karşıya Gelme İçin Hazırlanma, Değişimleme, Duyguları Kabul ve Dayanıklılık” olarak tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 3.4 Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği'nden (DDBÖ) Alınan Puanlar

DDBÖ Alt Boyutlar	Ortalama	Ss.	Range (min-max puan)	Ortalama Puan/Madde sayısı
Duygulara Dikkat Etme	8,22	2,11	2-12	2,74±2,11
Duyguların Bedensel Algısı	8,20	2,21	0-12	2,73±2,21
Duygular Hakkında Netlik	8,36	2,26	1-12	2,79±2,26
Duyguları Anlama	8,92	1,99	2-12	2,97±1,99
Duyguları Kabul	7,85	2,55	0-12	2,62±2,55
Dayanıklılık	7,50	2,41	1-12	2,50±2,41
İstenmeyen Duygularla Karşı Karşıya Gelme İçin Hazırlanma	7,95	2,43	0-12	2,65±2,43
Öz-Destek	8,50	2,35	0-12	2,83±2,35
Değişimleme	7,91	2,35	1-12	2,64±2,35
Toplam puan	73,42	16,63	21-108	-

3.1.5. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nden Alınan Puanlar

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nden alınan puanların madde sayısına bölünmüş ortalamaları Tablo 3.5'te gösterilmiştir. Katılımcıların puan ortalamaları sırasıyla “Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Ruminasyon, Kabul Etme, Bakış Açısına Yerleştirme, Pozitif Tekrar Odaklanma,

Kendini Suçlama, Diğerini Suçlama, Felaketleştirme” olarak sıralanmıştır (p<0,05).

Tablo 3.5 Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği’nden (BDDÖ) Alınan Puanlar

BDDÖ Alt Boyutlar	Ortalama Ss.		Range (min-max puan)	Ortalama Puan/ Madde sayısı
Kendini Suçlama	12,40	3,17	1-5	3,10±3,17
Kabul Etme	13,58	2,90	1,25-5	3,39±2,90
Ruminasyon	14,66	3,01	1-5	3,67±3,01
Pozitif Tekrar Odaklanma	13,23	2,86	1,25-5	3,31±2,86
Plana Tekrar Odaklanma	16,23	2,75	2-5	4,06±2,75
Pozitif Yeniden				
Gözden Geçirme	15,28	3,25	1-5	3,82±3,25
Bakış Açısına Yerleştirme	13,39	3,06	1,25-5	3,35±3,06
Felaketleştirme	9,28	3,58	1-4,75	2,32±3,58
Diğerini Suçlama	10,30	3,12	1-4,5	2,57±3,12
Toplam puan	118,36	14,58	1,67-4,75	-

3.2. İKİLİ ANALİZLER

3.2.1. Sosyo-demografik Değişkenlere Göre Travma Sonrası Büyüme Envanterinden Alınan Puanların Karşılaştırılması

Tablo 3.6’da sosyo-demografik değişkenlere göre TSBE alt boyutlarından alınan puanların ortalama ve standart sapmaları verilmiştir. Kendilik Algısında Değişim’in, çocuk sahibi olma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir (p<0,05). Çocuk sahibi olan bireylerin Kendilik Algısında Değişim alt boyutundan aldıkları puanların, çocuk sahibi olmayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tabloda görüldüğü üzere, TSBE alt boyutlarından olan Kendilik Algısında Değişim’in, medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde

farklılaştığı tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Yapılan analiz sonucunda evli katılımcıların Kendilik Algısında Değişim alt boyutundan aldıkları puanların, evlenmemiş katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Diğer alt boyutlar ile sosyo-demografik değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 3.6 Sosyo-demografik Değişkenlere Göre Travma Sonrası Büyüme Envanterinden Alınan Puanların Karşılaştırılması

Değişken	Yaşam Felsefesinde Değişim Ortalama \pm SD	Kendilik Algısında Değişim Ortalama \pm SD	İlişkilerde Değişim Ortalama \pm SD
Cinsiyet			
Erkek	17,63 \pm 7,1	29,43 \pm 11,3	11,79 \pm 6,02
Kadın	18,72 \pm 6,86	31,39 \pm 11,88	12,66 \pm 6
t;p	-1,550;0,122	-1,681;0,093	-1,439;0,151
Yaş			
18-25 yaş arası	17,22 \pm 7,21	28,8 \pm 12,42	11,86 \pm 6,43
26-35 yaş arası	18,67 \pm 6,65	30,17 \pm 11,3	12,57 \pm 5,91
36-45 yaş arası	16,62 \pm 7,9	28,24 \pm 12,62	10,34 \pm 6,34
46-55 yaş arası	19,36 \pm 6,32	32,79 \pm 11,04	12,85 \pm 5,6
56-65 yaş arası	17,62 \pm 7,6	31,47 \pm 11,29	12,36 \pm 5,98
F;p	1,631;0,166	1,531;0,192	1,580;0,179
Öğrenim Durumu			
Ortaokul	16,5 \pm 3,54	37 \pm 0	12 \pm 2,83
Lise	19,12 \pm 6,77	35,88 \pm 9,69	13,4 \pm 5,28
Üniversite	18,05 \pm 7,11	29,9 \pm 11,67	11,94 \pm 6,16
Yüksek Lisans	18,05 \pm 7,05	29,93 \pm 11,87	12,5 \pm 5,94
F;p	0,214;0,887	2,291;0,078	0,575;0,632
Medeni Durum			
Evli	18,74 \pm 6,82	32,01 \pm 11,11	12,51 \pm 5,69
Bekâr	17,46 \pm 7,09	28,75 \pm 11,86	11,86 \pm 6,34
Boşanmış	18,17 \pm 8,07	28,46 \pm 12,92	12 \pm 6,69
F;p	1,309;0,271	3,783;0,024*	0,456;0,634

Çocuk Sahibi Olma Durumu			
Evet	18,69±6,98	32,10±11,32	12,36±5,88
Hayır	17,68±7,08	29,15±11,75	12,05±6,16
t;p	1,236;0,217	2,514;0,012*	0,376;0,707
Çalışma Durumu			
Çalışıyor	18,16±7,07	29,99±11,59	12,24±6,08
Çalışmıyor	18,55±7,22	32,77±11,26	12,72±5,97
Öğrenci	16,69±6,46	27,57±12,43	10,49±5,73
F;p	0,936;0,393	2,773;0,064	1,753;0,175
Kazancın İhtiyaçları Karşılama Durumu			
Evet	18,47±6,69	31±11,14	12,37±5,87
Hayır	17,43±7,66	29,04±12,51	11,83±6,34
t;p	1,499;0,135	1,654;0,099	0,918;0,359
Psikiyatrik Tanı Geçmişi			
Var	19±6,84	30,91±12,36	12,24±6,52
Yok	17,96±7,08	30,23±11,55	12,17±5,96
t;p	0,933;0,351	0,339;0,735	0,017;0,986

3.2.2. Pandemi Sürecine İlişkin Değişkenlere Göre Travma Sonrası Büyüme Envanterinden Alınan Puanlar

TSBE alt boyutları ile COVID-19 pandemisi ile ilgili değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde (Tablo 3.7); Yaşam Felsefesinde Değişim'in, yakınının COVID geçirmesi durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Yapılan analiz sonucunda yakını ağır COVID geçirenlerin Yaşam Felsefesinde Değişim alt boyutundan aldıkları puanların, yakını COVID geçirmeyenlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo incelendiğinde, diğer alt boyutlar ile COVID ile ilişkili diğer değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p > 0,05$).

Tablo 3.7 Pandemi Sürecine İlişkin Değişkenlere Göre Travma Sonrası Büyüme Envanterinden Alınan Puanların Karşılaştırılması

Değişken	Yaşam	Kendilik	İlişkilerde
	Felsefesinde Değişim	Algısında Değişim	
	Ortalama ± SD	Ortalama ± SD	Ortalama ± SD
Covid Geçirme Durumu			
Geçirdim	18,08±6,47	29,86±11,23	12,07±5,85
Geçirmedim	18,15±7,78	30,95±12,21	12,33±6,35
t;p	-0,173;0,863	-0,984;0,326	-0,481;0,630
Yakınının Covid Geçirmesi Durumu			
Geçiren olmadı	13,64±9,28	29,09±14,3	9,64±7,71
Hafif geçiren oldu	17,89±6,89	29,78±11,2	12,14±5,86
Ağır geçiren oldu	19,07±7,03	31,75±12,42	12,54±6,28
F;p	3,851;0,022*	1,417;0,244	1,308;0,272
Evde Kalman Sürede Yalnız Olma Durumu			
Evet	18,44±7,84	28,96±12,2	11,42±6,73
Hayır	18,06±6,92	30,54±11,56	12,3±5,92
t;p	0,545;0,586	-0,826;0,409	-0,951;0,342
Pandemi Döneminde Covid-19 Harici Negatif Deneyimler Yaşama Durumu			
Evet	18,06±6,83	29,53±11,54	12,03±5,94
Hayır	18,17±7,37	31,48±11,75	12,4±6,18
t;p	0,027;0,979	-1,521;0,129	-0,494;0,622
Pandemi Süresince Belirsizlikler ve Kontrol Dışı Durumlardan Etkilenme Düzeyi			
Hiç etkilenedim	20,59±9,51	34,12±11,95	12,24±7,11
Düşük derecede etkilendim	17,9±6,5	29,46±11,38	12,06±6,07
Orta derecede etkilendim	17,76±6,94	30,35±11,65	12,21±5,85
Yüksek derecede etkilendim	18,76±7,46	30,72±12,05	12,3±6,3
F;p	1,251;0,291	0,903;0,440	0,063;0,979
COVID-19 Yaygınken Stres ve Kaygı Seviyesi			
Çok düşük	17,8±8,17	30,49±12,99	11,76±6,88
Düşük	17,44±6,99	28,9±11,66	11,55±6,24
Orta	17,47±6,39	29,3±10,95	11,88±5,56
Yüksek	18,96±7,25	31,83±12,05	13,37±5,96
Çok yüksek	19,96±7,41	33,1±11,45	12,52±6,32
F;p	1,775;0,133	1,723;0,144	1,391;0,236

3.2.3. Travma Sonrası Büyüme Envanterinden Alınan Puanların Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinden Alınan Puanlarla İlişkisi

Travma Sonrası Büyüme Envanteri ile Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği'nden alınan puanlar arasındaki ilişki incelendiğinde; Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği'ne ait “Duygulara Dikkat Etme, Duyguların Bedensel Algısı, Duygular Hakkında Netlik, Duyguları Anlama, Duyguları Kabul, İstenmeyen Duygularla Karşı Karşıya Gelmek İçin Hazırlanma, Öz-Destek ve Değişimleme” alt boyutlarının, Travma Sonrası Büyüme Envanterine ait “Yaşam Felsefesinde Değişim, Kendilik Algısında Değişim ve İlişkilerde Değişim” alt boyutları arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği toplam puanı ve Travma Sonrası Büyüme Envanterinin tüm alt boyutları ve toplam puanı alt boyutları arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 3.8’de görüldüğü üzere, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği'ne ait Dayanıklılık alt boyutu ile Travma Sonrası Büyüme Envanterine ait Yaşam Felsefesinde Değişim alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmezken ($p>0,05$), Kendilik Algısında Değişim ve İlişkilerde Değişim alt boyutları arasında düşük düzeyli fakat pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 3.8 Travma Sonrası Büyüme Envanteri ile Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği'nden Alınan Puanlar Arasındaki İlişki

Değişken		Yaşam Felsefesinde Değişim	Kendilik Algısında Değişim	İlişkilerde Değişim	TSBE Toplam Puan
Duygulara Dikkat Etme	r	0,129*	0,204**	0,172**	0,189**
	p	0,010	0,0001	0,001	0,0001
Duyguların Bedensel Algısı	r	0,238**	0,298**	0,262**	0,294**
	p	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
Duygular Hakkında Netlik	r	0,246**	0,295**	0,192**	0,276**
	p	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
Duyguları Anlama	r	0,161**	0,233**	0,138**	0,204**
	p	0,001	0,0001	0,006	0,0001
Dayanıklılık	r	0,071	0,166**	0,102*	0,133*

	p	0,160	0,001	0,043	0,008
Duyguları Kabul	r	0,169**	0,255**	0,242**	0,245**
	p	0,001	0,0001	0,0001	0,0001
İstenmeyen Duygularla Karşı Karşıya Gelmek İçin Hazırlanma	r	0,151**	0,224**	0,195**	0,212**
	p	0,003	0,0001	0,0001	0,0001
Öz-Destek	r	0,198**	0,263**	0,211**	0,250**
	p	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
Değişimleme	r	0,231**	0,298**	0,230**	0,283**
	p	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
DDBÖ Toplam Puan	r	0,219**	0,308**	0,241**	0,287**
	p	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001

3.2.4. Travma Sonrası Büyüme Envanterinden Alınan Puanların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinden Alınan Puanlarla İlişkisi

Tablo 3.9’da görüldüğü üzere Travma Sonrası Büyüme Envanteri ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği’nden alınan puanlar arasındaki ilişki incelendiğinde, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği’ne ait Ruminasyon, Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ve Bakış Açısına Yerleştirme” alt boyutları ile Travma Sonrası Büyüme Envanteri’ne ait “Yaşam Felsefesinde Değişim, Kendilik Algısında Değişim ve İlişkilerde Değişim” alt boyutları arasında düşük düzeyli fakat pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği toplam puanı ve Travma Sonrası Büyüme Envanterinin tüm alt boyutları ve toplam puanı alt boyutları arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği’ne ait Kendini Suçlama, Kabul Etme, Ruminasyon, Felaketleştirme ve Diğerini Suçlama alt boyutları ile Travma Sonrası Büyüme Envanteri alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 3.9 Travma Sonrası Büyüme Envanteri ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nden Alınan Puanlar Arasındaki İlişki

Değişken		Yaşam Felsefesinde Değişim	Kendilik Algısında Değişim	İlişkilerde Değişim	TSBE Toplam Puan
Kendini Suçlama	r	-0,053	-0,005	0,023	-0,013
	p	0,296	0,913	0,648	,799
Kabul Etme	r	0,023	0,043	0,032	0,037
	p	0,652	0,400	0,523	0,462
Ruminasyon	r	0,148**	0,179**	0,128*	0,170*
	p	0,003	0,0001	0,011	0,001
Pozitif Odaklanma	Tekrar r	0,211**	0,264**	0,227**	0,259**
	p	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
Plana Odaklanma	Tekrar r	0,242**	0,291**	0,132**	0,257**
	p	0,0001	0,0001	0,009	0,0001
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	r	0,316**	0,397**	0,285**	0,374**
	p	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
Bakış Yerleştirme	Açısına r	0,237**	0,299**	0,261**	0,294**
	p	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
Felaketleştirme	r	0,022	0,022	0,095	0,043
	p	0,663	0,657	0,060	0,392
Diğerini Suçlama	r	0,064	0,042	0,086	0,064
	p	0,204	0,410	0,087	0,208
BBDÖ Toplam Puan	r	0,250**	0,317**	0,267**	0,308**
	p	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001

3.3. ÇOKLU ANALİZ

Bu bölümde ikili analiz sonuçlarında Travma Sonrası Büyüme Envanteri'nin alt boyutları ile anlamlı ilişki gösteren değişkenlerin çoklu regresyon analizi sonuçları bulunmaktadır.

Tablo 3.10 izlendiğinde, Travma Sonrası Büyüme Envanteri'nin Yaşam Felsefesinde Değişim alt boyutundan alınan puanı Duygu Düzenleme Becerilerinin alt boyutlarından Duygular Hakkında Netlik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri alt boyutlarından Pozitif Yeniden Gözden Geçirme anlamlı olarak yükseltirken, Duygu düzenleme Becerileri alt boyutlarından Duygulara Dikkat Etme anlamlı olarak düşürmektedir. ($p < 0,05$). Tekli analiz sonucunda anlamlı çıkan diğer değişkenler bağımsız yordayıcı değildirler ($p > 0,05$). Yaşam Felsefesinde

Değişim alt boyutunun, tabloda belirtilen 14 değişken tarafından açıklanma oranı %16,6 olarak bulunmuştur ($R^2= 0,166$).

Tablo 3.10 Yaşam Felsefesinde Değişim Alt Boyutunun Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Std.				
	B	Hata	Beta	t	Sig.
Yakınının COVID-19 Geçirmesi / Ağır	1,310	,750	,085	1,747	,082
Duyulara Dikkat Etme	-,600	,266	-,182	-2,252	,025
Duyuların Bedensel Algısı	,377	,247	,120	1,526	,128
Duyular Hakkında Netlik	,693	,253	,225	2,736	,007
Duyuları Anlama	-,537	,292	-,153	-1,840	,067
Duyuları Kabul	-,056	,210	-,019	-,268	,789
İstenmeyen Duyularla Karşı Karşıya Gelmek İçin Hazırlanma	-,075	,189	-,026	-,395	,693
Öz-Destek	-,099	,240	-,033	-,414	,679
Değişimleme	,489	,265	,165	1,844	,066
Ruminasyon	,098	,125	,042	,782	,435
Pozitif Tekrar Odaklanma	,053	,149	,022	,357	,721
Plana Tekrar Odaklanma	,008	,178	,003	,045	,964
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	,471	,161	,219	2,930	,004
Bakış Açısına Yerleştirme	,162	,131	,071	1,235	,218

R= 0,407 ; $R^2= 0,166$; Durbin-Watson= 1.859

Çoklu regresyon analizi sonucunda Kendilik Algısında Değişim alt boyutundan alınan puanı Duygu Düzenleme Becerilerinin alt boyutlarından Duyular Hakkında Netlik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri alt boyutlarından Pozitif Yeniden Gözden Geçirme anlamlı olarak yükseltirken, Duygu Düzenleme Becerileri alt boyutlarından Dayanıklılık anlamlı olarak düşürmektedir ($p<0,05$). Tekli analiz sonucunda anlamlı çıkan diğer değişkenler bağımsız yordayıcı değildirler ($p>0,05$). Kendilik Algısında Değişim alt boyutunun, tabloda belirtilen 16 değişken tarafından açıklanma oranı %23,6 olarak bulunmuştur ($R^2= 0,236$). (Tablo 3.11)

Tablo 3.11 Kendilik Algısında Değişim Alt Boyutunun Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Std. Hata	Beta	t	Sig.
Medeni Durum / Evli	2,096	1,413	,090	1,483	,139
Çocuk Sahibi Olma / Var	-,041	1,469	-,002	-,028	,978
Duygulara Dikkat Etme	-,832	,428	-,152	-1,947	,052
Duyguların Bedensel Algısı	,505	,396	,096	1,276	,203
Duygular Hakkında Netlik	,884	,405	,172	2,182	,030
Duyguları Anlama	-,559	,466	-,096	-1,199	,231
Duyguları Kabul	,632	,385	,131	1,642	,101
Dayanıklılık	-,847	,356	-,186	-2,381	,018
İstenmeyen Duygularla Karşı Karşıya Gelmek İçin Hazırlanma	,090	,304	,019	,295	,768
Öz-Destek	-,042	,390	-,008	-,107	,915
Değişimleme	,681	,424	,138	1,606	,109
Ruminasyon	,190	,204	,049	,931	,353
Pozitif Tekrar Odaklanma	,148	,239	,037	,621	,535
Plana Tekrar Odaklanma	-,149	,284	-,035	-,523	,602
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	1,057	,261	,296	4,056	,000
Bakış Açısına Yerleştirme	,331	,211	,087	1,566	,118

R= 0,486 ; R²= 0,236; Durbin-Watson= 1.971

Tablo 3.12’de izlendiği üzere, çoklu regresyon analizi sonucunda Duygu Düzenleme Becerilerinin alt boyutlarından Duyguların Bedensel Algısı, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri alt boyutlarından “Pozitif yeniden Gözden Geçirme ve Bakış Açısına Yerleştirme”, İlişkilerde Değişim alt boyutundan alınan puanları anlamlı olarak yükseltirken, Duygu Düzenleme Becerileri alt boyutlarından Duyguları Anlama, Duyguları kabul, Dayanıklılık ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri alt boyutlarından Plana Tekrar Odaklanma anlamlı olarak düşürmektedir ($p \leq 0,05$). Tekli analiz sonucunda anlamlı çıkan diğer değişkenler bağımsız yordayıcı değildirler ($p > 0,05$). İlişkilerde Değişim alt boyutunun, tabloda belirtilen 14 değişken tarafından açıklanma oranı %19,2 olarak bulunmuştur ($R^2 = 0,192$).

Tablo 3.12 İlişkilerde Değişim Alt Boyutunun Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Std. Hata	Beta	t	Sig.
Duyulara Dikkat Etme	-,105	,225	-,037	-,466	,642
Duyuların Bedensel Algısı	,455	,210	,167	2,164	,031
Duyular Hakkında Netlik	,162	,215	,061	,751	,453
Duyuları Anlama	-,511	,247	-,169	-2,066	,040
Duyuları Kabul	-,648	,204	,259	3,169	,002
Dayanıklılık	-,692	,187	-,293	-3,696	,000
İstenmeyen Duyularla Karşı Karşıya Gelmek İçin Hazırlanma	,120	,161	,048	,742	,459
Öz-Destek	,141	,207	,055	,680	,497
Değişimleme	,173	,225	,067	,766	,444
Ruminasyon	,052	,108	,026	,482	,630
Pozitif Tekrar Odaklanma	,160	,127	,076	1,265	,207
Plana Tekrar Odaklanma	-,426	,151	-,194	-2,828	,005
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	,461	,138	,249	3,335	,001
Bakış Açısına Yerleştirme	,234	,111	,119	2,101	,036

R= 0,438 ; R²= 0,192; Durbin-Watson= 1.976

Tablo 3.13'te görüldüğü gibi çoklu regresyon analizi sonucunda Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği alt boyutlarından Duyular Hakkında Netlik ve Duyuları Kabul, Travma Sonrası Büyüme toplam puanını anlamlı olarak yükseltmekte, Dayanıklılık alt boyutu ise anlamlı olarak düşürmektedir ($p < 0,05$). Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinden Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Travma Sonrası Büyüme toplam puanını anlamlı olarak yükseltmektedir ($p < 0,05$). Tekli analiz sonucunda anlamlı çıkan diğer değişkenler bağımsız yordayıcı değildirler ($p > 0,05$). Travma Sonrası Büyüme toplam puanının tabloda belirtilen 16 değişken tarafından açıklanma oranı %23 olarak bulunmuştur ($R^2 = 0,230$).

Tablo 3.13 TSBE Toplam Puanını Yordayan Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Std. Hata	Beta	t	Sig.
Duyulara Dikkat Etme	-1,511	,836	-,140	-1,807	,072
Duyuların Bedensel Algısı	1,329	,781	,129	1,702	,090
Duyular Hakkında Netlik	1,738	,799	,173	2,175	,030

Duyguları Anlama	-1,585	,920	-,139	-1,723	,086
Duyguları Kabul	1,546	,761	,163	2,033	,043
Dayanıklılık	-2,115	,695	-,236	-3,042	,003
İstenmeyen Duygularla Karşı Karşıya Gelmek İçin Hazırlanma	,078	,600	,008	,130	,896
Öz-Destek	,134	,769	,014	,174	,862
Değişimleme	1,446	,836	,149	1,729	,085
Ruminasyon	,116	,419	,015	,278	,782
Pozitif Tekrar Odaklanma	,370	,474	,046	,781	,435
Plana Tekrar Odaklanma	-,388	,571	-,047	-,680	,497
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	2,123	,525	,302	4,043	,000
Bakış Açısına Yerleştirme	,634	,425	,085	1,490	,137
Felaketleştirme	,480	,373	,075	1,288	,199
Diğerlerini Suçlama	-,115	,406	-,016	-,283	,777

R= 0,479 ; R²= 0,230; Durbin-Watson= 1.905

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

4. TARTIŞMA VE ÖNERİLER

4.1. TARTIŞMA

Bu çalışma 18-65 yaşları arasındaki yetişkinlerin pandemi sürecinin 1. ve 15. ayları (Mart 2020 – Haziran 2021) arasındaki duygu düzenleme becerileri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin travmatik büyüme üzerindeki etkilerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların Travma Sonrası Büyüme Envanterinden aldıkları puan ortalaması 60.82 ± 22.80 'dir. Literatür incelendiğinde, Türkiye'de yaşayan travmatik deneyimi olan yetişkin bireylerle pandemi öncesi yapılan TSB odaklı başka bir çalışmada travmatik büyüme puan ortalaması 66.06 ± 26.30 olarak bulunmuştur (Tekcan, 2018). Pandemi döneminde Türkiye'deki okul danışmanları ile yapılan bir çalışmada ise katılımcıların TSB puan ortalaması 73.76 ± 17.29 olarak bulunmuştur (Uğur ve Sarı, 2022). Ortalama puanın madde sayısına bölünmesiyle elde edilen sonuçlara göre büyümenin sırasıyla Yaşam Felsefesinde Değişim, İlişkilerde Değişim ve Kendilik Algısında Değişim alt testlerinde olduğu bulunmuştur. Pandeminin ilk döneminde Türkiye'deki yetişkinlerle yapılan başka bir çalışmada ise büyümenin sırasıyla Kendilik Algısında Değişim, Yaşam Felsefesinde Değişim ve İlişkilerde Değişim alanlarında gerçekleştiği bulunmuştur. Bahsedilen çalışmada katılımcıların yalnızca %5'i COVID-19 geçirmiştir (Karataş, 2020). Bu çalışmada ise katılımcıların COVID-19 geçirme oranının %57,3 olmasının da bu farklılığa yol açmış olabileceği düşünülmektedir.

4.1.1. Travma Sonrası Büyüme ve Sosyodemografik Değişkenler

Araştırmada cinsiyete göre travmatik büyüme puanında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Bu bulgu diğer araştırmalarla da benzerlik göstermektedir (Ho ve ark., 2011; Stutts ve Stalanad, 2016). Bunun yanında literatürde kadınların erkeklere göre daha yüksek travmatik büyüme gösterdiğine yönelik çalışmalar da vardır (Linley ve Joseph, 2004; Güven, 2010). Literatürde bulunan bu çalışmalar pandemi öncesinde yapılmıştır. Bu çalışmadaki sonuçların farklı olmasının pandemi döneminin etkilerine bağlı olabileceği düşünülmektedir. Pandemi

döneminde kadın veya erkek farketmeksizin herkesin evde olması ve benzer yaşantılara maruz kalmasının aradaki farkı ortadan kaldırmış olabileceği düşünülmektedir.

Yaş değişkeni incelendiğinde, travmatik büyüme puanının yaş gruplarına göre anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir. Alanyazında araştırma bulgularını destekler nitelikte, yaş değişkeni ile TSB arasında anlamlı ilişki olmadığını tespit eden araştırmalar bulunmaktadır (Cesur, 2012; Dündar, 2012). Buna karşılık yaşa göre travmatik büyümenin farklılık gösterdiğini saptamış çalışmalar da bulunmaktadır (Morris ve ark., 2005). Cordova ve ark. (2019), meme kanseri geçiren genç hastaların, yaşlı hastalara göre daha yüksek travmatik büyüme puanları aldığını tespit etmiştir.

Bu çalışmada, katılımcıların %93.20'si üniversite ve yüksek lisans mezunudur. Araştırmada TSB ile ilişkilere bakıldığında, öğrenim durumunun TSBE toplam puan ve alt boyutları üzerinde anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir. Uslu (2020) tarafından yapılan çalışmada da öğrenim durumunun TSB ile arasında ilişki olmadığı bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, yüksek öğrenim düzeyinin travmatik büyümede önemli rol oynadığı belirtilmiştir (Ramos ve Leal, 2013). Bu çalışmaya katılanların çoğunluğunun üniversite ve üzerinde öğrenime sahip olmaları nedeniyle, farklı eğitim düzeylerini içeren araştırmaların yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Medeni durumun travmatik büyümeye etkisi incelendiğinde, yapılan tekli analizlerde evli katılımcıların diğer katılımcılara göre Kendilik Algısında Değişim alt boyutundan istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur. Çoklu regresyon analizinde ise bu değişkenin bağımsız yordayıcı olmadığı bulunmuştur. Literatür de bulgularımızı destekler nitelikte olup, medeni durum değişkeni ile travmatik büyüme arasında ilişki olmadığını gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Şimşir, 2017; Losiak ve Nikiel, 2014). Buna karşılık Şakiroğlu (2019) tarafından yapılan bir çalışmada TSB'nin evli katılımcılarda evlenmemiş katılımcılara göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışmanın katılımcılarının çoğunluğunun pandemi süresince evde yalnız olmamasının, sosyal

destek alabilme açısından medeni durumunun etkisini ortadan kaldırmış olabileceği düşünülmektedir.

Yapılan tekli analizlerde, çocuk sahibi olan katılımcıların TSBE'nin Kendilik Algısında Değişim alt boyutundan daha yüksek puan aldıkları görülmüş olmakla birlikte bu değişkenin bağımsız etkisi olmadığı saptanmıştır. Literatür incelendiğinde, yetişkinlerle yapılan bir çalışmada çocuk sahibi olmanın travmatik büyüme üzerinde anlamlı etkisi olduğu bulunmuştur (Tekcan, 2018). Bunun sebebinin ise pandemi sürecinde ebeveynlerin endişelerine ve zorlanma hallerine, çocukları için hissettikleri endişenin eklenmesi olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada travmatik büyüme ile ilişki açısından çalışma durumu ve kazancın ihtiyacı karşılaması değişkenlerinin anlamlı farklılık yaratmadığı gözlenmiştir. Pandemi dönemi sonrası travmatik büyümeyi araştıran bir çalışmada, yüksek ve düşük gelir düzeyinde olan bölgeler arasında TSB açısından anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir (Yuan ve ark., 2021). Yavuz (2022)'un engelli katılımcılarla çalışmasında gelirin ihtiyaçları karşılamasının büyümeyi pozitif yönlü yordadığı tespit edilmiştir. Öte yandan Adsever (2019)'in fiziksel engelli katılımcılarla yaptığı çalışmada gelir düzeyinin TSB puanını anlamlı olarak yükselttiği bulunmuştur. Bu çalışmadaki bulgunun sebebinin, şartlar farketmeksizin herkesin evde olmak durumunda olması olabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda katılımcıların psikiyatrik tanı geçmişi olmasının travmatik büyümeyle ilişkili olmadığı gözlenmiştir.

4.1.2. Travma Sonrası Büyüme ve Pandemi ile İlişkili Değişkenler

COVID-19 pandemisi döneminde yapılan çalışmalar incelendiğinde kendine güven, öz-yeterlilik, riskin farkında olmak, eğitim düzeyi ve öz-şefkat gibi faktörlerin TSB puanını arttırdığı tespit edilmiştir (Aggar ve ark., 2022; Cui ve ark., 2021; Okoli ve Seng, 2022; Zhang ve ark., 2021 akt. O'Donovan ve Burke, 2022).

Bu çalışmada pandemi sürecine ilişkin değişkenlerin travmatik büyümeye etkisi incelendiğinde, katılımcıların COVID-19 geçirmesinin bu çalışmada yordayıcı olmadığı belirlenmiştir. Katılımcıların COVID-19 geçirme durumu travmatik büyüme üzerinde anlamlı bir etki yaratmazken, tekli analizlerde yakını

ağır COVID-19 geçirenlerin TSBE alt testlerinden olan Yaşam Felsefesinde Değişim’de diğer katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Yapılan regresyon analizinde ise bu değişkenin bağımsız etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, bir yakınını kaybetmek veya hastalıkla beraber bu ihtimal ile yüzleşmek, bireylerin hastalık ve ölüm gerçeğinin hem kendilerine hem de yakınlarına düşündüklerinden daha yakın olabileceği gerçeği ile yzleştirmektedir. Bu yüzleşme ile bireylerin ciddi dönüşümler yaşadığı belirtilmektedir. Aynı durum kişinin kendi hastalanması gerçeği ile yzleşmesiyle de ilintilidir (Linley ve Joseph, 2004; Taku ve ark., 2015).

Pandemi süresince yaşanan belirsizlikler ve kontrol dışı durumlardan etkilenme, stres ve kaygı seviyesi, evde kalınan sürede yalnız olma ve bu dönemde COVID-19 harici negatif deneyimler yaşamanın bu çalışmada travmatik büyümenin yordayıcısı olmadığı belirlenmiştir. Stresli ve zorlu yaşam deneyimlerinin TSB’nin ön şartı olduğu bilinmektedir (zcan ve Arslan 2020). Bir başka araştırmada ise yüksek ve düşük derecede stresin değil, orta derecede stresin TSB’yi yordadığı tespit edilmiştir (Kira ve ark., 2013). Kişinin dünyanın güvenli bir yer olduğuyla ilgili inancı belirsizlik ve kaygılarla sarsıldıktan sonra daha sağlam bir şekilde yeniden kurulduğu bildirilmektedir (Danışman ve ark., 2018). Literatürde yalnız olma halinin sosyal destek açısından eksikliği ifade ettiği ve bu durumun da travmatik büyümeyi negatif yönde etkilediğine dair bulgular bulunmaktadır (Cryder ve ark., 2006; Tedeschi ve Calhoun, 2004). Zhou ve ark., (2018) tarafından in’de yaşayan katılımcılarla yapılan Ya’an depremi sonrası araştırmada, sosyal destek faktörünün TSB’yi pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Bu çalışmada ise pandemi sürecindeki belirsizlikler, kaygı seviyesi ve yalnız olma durumunun TSB üzerinde bağımsız yordayıcı olmayışının nedeni, katılımcıların öğrenim düzeylerini yüksek oluşu ve rutinlerini sürdürebilir olmaları ile açıklanabilir. Ayrıca bu çalışmada katılımcıların %86.1’i evde kalınan sürede yalnız olmadığını bildirmiştir. Bu durumun da sosyal destek açısından koruyucu faktör olabileceği düşünülmektedir.

4.1.3. Travma Sonrası Büyüme ve Duygu Düzenleme Becerileri

Bu çalışmanın ana amacı, pandemi sürecinde duygu düzenleme becerileri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin travmatik büyüme üzerindeki etkisini araştırmaktır. Duygu düzenleme, hissedilen duygular üzerinde hisseden kişi tarafından yapılan değişikliklerdir (Gross, 1998). Duygu düzenleme becerilerinin Travma Sonrası Büyümedeki yordayıcılığına bakıldığında; Duygulara Dikkat Etme, kişinin duygusuna odaklanması ve bilinçli olarak dikkatini olumsuz duyguya kanalize etmesidir. Duygulara Dikkat Etme aynı zamanda kişinin hislerini bilinçli olarak deneyimlemesi halidir (Vatan ve Kahya, 2017). Herman (2020), olumsuz düşüncelerin peşinden gitmek ve odaklanmak yerine onların geçip gitmesine müsaade etmenin önemli olduğunu belirtmiştir. Bu çalışmada Duygulara Dikkat Etme puanının Yaşam Felsefesinde Değişim puanını bağımsız olarak düşürmesinin sebebinin bu odaklanma hali olabileceği düşünülmektedir. Çalışmada anket sorularının pandemi döneminin evde kalınan süreci düşünülerek cevaplanması istenmiştir. Bu süreçte de katılımcıların evde oluşu ve duygularına normalden fazla odaklanma ve kapılma ihtimallerinin olmasının, bu sonucu doğurmuş olabileceği düşünülmektedir. Olumsuz duyguya odaklanmanın, Yaşam Felsefesinde Değişim alt boyutunun içeriği olan yeni fırsatları görme, ilgi alanlarını keşfetme, önceliklerini yeniden değerlendirme gibi farkındalıkları engelleyici olduğu görülmüştür.

Diğer bir duygu düzenleme becerisi olan Duyguların Bedensel Algısı, Travma Sonrası Büyümenin İlişkilerde Değişim alt boyundan alınan puanı anlamlı olarak yükseltmektedir. Literatürde duymusal farkındalığın travmatik büyüme üzerinde olumlu etkisi olduğunu ispatlayan çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalarda bireylerin duygularının bedenlerindeki karşılığını fark ediyor olmasının, travmatik büyümeyi desteklediği tespit edilmiştir (Linley ve Joseph, 2004). İlişkilerde Değişim alt boyutu, duyguları ifade etmede istekliliği içermektedir. Beden duygularının farkında olan kişi, duygusunun somut olarak farkında olduğu için bunu daha rahat paylaşabilmekte ve fiziksel etkileriyle açıklayabilmektedir. Duygunun Bedensel Algısı duyguyu ifade etmeyi kolaylaştıran bir farkındalık olarak düşünülebilir.

Duygular Hakkında Netlik alt boyutundan alınan puan Yaşam Felsefesinde Değişim, Kendilik Algısında Değişim ve TSB toplam puanını bağımsız olarak yükseltmektedir. Duygular Hakkında Netlik, duygulara dikkat etmeden farklı olarak duygunun anlamını bilmek, adlandırabilmek yani yaşanan duygunun ne olduğunu yaşanan anda bilmek anlamına gelir (Vatan ve Kahya, 2017). Deneyimlenen duyguların ne olduğunu bilmek ve isimlendirebilmenin travmatik büyümenin tüm boyutlarıyla olumlu yönde ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Linley ve Joseph, 2004). Bu nedenle travmatik yaşantısı olan bireylere yapılacak psikoeğitimle duyguları tanımalarını sağlamanın travmatik büyüme açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

Duyguları Anlama, kişinin hissettiklerinin sebebinin farkında olması anlamına gelmektedir (Vatan ve Kahya, 2017). Travmatik büyüme etkisi incelendiğinde, yalnızca İlişkilerde Değişim alt boyutunda bağımsız bir etkisi olduğu gözlenmiştir. Duyguları Anlama arttıkça, İlişkilerde Değişim puanı azalmaktadır. Başkalarına ihtiyaç duymayı kabullenmek, ilişkilerde değişim alt boyutunun bir elementidir. Kendi duygularını ve sebeplerini anlayan kişinin, ilişkilerinden destek alma ihtiyacının da azalmış olabileceği düşünülebilir.

Duyguları Kabul alt boyutu, duygulardan kaçınmamayı ve kaçınmayarak deneyimlemeyi ifade etmektedir. Kişinin duyguları olumsuz olsa da duygularla arasının iyi olması, duyguyu kabul etmektir (Vatan ve Kahya, 2017). Duyguları Kabul travmatik büyüme toplam puanını bağımsız olarak yükseltmektedir. Kişi duygularını kabul ederse onları deneyimleyebilir ve büyüme sürecine geçebilir. Kabul yerine inkar devreye girdiğinde ise duyguyu deneyimleme aşamasına geçilemediği için büyüme negatif yönde etkilenmektedir (Kübler-Ross, 2010). Travmatik büyümenin Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim modeline göre başa çıkma yöntemlerinden biri duyguları kabul etmektir. Başa çıkma süreçlerinden sonra ise travmatik büyüme yaşanmaktadır (Scheafer ve Moos, 1998). Bu çalışmada ise Duyguları Kabulün, İlişkilerde Değişim alt boyutu puanını bağımsız olarak düşürdüğü tespit edilmiştir. Pandemi sürecinin evde kalınan döneminin, insan ilişkilerinin biçim değiştirdiği ve zorlaştığı bir dönem olduğunu düşündüğümüzde;

kişilerin duygularını kabul ettikten sonra çevresindeki insanlarla olan yakınlığını hissedip, kabul ettiği duyguları paylaşması olasılığı düşük görülebilir. Duyguları Kabul alt boyutunun, ilişkilerdeki değişime etkisine yönelik çalışmaların yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Dayanıklılık alt boyutundan alınan puan, Kendilik Algısında Değişim alt boyutunu, İlişkilerde Değişim alt boyutunu ve travmatik büyüme toplam puanını bağımsız olarak azaltmaktadır. Dayanıklılık alt boyutu, olumsuz duygulara tahammül edebilme ve toleranslı olabilmeyi ifade etmektedir (Vatan ve Kahya, 2017). Literatür incelendiğinde, psikolojik dayanıklılıkları yüksek bireylerin daha düşük travmatik büyüme gerçekleştirdikleri belirtilmektedir (Dursun ve Söylemez, 2020). Travmatik büyümenin gerçekleşmesinin ön koşulu, kişinin zorlayıcı deneyimden olumsuz yönde etkilenmesi ve olayın kişi için sarsıcı bir etkisi olmasıdır (Tedeschi ve ark., 2018). Kişi deneyimlediği duygulara karşı sağlam olmadığını hissetmesi travmatik stresi arttıracak ve TSB sürecinin oluşması başlayacaktır.

Travma Sonrası Büyüme Envanteri toplam puanı ve alt boyutları üzerinde etkisi bulunmayan Duygu Düzenleme Becerileri alt boyutlarından ilki İstenmeyen Duygularla Karşı Karşıya Gelmek İçin Hazırlanmadır. Bu beceri, olumsuz duygulara rağmen amaçlara odaklanmayı ve eylemleri sürdürmeyi, bu duygulara rağmen istediklerini yapmayı ifade eder (Vatan ve Kahya, 2017). Pandemi süreci olumsuz duyguların arttığı fakat amaçları ve eylemleri sürdürmenin oldukça zor olduğu bir dönem olmuştur. Evde kalmak, sosyal izolasyon gibi gelişmeler, bireylerin amaçlarını sürdürmesini zorlaştırmıştır. Bu alt boyutun travmatik büyümeyi yordamasının sebebinin, pandemi döneminin özellikleri ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Öz-destek alt boyutunun da travma sonra büyüme puanlarını pozitif veya negatif yönde bağımsız olarak etkilemediği görülmektedir. Katılımcıların %86,1'i pandemide evde kalınan sürede yalnız olmadıklarını belirtmişlerdir. Bu dönemde yalnız olmamak başlı başına bir koruyucu faktör olarak düşünülebilir. Katılımcıların çok büyük çoğunluğunun bu dönemde yalnız olmamasının

büyümeye giden yolda öz-destek ihtiyacını azalttığı düşünülebilir.

Duygu düzenleme becerilerinin son alt boyutu olan Değişimleme'nin de travma sonrası büyüme puanını bağımsız olarak açıklamadığı bulunmuştur. Bu beceri bir duygunun sıklığı, şiddeti ve niteliğinin değiştirilmesi anlamına gelmektedir (Vatan ve Kahya, 2017). Değişimlemenin, olumsuz olaydan sonra yaşanan kaygıyı ve kaçınmayı azalttığı bildirilmiştir (Kassel ve ark., 2007). Pandemi sürecinin tüm dünyada uzun süre maruz kalınan ve şartları kısıtlayan bir yaşantı olması sebebiyle değişimleme becerisinin kullanımını zorlaştırmış olabileceği düşünülebilir. Puan ortalaması sıralaması incelendiğinde, Değişimlemenin dokuz alt boyut arasında yedinci sırada olması da bu fikri destekler niteliktedir.

4.1.4. Travma Sonrası Büyüme ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

Bilişsel duygu düzenleme, bireyin duygularla baş etmede bilişsel kaynaklarını kullanmasıdır (Garnefski ve ark., 2001). Bu süreçte kullanılan stratejiler, duygusal uyarıcı olan yaşam deneyimlerine verilen bilişsel dönütler olarak tanımlanabilir (Aldao ve ark., 2010). Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin Travma Sonrası Büyüme üzerindeki bağımsız etkileri incelendiğinde Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt boyutunun, travmatik büyümenin tüm alt boyutları ve toplam puanı üzerinde bağımsız etkisinin olduğu bulunmuştur. Pozitif Yeniden Gözden Geçirme puanı, travmatik büyüme puanını bağımsız olarak yükseltmektedir. Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, olumsuz deneyim yaşayan kişinin bu deneyime yeni bir anlam yüklemesidir. Kişi, zorlayıcı yaşam deneyimini kendisine faydalı olacak biçimde yeniden yapılandırır. Bu sayede olumsuz deneyim sonucunda güçlenir (Onat ve Otrar, 2010). Literatür incelendiğinde, bu becerinin kaygılı hal ile baş etmede yardımcı olduğu ve yas gibi zorlayıcı süreçlerde de tampon etkisi yarattığı görülmüştür (Yöyen ve Şan, 2021). Pandemi sürecinde birçok birey evde olmanın iyi yanlarını yeniden keşfetmiş, kendine dönme şansı bulmuştur. Bu çalışmada da Pozitif Yeniden Gözden Geçirme stratejisinin tüm alt boyutlar ve toplam puanda bağımsız yordayıcısı olmasının sebebi katılımcıların pandemi sürecinde durumun pozitif yönlerini aramaları, yaşanan zorlu sürecin

olumlu yönlerine odaklanmaları olarak düşünülebilir. Bu sayede travmatik deneyimden güçlenerek yeni bir anlamla çıkmak mümkün olmuş olabilir.

Bakış Açısına Yerleştirme stratejisi, bireyin yaşadığı olumsuz deneyimin değerini azaltması, başka olumsuz deneyimlerle kıyaslayarak kendi yaşadığının yükünü hafifletmeye odaklanmasıdır (Onat ve Otrar, 2010). Thomas ve diğerlerinin (2020) yaptığı araştırma bulgularına göre, bakış açısına yerleştirme alt boyutu, travmatik büyümeyi pozitif yönde yordamaktadır. Bakış açısına yerleştirme bu çalışmada yalnızca ilişkilerde değişim alt boyutunu pozitif yönde yordamaktadır. Katılımcıların kendi olumsuz deneyimlerini hafifletmek ve başkalarının olumsuz deneyimleriyle kıyaslayabilmek için çevreleriyle iletişim halinde olmaları ve zorlayıcı deneyimlerini birbirleriyle paylaşmaları gerekmektedir. Bu sayede çevrelerinde kendilerine yardımcı olabilecek, destek alabilecekleri ve duygularını paylaşabilecekleri yakınları olduğunu yeniden fark edebileceklerdir.

Bu çalışmada Plana Tekrar Odaklanma stratejisinin İlişkilerde Değişim alt boyutunu negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Plana Tekrar Odaklanma; olumsuz deneyim yaşayan bireylerin bu deneyimle başa çıkarken izleyeceği yola odaklanması halidir. Durumla en iyi nasıl baş edilebileceği ve yapılabilecek hamlelerle ilgili planlama becerisidir (Onat ve Otrar, 2010). Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde Göcen (2013) yaptıkları çalışmada Plana Tekrar Odaklanmanın yaşamsal ve kişisel ilişkileri kuvvetlendirdiği sonucuna ulaşmıştır. Araştırmalar incelendiğinde genellikle çoklu analiz yapılmadığı görülmüştür. Bu araştırmada da tekli analizlerde anlamlı ilişki saptanmış olmakla birlikte, çoklu regresyon analizinde bağımsız yordayıcı olmadığı belirlenmiştir. Bu nedenle bulgulardaki farklılıkların bir diğer nedenini kullanılan analiz yöntemleriyle açıklamak mümkündür.

Bu çalışmada Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinden Kendini Suçlama, Kabul Etme, Ruminasyon, Pozitif Tekrar Odaklanma, Felaketleştirme ve Diğerini Suçlama alt boyutlarının TSB üzerinde bağımsız etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. İşlevsel-Betimsel Modele göre; amaçlı ruminasyonlar travmatik deneyimi yeniden imajine etmekte, durum anlamlandırılmaya çalışılarak biliş yeniden yapılandırılmakta ve kişinin uyumuna katkı sağlamaktadır (Tedeschi ve

Calhoun, 1995). Pandemi döneminde istemsiz ruminasyondan istemli ruminasyona geçişin ketlenmiş olabileceği düşünülebilir. Bireylerin kendini suçlamasının büyüme ile negatif yönde ilişkili olduğunun görüldüğü çalışmalar bulunmaktadır (Bussel ve Naus, 2010; Bozo ve ark., 2009). Kendini Suçlama Ve Diğerini Suçlama alt boyutlarının COVID-19 pandemisi özelinde yapılan bu çalışmada etkisinin bulunmamasının sebebinin, bu pandeminin insan eliyle oluşmayan bir zorlayıcı yaşantı oluşu fikri olabileceği düşünülebilir. İnsan eliyle ve kasıt ile oluşmamış bir travmatik deneyimde, bireylerin kendilerini veya diğerlerini suçlamalarının travmatik büyümeye etkisi olmayacağı düşünülebilir. Literatür incelendiğinde, Felaketleştirmenin zorlayıcı bir yaşam olayı sonrasında yaşananların normalize edilmesi ve dünyanın hala güvenilir bir yer olduğuna dair inançları ketlediği görülmektedir (Ehlers ve Clark, 2006).

Bu çalışmada, literatürde görülen bulgulardan farklı olarak ortaya çıkan sonuçların sebeplerinin COVID-19 pandemisinin kendine has bir yaşantı olması, araştırılan diğer travmatik olaylardan daha farklı ve çok boyutlu bir yapıya sahip olması, neredeyse dünyanın bütününe etkilemesi şeklinde açıklanabilir. Travmatik deneyimin içeriği ve kendine has özellikleri de travma sonrası büyüme üzerinde etkili olmaktadır (Linley ve Joseph, 2004).

Çalışmanın bulguları incelendiğinde, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin, Duygu Düzenleme Becerilerine göre TSB'yi daha fazla açıkladığı görülmektedir. İşlevsel betimsel modele göre travmatik deneyimden önce var olan bilişsel yapıların sarsılması sonrası çeşitli yöntemlerle yeni bilişsel şemalar oluşturması yoluyla travmatik büyüme gerçekleşir (Tedeschi ve Calhoun, 1995; Tedeschi ve ark., 2014). Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, bu yapıların oluşmasını destekleyerek travmatik büyümeyi doğrudan etkilediği düşünülebilir. Bilişsel şemaların esneyebilmesinin TSB sürecini olumlu etkilediği araştırmalarca tespit edilmiştir (Dursun ve Söylemez, 2020)

4.2. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırmanın bulguları sınırlılıkları içinde değerlendirilmelidir. Kesitsel yöntemle yürütülen bu çalışmada pandemi döneminde duygu düzenleme

becerileri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin TSB ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Kesitsel tipteki araştırmalar nedenselliği vermeyip, ilişkiyi ortaya koymasından katkı sağlar. Bu şekilde konuyla ilgili yapılabilecek olan müdahalelere yön verilebilir. Bu araştırmanın bir diğer sınırlılığı verinin çevrim içi platform üzerinden olasılıksız örnekleme yöntemiyle toplanması nedeniyle genellenebilirliğinin sınırlı olmasıdır. Bu çalışmanın olasılıklı örnekleme yöntemleriyle diğer nüfus gruplarını da içerecek şekilde tekrarlanması toplum temelli ve klinik çalışmalara katkı sağlayacaktır.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada katılımcılara uygulanan ölçekler ile yapılan analiz sonucunda elde edilen bilgiler ışığında;

- Tekli analizlerde anlamlı farklılık bulunan sosyo-demografik değişkenler ile Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ve Duygu Düzenleme Becerileri alt boyutları TSB toplam puanının %23'ünü açıklamaktadır.
- Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Duygu Düzenleme Becerilerine göre TSB'yi daha fazla açıklamaktadır.
- Duygu Düzenleme Becerilerinden Duygular Hakkında Netlik, Duyguları Kabul, Duyguların Bedensel Algısı'nın travmatik büyüme alt boyutları ve toplam puanı üzerinde bağımsız pozitif yönlü etkisi olduğu bulunmuştur.
- Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinden Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ve Bakış Açısına Yerleştirmenin travmatik büyüme alt boyutları ve toplam puanı üzerinde bağımsız pozitif yönlü etkisi olduğu bulunmuştur.

Klinik çalışmalarda ve toplum temelli çalışmalarda;

- Önleyici çalışmalarda, bağımsız yordayıcı olan duygu düzenleme ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinin travmatik büyüme süreci için faydalı olacağı,
- Bireylere duyguların erken yaşta tanıtılması, yetişkinlerde duyguların fark edilmesi üzerine çalışmalar yapılmasının TSB açısından faydalı olabileceği düşünülmektedir. Bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini uygun şekilde kullanmalarına yardımcı olmak, onların travmatik deneyimlerini yeniden değerlendirmelerine yardımcı olabileceği,
- Travmatik deneyim yaşayan bireylerin bu deneyimlerine yeni anlamlar verebilmesi ve bilişsel olarak yeniden yapılandırabilmeleri için yol gösterici olmanın travmatik büyümeyi olumlu yönde etkileyeceği,
- Bireylerin hangi duyguyu yaşadıklarını anlamlandırabilme, duygular olumsuz da olsa onları kabul edebilme, duygu değişimlerine bağlı oluşan fiziksel duyumları fark edebilme, yaşanan olaylara pozitif yeni bir anlam yükleyebilme ve diğer olaylarla anlamlı kıyaslamalar yaparak yaşanan

olayın yükünü hafifletebilme becerilerinin geliştirilmesinin travmatik büyümenin yaşanabilmesi açısından önem taşıdığı düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

- Adsever, İ. (2019). Sonradan Fiziksel Engeli Olan Bireylerde Travma Sonrası Büyümenin İncelenmesi. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi
- Aggar, C. Samios, C. Penman, O. Whiteing, N. Massey, D. Rafferty, R. Bowen, K. Stephens, A. (2022) The impact of COVID-19 pandemic-related stress experienced by Australian nurses. *Int. J. Ment. Health Nurs.*, 31, 91–103.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweitzer, S. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: a meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 30, 217– 237.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders, (DSM-5®).
- American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders, fifth edition text revision: Dsm-5-Tr.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (1994). Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, (DSM-IV). *Amerikan Psikiyatri Birliği*, Washington. (E. Köroğlu, Trans.; 4th ed.) Hekimler Yayın Birliği.
- Armeli, S., Gunthert, K. C., & Cohen, L. H. (2001). Stressor appraisals, coping, and post-event outcomes: The dimensionality and antecedents of stress- related growth. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(3), 366-395. Retrieved from <https://doi.org/10.1521/jscp.20.3.366.22304>
- Ataman, E. (2011). Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

- Aydın, A. & Kaya, Y. (2022). Post-Traumatic Growth Experiences Of Individuals Having Completed Treatment For Coronavirus: A Qualitative Study, *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 4(1): 23-33
- Aykut, S., & Soner Aykut, S. (2020). Kovıd-19 Pandemisi Ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu Temelinde Sosyal Hizmetin Önemi. *Toplumsal Politika Dergisi*, 56–66.
- Bagby, R.M., Parker, J.D. & Taylor, G.J. (1994). The twenty- item Toronto Alexithymia Scale II: Convergent, discriminant and concurrent validity. *Journal of Psychosomatic Research*, 38, 33–40.
- Bailey, P. E. & Henry J. D. (2007). Alexithymia, somatization and negative affect in a community sample. *Psychiatry Research*, 150, 13–20.
- Berking M, Znoj H. (2008). Entwicklung und Validierung eines Fragebogens zur standardisierten Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen [Development and validation of a self-report measure for the assessment of emotion-regulation skills]. *Z Psychiatrie Psychol Psychother*; 56:141-152.
- Bozo Ö, Gündoğdu E, Büyükaşık-Çolak C (2009) The moderating role of different sources of perceived social support on the dispositional optimism-posttraumatic growth relationship in postoperative breast cancer patients. *J Health Psychol* 14:1009-20.
- Bussell, V. A., & Naus, M. J. (2010). A longitudinal investigation of coping and posttraumatic growth in breast cancer survivors. *Journal of Psychosocial Oncology*, 28, 61-78. doi: 10.1080/07347330903438958
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide*. London: Erlbaum.
- Calhoun, L. G., & 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* (pp. 3-23).

Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

- Carboon, I., Anderson, V. A., Pollard, A., Szer, J., & Seymour, J. F. (2005). Posttraumatic growth following a cancer diagnosis: Do world assumptions contribute? *Traumatology*, 11, 269–283.
- Catanzaro, S. J. & Greenwood, G. (1994). Expectancies for negative mood regulation, coping, and dysphoria among college students. *Journal of Counseling Psychology*, 41, 34–44.
- Cesur, G. (2012). Yetişkinlerde travmatik yasin ve travma sonrası büyümenin psikososyal belirleyicileri. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Choi, S., Lemberger-Truelove, M. E., & Cho, S. M. (2019). The influence of disruption of core beliefs, social support, and rumination on posttraumatic growth for Korean undergraduate students. *The Journal of Humanistic Counseling*, 58(3), 223-232.
- Cohen LH, Hettler TR, Pane N (2008). Assessment of posttraumatic growth RG Tedeschi, CL Park, LG Calhoun (Eds) Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis. New York, *Psychology Press*, s. 23-42.
- Cordova, M. J., Giese-Davis, J., Golant, M., Kronenwetter, C., Chang, V. ve Spiegel, D. (2007). Breast cancer as trauma: posttraumatic stress and posttraumatic growth. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 14(4), 308 – 319.
- Cryder, C., Kilmer, R., Tedeschi, R., & Calhoun, L. (2006). An exploratory study of post-traumatic growth in children following a natural disaster. *American Journal of Ortho-psychiatry*, 76, 65–69.

- Cui, P. Wang, P. Wang, K. Ping, Z. Wang, P. Chen, C. (2021) Post-traumatic growth and influencing factors among frontline nurses fighting against COVID-19. *Occup. Environ. Med*, 78, 129–135.
- Çelik, H., Kocabıyık, O. O. (2014). Genç Yetişkinlerin Saldırganlık İfade Biçimlerinin Cinsiyer ve Bilişsel Duygu Düzenleme Tarzları Bağlamında İncelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 139-155.
- Danışman IG, Uçar CT, Okay D (2018) Eş şiddeti nedeniyle kadın konukevlerinde kalmakta olan kadınlarda travma sonrası stres ve travma sonrası gelişimin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19:537-544.
- Demir, V., Gündoğan, N. (2018). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi / Ege Journal of Education*, 19(1) 46-66. Doi: 10.12984/egeefd.332844
- Doğan M.M., Düzel B. (2020) Covid-19 özelinde korku-kaygı düzeyleri. *Turkish Studies*, 15:739-752.
- Duman N. (2019). Travma sonrası büyüme ve gelişim. *IJAR*. 4(7),178-184
- Dursun, P., & Söylemez, İ. (2020). Travma Sonrası Büyüme: Gözden Geçirilmiş Son Model ile Kapsamlı Bir Değerlendirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*.
- Dündar, N. (2012). *The mediating role of coping strategies the basic personality traits- ptg and locus of control- ptg relationships in the breast cancer patients*. (Yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Dürü, Ç. (2006). Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve bir model önerisi (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Ehlers A, Clark Dm (2006). Predictors of Chronic Posttraumatic Stress Disorder: Trauma memories and Appraisals. In B. O. Rothbaum (Ed.), *Pathological*

anxiety: Emotional processing in etiology and treatment (p. 39–55). The Guilford Press; 2006.

Ehring T ve Quack D. (2010). Emotion Regulation Difficulties in Trauma Survivors: The Role of Trauma Type and PTSD Symptom Severity. *Behavior Therapy*, 41: 587–598.

Ezerbolat, M. ve Özpolat, A.G.Y. (2016). Travma Sonrası Büyüme: Travmaya iyi yanından bakmak. *Kriz Dergisi*, 21(1), 1-9.

Fisher, J. E., Zhou, J., Zuleta, R. F., Fullerton, C. S., Ursano, R. J., & Cozza, S. J. (2020). Coping strategies and considering the possibility of death in those bereaved by sudden and violent deaths: Grief severity, depression, and posttraumatic growth. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 749.

Forgeard MJ (2013). Perceiving benefits after adversity: The relationship between self-reported posttraumatic growth and creativity. *Psychol Aesthet Creat Arts* 7:245-64.

Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2001). Negative life events. cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311–1327.

Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141–149.

George, D. & Mallery, M. (2010). SPSS for windows step by step: A simple guide and reference, 10/e. Pearson Education.

Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J.N.V. & Irons, C. (2004). Criticising and reassuring oneself. An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 31–50.

Göcen, G. (2013). Pozitif psikoloji düzleminde psikolojik iyi olma ve dini yönelim

ilişkisi: Yetişkinler üzerine bir araştırma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 7(13), 97- 130.

Gökmen, G., & Deniz, M. E. (2020). Travma Sonrası Büyümenin Yordayıcıları Olarak Öz-Anlayış ve Affetme. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 02, 72–93.

Gratz, K. L., & Tull, M. T. (2010). Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance and mindfulness-based treatments. *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the Theory and Practice of Change*, 107-133.

Gratz KL, Roemer L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in Emotion Regulation Scale. *J Psychopathol Behav Assess*; 26: 41-54.

Greenberg, L. (2002). Emotion-focused psychotherapy: Coaching clients to work through their feelings. Washington, DC: APA.

Griethuijsen, R.A.L.F., Eijck, M.W., Haste, H. et al. (2014). Global patterns in students' views of science and interest in science. *Research in Science Education*, 45(4), 581–603. doi:10.1007/ s11165-014-9438-6.

Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.

Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.

Gül E, Karancı AN (2017) What determines posttraumatic stress and growth following various traumatic events? A study in a Turkish community sample. *J Trauma Stress* 30:54-62.

- Güven, K. (2010). Marmara depremi yaşayan yetişkinlerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile travma sonrası gelişim ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksel Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ha, N., Bae, S.-M., & Hyun, M.-H. (2017). The effect of forgiveness writing therapy on post-traumatic growth in survivors of sexual abuse. *Sexual and Relationship Therapy, 34*(1), 10–22.
<https://doi.org/10.1080/14681994.2017.1327712>
- Haselden, M. (2014). Üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyümeyi yordayan çeşitli değişkenlerin Türk ve Amerikan kültürlerinde incelenmesi: Bir model önerisi, (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Haspolat, A. (2019). Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme: Temel inançlardaki değişim, ruminasyonlar ve bilgece farkındalığın rolü (Yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M. & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*, 1152–1168.
- Hoyer, J. (2000). Der Fragebogen zur Dysfunktionalen und Funktionalen Selbstaufmerksamkeit (DFS). *Diagnostica, 46*, 140–148.
- Herman, J. L. (2016). Travma ve İyileşme: Şiddetin Sonuçları, Ev İçi İstismardan Siyasi Teröre. 4.Baskı.T. Tosun. (çev.), İstanbul: Literatür Yayıncılık. (orijinal baskı tarihi 1992).
- Herman, J. (2020). *Travma ve iyileşme*. (T. Tosun, Çev.). İstanbul: Literatür Yayınları.

- Ho, S., Rajandram, R. K., Chan, N., Samman, N., McGrath, C. ve Zwahlen, R. A. (2011). The roles of hope and optimism on posttraumatic growth in oral cavity cancer patients. *Oral Oncology*, 47(2011), 121 – 124.
- Işıklı S, Keser E. (2020). Travma sonrası stres bozukluğunda duygular ve duygu düzenleme. 1. Baskı. *Ankara: Türkiye Klinikleri*. p.55-63.
- İnci, F., & Boztepe, H. (2013). Travma sonrası büyüme: Öldürmeyen acı güçlendirir mi? *Journal of Pschiatric Nursing*, 4(2), 80-84.
- İzgüden, D., & Erdem, R. (2017). The effect of transformative power of suffering on life satisfaction on hospital workers. *Journal of International Health Sciences and Management*, 3(5), 1-12
- Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognition*, 7(2), 113- 136.
- Janoff-Bulman, R (2004). Posttraumatic growth: Three explanatory models. *Psychol Inq* 15:30-34.
- Joormann, J., Yoon, K.L. ve Siemer, M. (2010). Cognition and Emotion Regulation. In A. M.
- Joseph, S., & 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., & Regel, S. (2012). An affective–cognitive processing model of post-traumatic growth. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19(4), 316- 325. doi.org/10.1002/cpp.1798
- Kağan, M., Güleç, M., Boysan, M. ve Çavuş, H. (2012). Travma Sonrası Büyüme Envanterinin Türkçe Versiyonunun Normal Toplumda Hiyerarşik Faktör Yapısı. *TAF Preventive Medicine Bulletin* 11(5), 617-624.

- Karataş, Z. (2020). COVID-19 Pandemisinin Toplumsal Etkileri, Değişim ve Güçlenme. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*.
- Kassel, J. D., Bornovalova, M. & Mehta, N. (2007). Generalized expectancies for negative mood regulation predict change in anxiety and depression among college students. *Behaviour Research and Therapy*, 45 (5), 939–950.
- Kim, I., & Oh, W.-O. (2019). Predictors of posttraumatic growth among university students who experienced a recent earthquake. *Issues in Mental Health Nursing*, 40(2), 176-184.
- Kira, İ.A., Aboumediene, Ş., Ashby, J.S., Odenat, L., Mohanesh, J., & Alamia, H. (2013). The Dynamics of Posttraumatic Growth Across Different Trauma Types in a Palestinian Sample, *Journal of Loss and Trauma: International Perspectives on Stress & Coping*, 18:2, 120-139, DOI: 10.1080/15325024.2012.679129
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23, 4-41.
- Köroğlu, E. (2015). *Akılcı duygulanım davranışçı terapi*. Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Kübler-Ross, E. (2010). *Ölüm ve ölmek üzerine*. (E. Uşşaklı, Çev.). Ankara: April Yayıncılık.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Levine, S. Z., Laufer, A., Hamama-Raz, Y., Stein, E., & Solomon, Z. (2008). Posttraumatic growth in adolescence: Examining its components and relationship with PTSD. *Journal of Traumatic Stress*, 21(5), 492-496.
- Lindstrom CM, Cann A, Calhoun LG ve ark. (2013). The relationship of core belief challenge rumination disclosure and sociocultural elements to posttraumatic growth. *Psychol Trauma* 5:50-5.

- Linley, P.A. ve Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11-21.
- Losiak, W. ve Nikiel, J. (2014). Original article posttraumatic growth in patient after myocardial infarction: The role of cognitive coping and experience of life threat. *Health Psychology Report*, 4, 256 – 262.
- Macnab, F. (1989). *Life after Loss*. Philadelphia: Millenium Books.
- Margraf, M. & Berking, M. (2005). Mit einem «Warum» im Her- zen lässt sich fast jedes «Wie» ertragen: Konzeption und empirische Evaluation eines psychotherapeutischen Entschluss- trainings. *Verhaltenstherapie*, 12, 254–262.
- Morgan, C. T. (1993). *Psikolojiye Giriş*. (Ed. Sirel Karakaş). Ankara: Meteksan.
- Morris, B. A., Shakespeare-Finch, J., Rieck, M. ve Newbery, J. (2005). Multidimensional nature of posttraumatic growth in an Australian population. *Journal of Traumatic Stress*, 18(5), 575 – 585.
- Niendental, P, Krauth-Gruber, S., Ric, F. (2006). *Psychology of emotion: interpersonal, experiential, and cognitive approaches*, New York, *Psychology Press*.
- O'Donovan, R., & Burke, J. (2022). Factors associated with post-traumatic growth in healthcare professionals: A systematic review of the literature. *Healthcare*, 10(12),2524. <https://doi.org/10.3390/healthcare10122524>
- Ochsner KN & Gross JJ (2005). The cognitive control of emotion. *Trends Cogn Sci.*, 9 (5): 242-249.
- Okoli, C.T.C. Seng, S. (2022) Factors associated with posttraumatic growth among healthcare workers at an academic-medical center: A correlational study. *Perspect. Psychiatr. Care*, 58, 87–96.
- Onat, O., Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe'ye

uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31, 123-143.

Özatay, F., & Sak, G. (2020). COVID-19'un ekonomik sonuçlarını yönetebilmek için ne yapılabilir? *Türkiye Ekonomi Politikaları Araştırma Vakfı*, 1-8.

Özcan NA, Arslan R (2020) Travma sonrası stres ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide sosyal desteğin ve maneviyatın aracı rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19:299-314.

Özer, D., & Şahin Altun, Ö. (2022). Covid-19 Pandemi Sürecinde Yaşanan Korkunun merhemi: öz-şefkat. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar- Current Approaches in Psychiatry*, 14(3), 400–406. <https://doi.org/10.18863/pgy.1007829>

Özlu, Aslı, Yıldız, Mustafa, Aker, Tamer (2010). "Posttraumatic Growth and Related Factors in Caregivers of Schizophrenia Patients." *Issues* 12, 2010, ss. 15.

Park, H. J., & Jeong, G.-C. (2022). Relationship between attachment to pet and post-traumatic growth after pet loss: Mediated moderating effect of cognitive emotion regulation strategy through separation pain. *Behavioral Sciences*, 12(8), 291. <https://doi.org/10.3390/bs12080291>

Quan, L., Lü, B., Sun, J., Zhao, X., & Sang, Q. (2022). The relationship between childhood trauma and post-traumatic growth among college students: The role of acceptance and positive reappraisal. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.921362>

Ramos, C. ve Leal, I. (2013). Posttraumatic growth in the aftermath of trauma: a literature review about related factors and application contexts. *Psychology, Community & Health*, 2(1):43–54, doi:10.5964/pch.v2i1.39

Sawyer, A., & Ayers, S. (2009). Post-traumatic growth in women after childbirth.

Psychology and Health, 24(4), 457-471.

Satici, S.A., Kayis, A.R., Satici, B., Griffiths, M.D. ve Can, G. (2020). Resilience, Hope, and Subjective Happiness Among the Turkish Population: Fear of COVID-19 as a Mediator. *International Journal of Mental Health Addiction*.

Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (1998). The context for posttraumatic growth: Life crises, individual and social resources, and coping. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G.

Southam-Gerow, M. A. (2014). Çocuklarda ve ergenlerde duygusal düzenleme, Çev. Ed. Muzaffer Şahin, New York, *Guilford Press*.

Stein, M. B. (2020). COVID-19 and Anxiety and Depression in 2020. *Depression and anxiety*, 37(4), 302.

Stutts, L. A. ve Stanaland, A. W. (2016). Posttraumatic growth in individuals with amputations. *Disability and Health Journal*, 9(1), 167 – 171.

Şakiroğlu, M. (2019). Posttraumatic growth among 1999 Düzce Earthquake Survivors. *International Journal of Psych – Educational Sciences*, 8(3), 61 – 72.

Şimşir, Z. (2017). Savaş travma sonrası büyüme, değerler ve algılanan sosyal destek arasındaki yordayıcı ilişkiler (Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Taku, K., Tedeschi, R. G. ve Cann, A. (2015). Relationships of posttraumatic growth and stress responses in bereaved young adults. *Journal of Loss and Trauma*, 20(1), 56-71. <https://doi.org/10.1080/15325024.2013.824306>

Talevi D, Succi V, Carai M, Carnaghi G, Faleri S, Trebbi E et al. (2020) Mental health outcomes of the Covid-19 pandemic. *Riv Psichiatr*, 55:137–144.

Taylor, S. (2019). The psychology of pandemics: Preparing for the next global

outbreak of infectious disease. Newcastle upon Tyne: *Cambridge Scholars Publishing*.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. London: Sage.

Tedeschi R. G., Calhoun L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *J Trauma Stress* 9:455-71.

Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (Eds.). (1998). *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. *Routledge*

Tedeschi R. G. & Calhoun L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.

Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G., & Groleau, J. M. (2014). Clinical applications of post-traumatic growth. In S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life* (pp. 503–518). New York: John Wiley and Sons.

Tedeschi R.G., Shakespeare-Finch J, Taku K ve ark. (2018). *Posttraumatic growth: theory, research, and applications*. New York, Routledge, ss. 3-164.

Tekcan, E. E. (2018). *Yetişkinlerde travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide öz-şefkatin düzenleyici rolü* (thesis).

Tennen H, Affleck G (2008). *Personality and Transformation in the face of adversity* RG.

Thomas, E. A., Hamrick, L. A., Owens, G. P. ve Tekie, Y. T. (2020). Posttraumatic growth among undergraduates: Contributions from adaptive cognitive emotion regulation and emotional intelligence. *Traumatology*, 26(1), 68-73.

Thompson, R.A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307.

- Thompson RA. (1994). Emotion Regulation: A Theme In Search of Definition. Monographs of The Society For Research in Child Development. Vol. 59 No: 2/3. The Development of Emotion Regulation: Biological and Behavioral Considerations, 25-52.
- Top, E. G. (2021). *Covid-19 Sürecinde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ve Kişilik Özelliklerinin Travma Sonrası Büyümeye Etkileri* (thesis). İstanbul.
- Uğur, A., & Sarı, T. (2022). Covid-19 salgın döneminde okul psikolojik danışmanlarında travma sonrası büyüme: Bilinçli farkındalık ve acının dönüştürücü gücünün rolü. *Humanistic Perspective*, 4 (2), 227-248 <https://doi.org/10.47793/hp.1075810>
- Vatan, S., & Kahya, Y. (2017). Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 1. <https://doi.org/10.5455/apd.260322>
- Vatan, S. (2019). Duygu düzenleme eğitiminin duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry*.
- Werdel, M. B., & Wicks, R. J. (2012). Primer on posttraumatic growth: An introduction and guide. New York: John Wiley & Sons.
- WHO (2023). "Coronavirus (COVID-19) Dashboard". Erişim: 15 Mayıs 2023 <https://covid19.who.int/region/euro/country/tr>
- Wilson, E. MacLeod, A. Mathews, A. ve Rutherford, E. M. (2006). The causal role of interpretive bias in anxiety reactivity. *Journal of Abnormal Psychology*, 115, 103- 111.
- Wortman, C. B. (2004). Posttraumatic growth: Progress and problems. *Psychological Inquiry*, 15, 81-90.
- Yamaguchi, K., Takabayashi, Y., Miamae, M., Komazawa, A., Yokoyama, C., ve Ito, M. (2020). Role of Focusing on the Positive Side During COVID-19

Outbreak: Mental Health Perspective From Positive Psychology. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*, 12(1), 49-50.

Yavuz, B. (2022). *Engelli bireylerde post travmatik büyüme ve ilişkili faktörler* (thesis).

Yorguner, N., Bulut, N. S., & Akvardar, Y. (2021). COVID-19 Salgını Sırasında Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştığı Psikososyal Zorlukların ve Hastalığa Yönelik Bilgi, Tutum ve Davranışlarının İncelenmesi. *Archives of Neuropsychiatry*.

Yöyen, E. G. ve Şan, R. (2021). Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün yas süreci ile ilişkisi. *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(Special Issue), 1-14.

Yuan, K., Gong, Y. M., Liu, L., Sun, Y. K., Tian, S. S., Wang, Y. J., Lu, L. (2021). Prevalence of posttraumatic stress disorder after infectious disease pandemics in the twenty-first century, including COVID-19: a meta-analysis and systematic review. *Molecular psychiatry*, 26(9), 4982-4998.

Zhang, X.T. Shi, S.S. Qin Ren, Y. Wang, L. (2021) The Traumatic Experience of Clinical Nurses During the COVID-19 Pandemic: Which Factors are Related to Post-Traumatic Growth? *Risk Manag. Healthc Policy*, 14, 2145–2151

Zhou, X., Wu, X., & Zhen, R. (2018). Self-esteem and hope mediate the relations between social support and post-traumatic stress disorder and growth in adolescents following the Ya'an earthquake. *Anxiety, Stress, & Coping*, 31(1), 32- 45. <https://doi.org/10.1080/10615806.2017.1374376>

EKLER

EK 1: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu form, pandemi döneminde duygu düzenleme becerileri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin travma sonrası büyüme üzerindeki etkilerinin karşılaştırılması amacıyla İstanbul Bilgi Üniversitesi Travma ve Afet Çalışmaları Uygulamalı Ruh Sağlığı Yüksek Lisans Programı tezi için hazırlanmıştır.

Bu çalışma, travmatik yaşantıları deneyimlemiş veya risk grubunda olan topluluklara önleyici çalışmaların ve müdahalelerin düzenlenmesi ve geliştirilmesine katkısı açısından önemlidir. Çalışmanın güvenilir olması açısından her bir soruyu dikkatli biçimde okumanız ve içtenlikle cevap vermeniz çok önemlidir.

Araştırma, ilgili yüksek lisans programının öğrencisi Psk. Deniz Koçak tarafından ve Prof. Dr. Zeynep Şimşek danışmanlığında yürütülmektedir. Bu formda ad soyad gibi kimliğinizi bildiren bilgiler istenmeyecektir. Verdiğiniz bilgiler gizli kalacak ve sadece araştırma amacı doğrultusunda kullanılacaktır. Çalışma tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Sorulan soruların doğru ve yanlış cevapları yoktur, kendinize en yakın olduğunu düşündüğünüz cevabı işaretleyiniz. Vereceğiniz içten cevaplar, araştırmanın güvenilirliği açısından çok önemlidir. Bu formu okuyup onaylamanız, katılımı kabul ettiğiniz anlamına gelir. Araştırma ile ilgili soru sormak ve bilgi almak için, İstanbul Bilgi Üniversitesi Travma ve Afet Çalışmaları Uygulamalı Ruh Sağlığı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Deniz Koçak ile iletişime geçebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkürler.

EK 2: SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Lütfen aşağıdaki soruları eksiksiz ve gerçeğe uygun şekliyle doldurunuz.

- 1) Bitirdiğiniz yaşı yazınız.
- 2) Cinsiyetinizi işaretleyiniz.
 - 1.Kadın
 - 2.Erkek
 - 3.Belirtmek istemiyorum
- 3) Eğitim durumunuzu işaretleyiniz.
 - 1.İlkokul
 - 2.Ortaokul
 - 3.Lise
 - 4.Üniversite
 - 5.Yüksek Lisans
- 4) Medeni durumunuz:
 - 1.Bekar
 - 2.Evli
 - 3.Dul
 - 4.Boşanmış
- 5) Çocuğunuz var mı?
 - 1.Evet
 - 2.Hayır
- 6) Aylık kazancınız ihtiyaçlarınızı karşılıyor mu?
 - 1.Evet
 - 2.Hayır
 - 3.Kısmen
- 7) Mesleğinizi yazınız: ...
- 8) Aktif olarak çalışıyor musunuz?
 - 1.Evet
 - 2.Hayır
- 9) Psikiyatrik tanı geçmişiniz var mı?
 - 1.Evet
 - 2.Hayır

Varsa açıklayınız: ...
- 10) Psikiyatrik bir ilaç kullanıyor musunuz?
 - 1.Evet
 - 2.Hayır
- 11) Covid-19 hastalığını;
 - 1.Geçirdim
 - 2.Geçirmedim
- 12) Yakın çevrenizden Covid-19 hastalığını;
 - 1.Geçiren olmadı
 - 2.Ağır geçiren oldu.
- 13) Covid-19 süreci içerisinde oluşan belirsizliklerden ve kontrolümüz dışında

gelişen değişikliklerden ne düzeyde etkilendiğinizi düşünüyorsunuz?

- 1.Hiç etkilenmedim 2.Düşük derecede 3.Orta derecede
4.Yüksek derecede

14) Pandemi sürecinin yoğunlukla evde geçirdiğiniz dönemlerinde yalnız
mıydınız?

- 1.Evet 2.Hayır

15) Pandemi sürecinde Covid-19 virüsünün getirileri dışında sizi psikolojik
olarak negatif etkileyen deneyimler yaşadınız mı?

- 1.Evet 2.Hayır

16) Pandemi dönemi süresince herhangi bir ruh sağlığı hizmeti aldınız mı?

- 1.Terapi/danışmanlık hizmeti aldım. 2.Terapi/danışmanlık hizmeti
almadım.

17) Pandemi dönemi süresince psikiyatrik ilaç kullandınız mı?

- 1.Evet 2.Hayır

EK 3: DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ ÖLÇEĞİ

Değerli Katılımcı,

Aşağıda son bir hafta içerisinde yaşamış olabileceğiniz duygularla ilgili bazı ifadeler bulacaksınız. Lütfen, her bir ifadenin yanına size en uygun gelen cevabı işaretleyiniz. Lütfen ifadelerde çok zaman harcamayınız, aklınıza ilk gelen cevabı işaretleyiniz, aklınıza ilk gelen yanıt büyük olasılıkla en iyisidir.

Duygularla Baş Etme: Son bir hafta içerisinde...	Hiç	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Neredeyse Her Zaman
1) Hissettiklerime bilinçli olarak dikkat edebildim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
2) Bilinçli olarak olumlu hisler ortaya çıkarabildim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
3) Duygusal tepkilerimi anladım.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
4) Olumsuz hislerime tahammül edebildim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
5) Olumsuz hislerimi kabul edebildim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
6)Hislerimi adlandırabildim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
7)Hissettiklerimle ilgili net bir fiziksel algıya sahiptim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
8) Olumsuz hislerle karşı karşıya kalacak bile olsam, ne yapmak istiyorsam onu yaptım.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
9) Sıkıntılı durumlarda kendime güvence vermeye çalıştım.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
10) Olumsuz hislerim üzerinde bir etki yaratabildim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
11)Hissettiklerimin ne anlama geldiklerini biliyordum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
12)Gerektiğinde olumsuz duygularıma odaklanabildim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
13) Herhangi bir anda hangi duyguyu hissettiğimi biliyordum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
14)Belli durumlardaki duygusal değişimlere karşı vücudumun gösterdiği değişiklikleri bilinçli olarak fark ettim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
15)Duygusal olarak sıkıntılı olan durumlarda kendimi neşelendirmeye çalıştım.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
16)Olumsuz hislerime rağmen yapmak istediklerimi yaptım.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
17)Olumsuz olsalar bile hissettiklerimle aram iyiydi.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
18)Olumsuz hislerim yoğun olsalar bile onlara tahammül edebileceğimden emindim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
19)Hislerimi bilinçli olarak deneyimleyebildim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)

20) Hissettiklerimin nedenlerinin farkındaydım.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
21) Hissettiklerimi etkileyebileceğimin farkındaydım.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
22) Bunu yaparken olumsuz hislerimi tetikleyebileceğini veya yoğunlaştırabileceğini düşünmeme rağmen benim için önemli olan amaçlarımı sürdürdüm.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
23)Olumsuz hislerimi başımdan defetmeye çalışmadan deneyimleyebildim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
24)Fiziksel duyumsamalarım nasıl hissettiğimin iyi birer göstergesiydi.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
25) Hangi duyguları yaşadığım konusunda nettim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
26) Olumsuz hislerimi tolere edebildim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
27) Duygusal olarak sıkıntılı durumlarda kendi kendimi destekledim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)

EK 4: BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

Zaman zaman hepimizin hayatında hoş olmayan olaylar yaşanabilir. Bu yaşadığımız durumlara her birimiz farklı tepkiler veririz. Aşağıdaki cümlelerde nahoş ya da olumsuz deneyimleriniz hakkındaki sizin "Düşünceleriniz" sorulmaktadır. Her bir cümleyi okuduktan sonra, olumsuz duygular yaşadığınızda oluşan “sizin” düşüncelerinize en uygun seçeneği işaretleyerek yanıt vermeniz istenmektedir. Lütfen soruları boş bırakmayınız

BAŞIMA KÖTÜ BİR OLAY GELDİĞİNDE	Hiç	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Her zaman
1) Bunun suçlusu benim diye düşünürüm.	()	()	()	()	()
2) Artık bu olayın olup bittiğini kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.	()	()	()	()	()
3) Bu yaşadığımla ilgili ne hissettiğimi düşünürüm.	()	()	()	()	()
4) Yaşadıklarımın daha hoş olan şeyleri düşünürüm.	()	()	()	()	()
5) Yapabileceğim en iyi şeyi düşünürüm.	()	()	()	()	()
6) Bu olaydan bir şey öğrenebileceğimi düşünürüm.	()	()	()	()	()
7) Her şey çok daha kötü olabilirdi diye düşünürüm.	()	()	()	()	()
8) Yaşadığım olayın başkalarının başına gelenlerden daha kötü olduğunu düşünürüm.	()	()	()	()	()
9) Bu olayda başkalarının suçu olduğunu düşünürüm.	()	()	()	()	()
10) Bu olayın tek sorumlusunun ben olduğumu düşünürüm.	()	()	()	()	()

BAŞIMA KÖTÜ BİR OLAY GELDİĞİNDE	Hiç	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Her zaman
11) Durumu kabullenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	()	()	()	()	()
12) Zihnim yaşadığım olay hakkında ne düşündüğüm hissettiğimle sürekli meşgul olur.	()	()	()	()	()
13) Olayla hiç ilgisi olmayan hoş şeyler düşünürüm.	()	()	()	()	()
14) Bu durumla en iyi nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.	()	()	()	()	()
15) Başımdan geçenlerin bir sonucu olarak daha güçlü bir insan haline gelebileceğimi düşünürüm.	()	()	()	()	()
16) Diğer insanların çok daha kötü tecrübeler geçirdiklerini düşünürüm.	()	()	()	()	()
17) Başıma gelen olayın ne kadar korkunç olduğunu düşünüp dururum.	()	()	()	()	()
18) Başımdan geçen olaydan başkalarının sorumlu olduğunu düşünürüm.	()	()	()	()	()
19) Bu olayda yaptığım hataları düşünürüm.	()	()	()	()	()
20) Bu olayla ilgili hiçbir şeyi değiştiremeyeceğimi düşünürüm.	()	()	()	()	()
21) Bu olayla ilgili neden böyle hissettiğimi anlamak isterim.	()	()	()	()	()
22) Başımdan geçen olay yerine hoş bir şeyler düşünürüm	()	()	()	()	()
23) Bu durumu nasıl değiştireceğimi düşünürüm.	()	()	()	()	()

BAŞIMA KÖTÜ BİR OLAY GELDİĞİNDE	Hiç	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Her zaman
24) Bu durumun olumlu yanlarının da olduğunu düşünürüm.	()	()	()	()	()
25) Diğer şeylerle karşılaştırıldığında bunun o kadar da kötü olmadığını düşünürüm.	()	()	()	()	()
26) Yaşadığım bu şeyin bir insanın başına gelebilecek en kötü şey olduğunu düşünürüm.	()	()	()	()	()
27) Bu olayda diğerlerinin yaptığı hataları düşünürüm.	()	()	()	()	()
28) Esas sebebin kendimle ilgili olduğunu düşünürüm.	()	()	()	()	()
29) Bununla yaşamayı öğrenmem gerektiğini düşünürüm.	()	()	()	()	()
30) Bu durumun bende uyandırdığı duygularla boğuşurum.	()	()	()	()	()
31) Hoş olayları düşünürüm.	()	()	()	()	()
32) Yapabileceğim en iyi şeyle ilgili bir plan düşünürüm.	()	()	()	()	()
33) Bu durumun olumlu yanlarını ararım.	()	()	()	()	()
34) Kendime hayatta daha kötü şeylerin de olduğunu söylerim.	()	()	()	()	()
35) Sürekli bu durumun ne kadar korkunç olduğunu düşünürüm.	()	()	()	()	()
36) Esas sebebin başkalarıyla ilgili olduğunu düşünürüm.	()	()	()	()	()

EK 5: TRAVMA SONRASI BÜYÜME ENVANTERİ

Aşağıda bizi psikolojik açıdan etkileyen travmatik deneyimlerin hayatımızda yaratabileceği değişikliklerle ilgili ifadeler verilmiştir. COVID-19 pandemi dönemi sonrasında ortaya çıkmış olabilecek bazı değişiklikleri göz önünde bulundurarak, cümlede anlatılan durumu;

hiç yaşamadıysanız 0,

çok az yaşadınız 1,

biraz yaşadınız 2,

orta düzeyde yaşadınız 3,

fazla yaşadınız 4 ve

çok fazla yaşadınız 5 olarak işaretleyiniz.

1. Yaşamda önem verdiğim şeylerin öncelik sırası değişti.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. Kendi hayatıma verdiğim değerde büyük bir artış oldu.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Yeni ilgi alanları keşfettim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. Kendime güven hissinde artış oldu.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Manevi konuları daha iyi anlamaya başladım.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Başım sıkıştığında insanlara güvенеbileceğimi daha iyi anladım.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. Yaşamım için yeni bir yön belirledim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. Kendimi diğer insanlarla çok daha yakın hissetmeye başladım.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. Duygularımı ifade etmeye daha çok istekliyim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10. Zorlukları göğüsleyebileceğimi daha iyi anladım.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11. Yaşamımda daha iyi şeyler yapabiliyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12. Her şeyi olduğu gibi, daha çok kabullenebiliyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13. Her günümü daha iyi değerlendirebiliyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14. Daha önce var olmayan yeni olanaklara kavuştum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

15. Diğer insanlara karşı daha şefkatliyim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16. İlişkilerime daha çok emek sarf etmeye başladım.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17. Değişmesi gereken şeyleri değiştirebilmek için daha çok çaba harcıyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18. Daha güçlü bir inanca sahibim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19. Düşündüğümden çok daha güçlü olduğumu keşfettim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20. İnsanların ne kadar mükemmel olabildiklerine dair çok şey öğrendim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21. Başkalarına ihtiyaç duyuyor olmayı daha çok kabullendim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

EK 6: ETİK KURUL DEĞERLENDİRME SONUCU

Etik Kurulu Onayı, bu tezin basılı halinde mevcuttur.

