



RESEARCH ARTICLE / ARAŞTIRMA YAZISI

The Mediator Role of Emotional Awareness and Expression in the Relationship between Childhood Traumas and Post-Traumatic Growth

Çocukluk Çağı Travmalarının Travma Sonrası Büyüme ile İlişkisinde Duygu Farkındalığı ve İfade Etmenin Aracı Rolü

Burcu Türk¹

Abstract:

This study examines the mediating role of emotional awareness and emotional expression in the relationship between childhood traumas and posttraumatic growth. Trauma is a challenging experience that can leave serious psychological and physical effects on an individual's life. Childhood traumas include physical, sexual, emotional abuse and neglect. Such traumas can negatively affect the psychosocial functionality of individuals, but in some cases, they can also lead to positive changes called posttraumatic growth. Within the scope of the study, online questionnaires were applied to 339 participants aged 18-65. Data were collected using the Childhood Traumas Scale, the Posttraumatic Growth Inventory, the Expressing Emotions Scale, and the Emotional Self-Awareness Scale-10. The findings showed that childhood traumas generally had a negative relationship with posttraumatic growth. Emotional self-awareness was found to positively affect posttraumatic growth and play a partial mediating role in this process. However, the ability to express emotions did not significantly predict posttraumatic growth. This suggests that structured practices such as psychoeducation programs, group work, or individual therapeutic interventions aimed at enhancing emotional awareness may help reduce the negative effects of traumatic experiences and support the recovery process. In particular, such interventions may be beneficial in enhancing psychological resilience among individuals with a history of childhood trauma.

Keywords: Childhood trauma, Post traumatic growth, Emotional awareness, Emotional self-awareness, Expressing emotions, Emotional processes, Mediating role.

¹Assoc. Prof., İstanbul Kültür University, Faculty of Arts and Sciences, Department of Psychology, İstanbul, Türkiye, E-mail: b.turk@iku.edu.tr, Orcid Id: 0000-0003-3290-5886

Address of Correspondence/Yazışma Adresi: Burcu Türk, İstanbul Kültür University, Bakırköy Campus, Ataköy Building, On the E5 Karayolu, Bakırköy 34158 İstanbul, E-mail: b.turk@iku.edu.tr

Date of Received/Geliş Tarihi: 06.01.2025, **Date of Revision/Düzeltilme Tarihi:** 05.05.2025, **Date of Acceptance/Kabul Tarihi:** 12.05.2025, **Date of Online Publication/Çevrimiçi Yayın Tarihi:** 05.06.2025

Citing/Referans Gösterimi: Türk, B. (2025). The Mediator Role of Emotional Awareness and Expression in the Relationship between Childhood Traumas and Post-Traumatic Growth. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 7(2), 158-168.

© 2025 The Author(s). Published by Cyprus Mental Health Institute / Cyprus Turkish Journal of Psychiatry and Psychology (www.ktpdergisi.com). This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 license which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, provided the original work is properly cited and is not used for commercial purposes. <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Öz:

Bu çalışma, çocukluk çağı travmalarının travma sonrası büyüme ile ilişkisinde duygusal farkındalık ve duyguları ifade etmenin aracı rolünü incelemektedir. Travma, bireyin yaşamında ciddi psikolojik ve fiziksel etkiler bırakabilen zorlayıcı deneyimlerdir. Çocukluk döneminde yaşanan travmalar, fiziksel, cinsel, duygusal istismar ve ihmal gibi olayları içerir. Bu tür travmalar bireylerin psikososyal işlevselliğini olumsuz etkileyebileceği gibi, bazı durumlarda travma sonrası büyüme adı verilen olumlu değişimlere de yol açabilir. Araştırma kapsamında, 18-65 yaş arası 339 katılımcıya çevrimiçi anketler uygulanmıştır. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Duyguları İfade Etme Ölçeği ve A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 kullanılarak veriler toplanmıştır. Bulgular, çocukluk çağı travmalarının travma sonrası büyüme ile genel olarak negatif ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. Duygusal farkındalığın travma sonrası büyümeyi olumlu yönde etkilediği ve kısmi bir aracı rol üstlendiği saptanmıştır. Duyguları ifade etme becerisinin ise anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Bu durum, bireylerin duygusal farkındalıklarını artıracak psikoeğitim programları, grup çalışmaları ya da bireysel terapötik müdahaleler gibi yapılandırılmış uygulamaların, travmatik deneyimlerin olumsuz etkilerini azaltabileceğini ve iyileşme süreçlerine katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Özellikle çocukluk travması öyküsü bulunan bireyler için bu tür müdahaleler, psikolojik sağlamlık açısından destekleyici olabilir.

Anahtar Kelimeler: Çocukluk çağı travmaları, Travma sonrası büyüme, Duygu farkındalığı, Duygusal öz farkındalık, Duyguları ifade, Duygusal süreçler, Aracı rol

Giriş

Literatürde travmanın çeşitli tanımları bulunmaktadır. Starcevic (2019) son derece olumsuz bir duruma verilen duygusal bir tepki olarak tanımlarken, Yüksel (2000) de, kişinin başa çıkma becerilerini işlevsiz hale getirerek yaşamla uyumunu bozan olağan dışı yaşantılar olarak ele alır. DSM-5'e göre ise travma; gerçek ya da tehdit edici ölüm, ağır yaralanma veya cinsel saldırıya maruz kalma, tanık olma ya da yakın çevreden haberdar olma durumlarında ortaya çıkan ve yoğun psikolojik etkilerle ilişkilendirilen bir durumdur (APA, 2013).

Travmatik yaşantıların bir türü olan çocukluk çağı travmaları ise, bireylerin 18 yaşından önce tek veya kümülatif olarak maruz kaldığı duygusal, fiziksel ve/veya cinsel istismar, ihmal, şiddete tanıklık, erken yaşta ebeveyn kaybı, ebeveyn ayrılığı, kaza, göç ve doğal afetler olarak ifade edilebilir (Helvacı Çelik ve Hocaoglu, 2018). Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO, 2020) göre, çocuk istismarı ve ihmal, çocuğun veya ergenin yaşamına, sağlığına, gelişimine veya onuruna fiili veya potansiyel zarar veren, reşit olmayan bir çocuğa veya ergene yapılan her türlü kötü muamele (fiziksel, cinsel ve/veya duygusal istismar), ihmal, şiddet sahnelerine maruz bırakma ve/veya ticari veya diğer sömürüler olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2020).

Literatürde çocuklara yönelik gerçekleştirilen kötü muamelenin, hem kısa hem de uzun vadede ruh sağlığı sorunlarını artırabileceği ve bireylerin gelişiminde olumsuz etkiler yaratabileceği belirtilmiştir (Yavuz, Akın, Karabağ, Ozan ve Aykır, 2020; WHO, 2020; ZhiFeng ve ark., 2023). Çocuk veya ergenken istismar ve/veya ihmal mağduru olmak, ilerleyen yıllarda depresyon, anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu, dissosiasyon, madde bağımlılığı vs. görülme olasılığını artırmaktadır (Briere ve Rickards, 2007; Georgieva, Tomas ve Navarro-Pérez, 2021; Thurston, Murray, Franchino-Olsen ve Meinck, 2023; Wen Zeng, Chiu, ve Yeh, 2024)

Travmatik yaşantılar, bireyde derin izler bıraksa da kimi zaman psikososyal işlevselliği arttıran bir sürece de yol açtığı bilinmektedir. Bu bağlamda, travmadan sonra yaşanan dönüşüm süreci, travma sonrası büyüme (TSB) kavramını gündeme getirmiştir. TSB, bireylerin travmatik

olaylardan sonra bilişsel süreçlerini yeniden yapılandırarak, yaşamlarında pozitif değişimler yaşayabileceklerini ve işlevselliıklarını geliştirebileceklerini ifade eder (Arı ve Korkmaz, 2023; Duman, 2019; Dursun ve Söylemez, 2020; Tedeschi ve Calhoun, 2004). Travma sonrası büyüme (TSB), bireyin travmatik bir deneyim sonrasında işlevselliğini artırarak kendini gerçekleştirme sürecine yönelmesini ifade eden, literatürde görece yeni bir kavramdır (Joseph ve Linley, 2005; Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Tedeschi ve Calhoun'a (1996) göre TSB; başkalarıyla ilişkiler, yaşamı takdir etme, kişisel güç, yeni olasılıkların farkına varma ve ruhsal değişim olmak üzere beş temel alanda ortaya çıkar. Bu süreç; dışadönüklük, deneyime açıklık, duygusal açıklık, öz-yeterlik ve iyimserlik gibi bireysel özelliklerin yanı sıra, sosyal destek, travmanın şiddeti ve sosyokültürel çevre gibi faktörlerden etkilenir (Calhoun ve Tedeschi, 2006; Gökmen ve Deniz, 2020; akt. Ramos ve Leal, 2013).

Özellikle olumsuz duyguların ifade edilmesi, bu duygulara duyarlılığı azaltarak olumlu duygulara odaklanmayı kolaylaştırmakta ve böylece uyum ve TSB'yi desteklemektedir (Helgeson, Reynolds ve Tomich, 2006; Stanton, Danoff-Burg ve Huggins, 2002). Bu bağlamda, travma ile ilişkili önemli bir diğer kavram da duygusal öz-farkındalıktır (Harmancı, Öcalp ve Bozgöz, 2019). Bu kavram, bireyin duygularını tanıma, ayırt etme, kaynağını belirleme ve duygusal deneyimlere dair değerlendirmeler yapabilme gibi hem duygusal hem bilişsel bir süreçtir (Tatar, Özdemir ve Çelikbaş, 2018; Lumley ve ark., 2021; Zamir ve Lavee, 2015).

Bu bağlamda bu çalışmada, çocukluk çağı travmatik yaşantıların travma sonrası büyüme ile ilişkisinde duygu farkındalığı ve ifade etmenin aracı rolünü ortaya koymak amaçlanmıştır. Bu çalışma, travma sonrası büyüme literatüründe nispeten az ele alınmış olan duygusal süreçlerin aracılık rolünü inceleyerek, alanyazında önemli bir boşluğu doldurmayı hedeflemektedir. Özellikle çocukluk travmaları gibi erken dönem yaşantıların bireylerin uzun vadeli psikolojik gelişimleri üzerindeki etkisini anlamak ve iyileşme süreçlerine katkı sunacak mekanizmaları belirlemek açısından çalışmanın bulguları özgün ve uygulanabilir bilgiler sunmaktadır.

Gereç ve Yöntem

Katılımcılar

Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 30.11.2022 tarih ve 230 sayılı onay alındıktan sonra çalışmaya başlanmıştır. Katılımcılara çevrimiçi ortamda, araştırmanın amacı, süresi, gizlilik ilkeleri, verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı ve istedikleri zaman katılımlarını sonlandırabilecekleri bilgilerini içeren bir bilgilendirilmiş onam formu sunulmuştur. Sunulan formda ayrıca, katılımcıların kimlik bilgilerinin gizli tutulacağı, yanıtlarının anonim olarak analiz edileceği ve çalışmanın herhangi bir fiziksel ya da psikolojik risk içermediği ifade edilmiştir. Formu okuyup onaylayan bireyler, veri toplama sürecine dahil edilmiştir.

Araştırmanın evreni, 18-65 yaş aralığındaki yetişkinlerden oluşmaktadır. Örneklem seçimi sırasında uygun örneklem yöntemi tercih edilmiş, bu yöntemle araştırmanın amaçlarına uygun şekilde kolayca erişilebilen gönüllü bireylerden veri toplanmıştır (Büyüköztürk ve ark., 2014). Çalışma kapsamında toplam 339 katılımcıya ulaşılmış olup; bunların 123'ü (%36,3) erkek ve 216'sı (%63,7) kadındır. Örneklemen, araştırma evrenini temsil edebilecek yeterlilikte olduğu kabul edilmiştir. Araştırma sürecinde, çevrimiçi formu eksiksiz dolduran 339 katılımcının tamamı analizlere dahil edilmiştir. Eksik veri ya da denek kaybı (drop-out) bulunmamaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları Kişisel Bilgi Formu, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (CTQ-33), Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Duyguları İfade Ölçeği ve Duygusal Öz-Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların demografik özelliklerini tespit etmek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanmış ve yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, sosyoekonomik düzey gibi çeşitli değişkenlere ilişkin sorulardan oluşmaktadır.

Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (CTQ-33)

Bernstein ve arkadaşları (1994) tarafından geliştirilen bu ölçek; Şar, Öztürk ve İkikardeş (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. 5'li Likert tipi (1: hiçbir zaman, 5: çok sık) olan ölçek, fiziksel ihmal, fiziksel taciz, duygusal ihmal, duygusal taciz ve cinsel taciz olmak üzere beş alt boyutu kapsayan 28 madde içermektedir. Ölçeğin genel puanı, bu alt ölçeklerin toplam puanıyla hesaplanmaktadır ve 25 ile 125 arasında değişmektedir. İlk formun güvenilirlik analizlerinde iç tutarlılık .93, test-tekrar test güvenilirliği .90 bulunmuştur (Şar ve ark., 2012). Son uyarlama çalışmasında, ölçek 33 maddeye genişletilmiş ve aşırı koruma ile kontrol alt boyutları eklenmiştir. Bu haliyle toplam puan aralığı 25-150 olarak güncellenmiştir. Cronbach alfa değeri .87, test-tekrar test korelasyonu ise .96 olarak hesaplanmıştır (Şar ve ark., 2020).

A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 (A-DÖFÖ-10)

5'li Likert tipinde 10 maddeden oluşan bu ölçek, 10 ile 50 arasında bir puan aralığına sahiptir. Ölçekten yüksek puan alınması, bireylerin duyguları okuma ve fark etme becerisinin yüksek olduğunu ifade etmektedir (Tatar ve ark., 2018).

Duyguları İfade Ölçeği

King ve Emmons (1990) tarafından oluşturulan ölçek, Türkçe'ye Kuzucu (2011) tarafından uyarlanmıştır. 7'li Likert tipi derecelendirme sistemine sahip olan ölçeğin 6. ve 14. maddeleri ters puanlanmaktadır. Ölçek, olumlu duygu ifadesi, olumsuz duygu ifadesi ve yakınlık ifadesi olmak üzere üç alt boyuttan ve 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin üç faktörü, toplam varyansın %35'ini açıklamaktadır (Kuzucu, 2011).

Travma Sonrası Büyüme Envanteri

Tedeschi ve Calhoun (1999) tarafından geliştirilen bu envanter, travmanın ardından bireylerin psikolojik olarak büyümesini ölçmek amacıyla kullanılan öz bildirimle dayalı bir değerlendirme aracıdır. Toplam 21 maddeden oluşan ve 6'lı Likert tipi bir ölçek olan envanterde, 0 (Bu değişimi hiçbir şekilde yaşamadım) ile 5 (Bu değişimi çok büyük ölçüde yaşadım) arasında derecelendirme yapılmaktadır. Alınan puanların yüksek olması, bireyin travma sonrası büyüme gösterdiğini ve travmanın olumlu etkilerini deneyimlediğini ifade eder. Ayrıca, bu ölçek bireylerin travmayla nasıl başa çıktıklarını, kendilik algılarını, diğer insanlara yönelik bakış açılarını ve olayların anlamlarını yeniden yapılandırma becerilerini değerlendirebilmektedir (Kağan, Güleç, Boysan ve Çavuş, 2012).

Veri Analizi

The Personal Information Form, Religious Orientation Araştırmada, çocukluk çağı travmaları, travma sonrası büyüme, duygusal öz-farkındalık ve duyguları ifade düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Anlamlı ilişkiler saptanan değişkenler için "Stepwise" yöntemiyle çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Travma sonrası büyümenin aracı rolünü incelemek amacıyla Process Macro eklentisi (Model 6) kullanılarak aracı değişken analizi gerçekleştirilmiştir.

Demografik değişkenlere göre puan farklılıklarını belirlemek için bağımsız örneklem t-testi uygulanmış; ölçek puanlarının normalliği çarpıklık ve basıklık değerleriyle değerlendirilmiştir. Tüm analizler SPSS 26.0 programı ile yürütülmüş, anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

Bulgular

Katılımcıların demografik özellikleri ile çocukluk çağı travmatik yaşantı öykülerine dair özellikleri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Sosyodemografik özelliklerin frekans dağılımları

Sosyodemografik değişkenler	Gruplar	f	%
Cinsiyet	Erkek	123	36.3
	Kadın	216	63.7
Medeni durum	Bekar	262	77.3
	Evli	77	22.7
Çalışma durumu	Evet	168	49.6
	Hayır	171	50.4
Gelir düzeyi	Gelir giderden az	105	31.0
	Gelir giderden fazla	81	23.9
	Gelir gidere denk	153	45.1
Eğitim düzeyi	Lise mezunu	93	27.4
	Lisans mezunu	134	39.5
	Lisansüstü mezunu	112	33.0
18 yaş öncesi ebeveyn medeni durum	Beraberlerdi	287	84.7
	Boşandılar/ayrıldılar	52	15.3
	Aşırı koruyucu	86	25.4
	Demokratik	76	22.4
	Fikrim yok/Kararsızım	25	7.4
Anneden algılanan ebeveyn tutumu	İhmalkâr	18	5.3
	Otoriter	62	18.3
	Tutarsız	69	20.4
	Vefat/Ayrılık/Terk nedeniyle annemi hiç tanımadım	3	.9
	Aşırı koruyucu	27	8.0
	Demokratik	65	19.2
	Fikrim yok/Kararsızım	14	4.1
Babadan algılanan ebeveyn tutumu	İhmalkâr	64	18.9
	Otoriter	92	27.1
	Tutarsız	58	17.1
	Vefat/Ayrılık/Terk nedeniyle babamı hiç tanımadım	19	5.6
Çocuklukta/ergenlikte doğal afet yaşamış olma	Evet	104	30.7
	Hayır	235	69.3
Çocuklukta/ergenlikte yaşamı tehdit eden hastalık öyküsü	Evet	52	15.3
	Hayır	287	84.7
Çocuklukta/ergenlikte kayıp	Evet	133	39.2
	Hayır	206	60.8
Çocuklukta/ergenlikte aile içi şiddete tanıklık	Evet	182	53.7
	Hayır	157	46.3
Çocuklukta/ergenlikte Fiziksel şiddet mağduriyeti	Evet	170	50.1
	Hayır	169	49.9
Çocuklukta/ergenlikte Duygusal şiddet mağduriyeti	Evet	242	71.4
	Hayır	97	28.6
Çocuklukta/ergenlikte Cinsel şiddet mağduriyeti	Evet	91	26.8
	Hayır	248	73.2
Toplam		339	100.0

Tablo 2’de sunulan verilere göre, araştırmada kullanılan ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerleri, Tabachnick ve Fidell tarafından (2013) belirtildiği üzere -1.5 ile +1.5 aralığında yer almaktadır. Bununla birlikte, çocukluk çağı travmaları alt boyutlarından fiziksel taciz, fiziksel ihmal ve cinsel taciz alt boyutları +2.5 ile +3.9 arasında değiştiği

görülmektedir. Bu duruma ilişkin olarak Bollen’in (1989) çarpıklık için ± 2 , basıklık için ± 7 sınırlarını önerdiği ve Kline’in (2011) basıklık için +10’a kadar olan değerleri kabul edilebilir bulduğu göz önüne alındığında, bu çalışmada parametrik ölçümlerin kullanılmasının uygun olduğu düşünülmüştür.

Tablo 2. Araştırmada kullanılan ölçekler ve katılımcıların yaş ortalamalarına ilişkin betimleyici istatistikler

Değişkenler	N	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
Yaş	339	28.28	8.529	3.675	29.051
PTGI Toplam	339	56.01	21.020	-.256	-.152
PTGI Benlik algısında değişim	339	29.65	10.810	-.436	-.166
PTGI Yaşam felsefesinde değişim	339	17.63	7.001	-.400	-.310
PTGI Başkalarıyla ilişkilerde değişim	339	8.73	5.994	.433	-.466
DÖFÖ Toplam	339	33.33	4.201	-.120	-.280
DİÖ Yakınlık	339	28.75	5.178	-.123	-.667
DİÖ Olumlu	339	23.20	4.864	-.096	-.454
DİÖ Olumsuz	339	20.36	4.330	-.103	-.574
CTQ Toplam	339	62.42	16.033	.825	.481
CTQ Duygusal taciz	339	10.31	4.823	.902	.078
CTQ Fiziksel taciz	339	10.01	1.988	1.944	3.918
CTQ Fiziksel ihmal	339	7.96	3.530	1.653	3.047
CTQ Duygusal ihmal	339	13.98	3.340	.160	-.699
CTQ Cinsel taciz	339	7.45	4.499	1.905	2.525
CTQ Aşırı koruma kontrol	339	12.71	5.082	.486	-.576

Araştırmada, çocukluk çağı travmaları, travma sonrası büyüme, duygusal öz farkındalık ve duyguları ifade düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan

Pearson korelasyon analizi bulguları Tablo 3’te verilmiştir:

Tablo 3. Katılımcıların çocukluk çağı travma, travma sonrası büyüme, duygusal öz farkındalık ve duyguları ifade alt boyut ve toplam puanlarının arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyonu bulguları

Değişkenler	X	SS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. CTQ	62.42	16.033	1															
2. DT	10.31	4.823	.843**	1														
3. FT	10.01	1.988	.618**	.573**	1													
4. Fİ	7.96	3.530	.639**	.429**	.434**	1												
5. Dİ	13.98	3.340	.708**	.534**	.299**	.536**	1											
6. CT	7.45	4.499	.537**	.302**	.184**	.171**	.197**	1										
7. AKK	12.71	5.082	.728**	.571**	.355**	.243**	.405**	.203**	1									
8. PTGI	56.01	21.020	-.147**	-.111*	.008	-.127*	-.224**	.006	-.130*	1								
9. BAD	29.65	10.810	-.121*	-.095	.012	-.125*	-.184**	.009	-.097	.946**	1							
10. YFD	17.63	7.001	-.096	-.048	.001	-.110*	-.153**	-.012	-.069	.876**	.767**	1						
11. BİD	8.73	5.994	-.184**	-.162**	.006	-.093	-.274**	.017	-.199**	.777**	.619**	.522**	1					
12. DÖFÖ	33.33	4.201	-.190**	-.110*	-.126*	-.150**	-.146**	-.041	-.211**	.314**	.322**	.284**	.188**	1				
13. YK	28.75	5.178	.009	-.004	.034	-.038	-.078	.107*	.001	.247**	.276**	.177**	.163**	.168**	1			
14. OL	23.20	4.864	.043	.050	.018	.000	.010	.072	.012	.118*	.126*	.115*	.053	.071	.280**	1		
15. OLZ	20.36	4.330	.078	.025	.040	.013	.004	.142**	.071	.145**	.184**	.120*	.037	.058	.476**	.343**	1	
16. DİÖ	72.31	10.915	.055	.030	.040	-.013	-.031	.139*	.034	.227**	.260**	.183**	.115*	.134*	.788**	.715**	.775**	1

Not: CTQ=Childhood Trauma Questionnaire, DT=Duygusal Taciz, FT=Fiziksel Taciz; Fİ=Fiziksel İhmal, Dİ=Duygusal İhmal; CT=Cinsel Taciz, AKK=Aşırı Koruma-Kontrol, PTGI=Post-Traumatic Growth Inventory, BAD=Benlik Algısında Değişim, YFD=Yaşam Felsefesinde Değişim, BİD=Başkalarıyla İlişkide Değişim, DÖFÖ=Duygusal Öz farkındalık Ölçeği, YK=Yakınlık, OL=Olumlu, OLZ=Olumsuz, DİÖ=Duyguları İfade Ölçeği ** $p<0.01$, * $p<0.05$

Tablo 3’te gösterilen korelasyon analizi sonuçlarına göre, Çocukluk çağı travmalarının toplam puanı ile travma sonrası büyüme toplam puanı ($r=-.15$; $p<0.01$), TSB benlik algısında değişim ($r=-.12$; $p<0.05$), TSB başkalarıyla ilişkilerde değişim ($r=-.18$; $p<0.01$), duygusal öz farkındalık ($r=-.19$; $p<0.01$) arasındaki ilişki negatif yönlü ve anlamlıdır.

Çocukluk çağı travmaları duygusal taciz boyutu ile travma sonrası büyüme toplam ($r=-.11$; $p<0.05$), TSB başkalarıyla ilişkilerde değişim ($r=-.16$; $p<0.01$) arasında ters yönde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Çocukluk çağı travmaları fiziksel taciz boyutu ile duygusal öz farkındalık ($r=-.13$; $p<0.05$) arasında anlamlı bir ters ilişki olduğu saptanmıştır. Fiziksel ihmal boyutu ile travma sonrası büyüme toplam ($r=-.13$; $p<0.05$), benlik algısında değişim ($r=-.12$; $p<0.05$), yaşam felsefesinde değişim ($r=-.11$; $p<0.05$) ve duygusal öz farkındalık ($r=-.15$; $p<0.01$) arasında ters yönde ve anlamlı ilişki saptanmıştır.

Duygusal ihmal boyutu ile travma sonrası büyüme toplam ($r=-.22$; $p<0.01$), benlik algısında değişim ($r=-.18$; $p<0.01$), yaşam felsefesinde değişim ($r=-.15$; $p<0.01$), başkalarıyla ilişkilerde değişim ($r=-.27$; $p<0.01$) ve duygusal öz farkındalık ($r=-.15$; $p<0.01$) arasında ters yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Cinsel taciz boyutu ile duyguları ifade ölçeği yakınlık boyutu ($r=.11$; $p<0.05$), olumsuz boyutu ($r=.14$; $p<0.01$) ve duyguları ifade toplam ($r=.14$; $p<0.01$) arasında doğrudan ve anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Aşırı koruma ve kontrol boyutu ile TSB başkalarıyla ilişkilerde değişim ($r=-.19$; $p<0.01$) ve duygusal öz farkındalık toplam ($r=-.21$; $p<0.01$) arasında negatif doğrultuda ve anlamlı ilişki saptanmıştır.

Travma sonrası büyüme toplam puanı, duygusal öz farkındalık ($r=.31$; $p<0.01$) ve duyguları ifade etme ölçeğinin yakınlık ($r=.25$; $p<0.01$), olumlu ($r=.12$; $p<0.05$), olumsuz ($r=.14$; $p<0.01$) boyutları ve toplam puanı ($r=.23$; $p<0.01$) ile arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur.

TSB benlik algısında değişim alt boyutu ile duygusal öz farkındalık ($r=.32$; $p<0.01$), duyguları ifade yakınlık ($r=.28$; $p<0.01$), olumlu ($r=.13$; $p<0.05$) ve olumsuz ($r=.18$; $p<0.01$) boyutları ile toplam puan ($r=.26$; $p<0.01$) arasında aynı yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

TSB yaşam felsefesinde değişim alt boyut puanı ile duygusal öz farkındalık ($r=.28$; $p<0.01$), duyguları ifade

yakınlık boyutu ($r=.18$; $p<0.01$), olumlu boyutu ($r=.11$; $p<0.05$), olumsuz boyutu ($r=.12$; $p<0.05$) ve duyguları ifade toplam ($r=.18$; $p<0.01$) arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur.

TSB başkalarıyla ilişkilerde değişim alt boyutu ile duygusal öz farkındalık ($r=.18$; $p<0.01$), duyguları ifade yakınlık boyutu ($r=.16$; $p<0.01$) ve duyguları ifade toplam ($r=.11$; $p<0.05$) arasında pozitif doğrultuda ve anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

Duygusal öz farkındalık ölçeği toplam puanı ile duyguları ifade ölçeği yakınlık boyutu ($r=.16$; $p<0.05$) ve duyguları ifade toplam ($r=.13$; $p<0.05$) arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur.

Özetle; korelasyon analizine göre, çocukluk çağı travmaları arttıkça, bireylerin travma sonrası olumlu psikolojik değişim yaşama düzeylerinin ve duygusal farkındalıklarının azaldığı görülmüştür. Özellikle duygusal ihmal, fiziksel ihmal ve duygusal taciz gibi travma türlerinin bu ilişkide etkili olduğu bulunmuştur. Öte yandan, cinsel taciz bildiren bireylerde duygularını ifade etme düzeyinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bununla birlikte, travma sonrası büyüme düzeyleri arttıkça bireylerin duygusal farkındalıklarının ve duygularını ifade etme becerilerinin de arttığı görülmüştür. Benzer şekilde, duygusal farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin duygularını ifade etme eğilimlerinin de daha güçlü olduğu belirlenmiştir.

Korelasyonu anlamlı bulunan değişkenler arasındaki yordayıcı ilişkiyi ve aracı rolü incelemek amacıyla, "Stepwise" yöntemiyle çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Bağımlı değişken olarak duygusal öz farkındalık belirlenmiş; modele, çocukluk çağı travmaları ve travma sonrası büyüme değişkenleri yordayıcı olarak dahil edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4'te verilmiştir:

Tablo 4. Travma sonrası büyüme puanlarının yordayıcılarını incelemek amacıyla yapılan Stepwise regresyon analizi bulguları

Model	B	SH	β	t	p	F	R ²
1 (Sabit)	3.659	8.694		.421	.674		
DÖFÖ Toplam	1.571	.259	.314	6.069	<.001***	36.83***	.09
2 (Sabit)	-18.403	10.428		-1.765	.078		
DÖFÖ Toplam	1.444	.256	.289	5.631	<.001***	25.88***	.13
DİÖ Toplam	.364	.099	.189	3.684	<.001***		
3 (Sabit)	-7.323	11.686		-.627	.531		
DÖFÖ Toplam	1.337	.260	.267	5.133	<.001***	18.84***	.14
DİÖ Toplam	.380	.099	.197	3.859	<.001***		
CTQ Total	-.140	.068	-.107	-2.062	<.001***		

Bağımlı değişken: Travma Sonrası Büyüme

*** $p<0.001$ ** $p<0.01$ * $p<0.05$; CTQ=Childhood Trauma Questionnaire, DÖFÖ=Duygusal Öz farkındalık Ölçeği, DİÖ=Duyguları İfade Etme Ölçeği

Tablo 4'te oluşturulan üç modele ilişkin bulgular verilmiştir. İlk modelde travma sonrası büyümenin "başkalarıyla ilişkilerde değişim" boyutu yer almakta olup modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F(1, 337)=36.83$; $p<0.001$). Sonuçlara göre, Duygusal öz farkındalık, travma sonrası büyümeyi pozitif ve anlamlı düzeyde yordamakta ($\beta=.31$; $p<0.001$) ve varyansın %9'unu açıklamaktadır ($R^2=.09$). İkinci modele duyguları ifade etme toplam puanı eklenmiş ve modelin anlamlı olduğu bulunmuştur ($F(2,336)=25.88$; $p<0.001$). Bu modelde duygusal öz farkındalık ($\beta=.29$; $p<0.01$) ve duyguları ifade ($\beta=.19$; $p<0.01$) travma sonrası büyümeyi

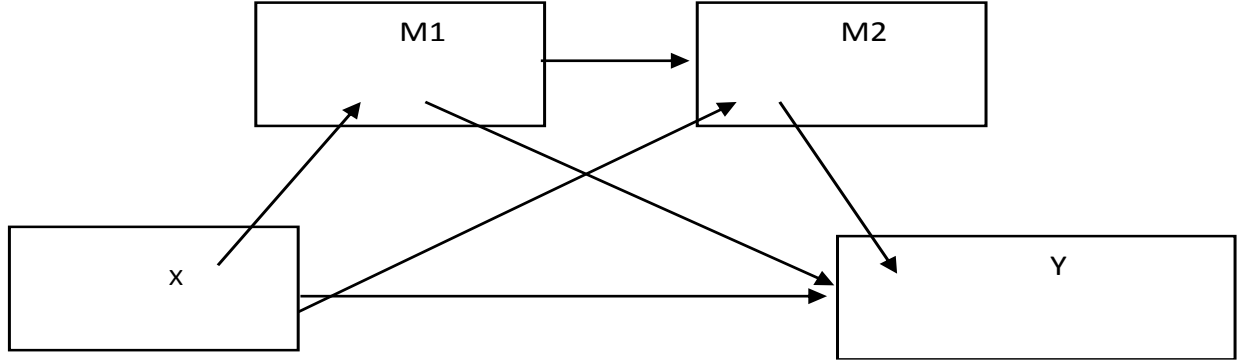
pozitif ve anlamlı düzeyde yordamakta, varyansın %13'ünü açıklamaktadır ($R^2=.13$).

Üçüncü modele çocukluk çağı travmaları puanı da eklenmiş ve model anlamlı bulunmuştur ($F(3,335)=18.84$; $p<0.001$). Bu modelde duygusal öz farkındalık ($\beta=.29$) ve duyguları ifade ($\beta=.19$) pozitif, çocukluk çağı travmaları ($\beta=-.11$; $p<0.05$) negatif yönde yordayıcıdır. Yordayıcılık oranı %14'tür ($R^2=.14$). F değeri değişimi, duygusal öz farkındalık ve duyguları ifade etmenin aracı değişken olabileceğine işaret etmektedir. Bu nedenle aracı rol analizinde her iki değişken modele dahil edilmiştir.

Aracı Rol Analizine İlişkin Bulgular

Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi yöntemiyle analiz edilmiş ve ardından aracılık analizleri gerçekleştirilmiştir. Analizler, Çocukluk Çağı Travmaları ve Travma Sonrası Büyüme arasındaki ilişkide duygusal öz farkındalık ve duyguları ifade etme becerilerinin aracı rolü ele alınarak yapılmıştır. Aşağıda sırasıyla aracılık modellerine ait bulgulara yer verilmiştir.

Çocukluk Çağı Travmaları ile Travma sonrası büyüme ilişkisinde duygusal öz farkındalık ve duyguları ifade etme becerilerinin aracı rolünü incelemek amacıyla SPSS üzerinde PROCESS eklentisi kullanılarak Bootstrap yöntemi uygulanmıştır. SPSS programında kullanılan PROCESS eklentisinin aracı rol analizine yönelik önerdiği altıncı model ve açıklamaları Şekil 1.'de verilmiştir:



Şekil 1. Aracı Rol Analizi Modeli

X = bağımsız değişken, Y = bağımlı değişken, $M1$ (mediator)=aracı değişken 1, $M2$ (mediator)= aracı değişken 2.

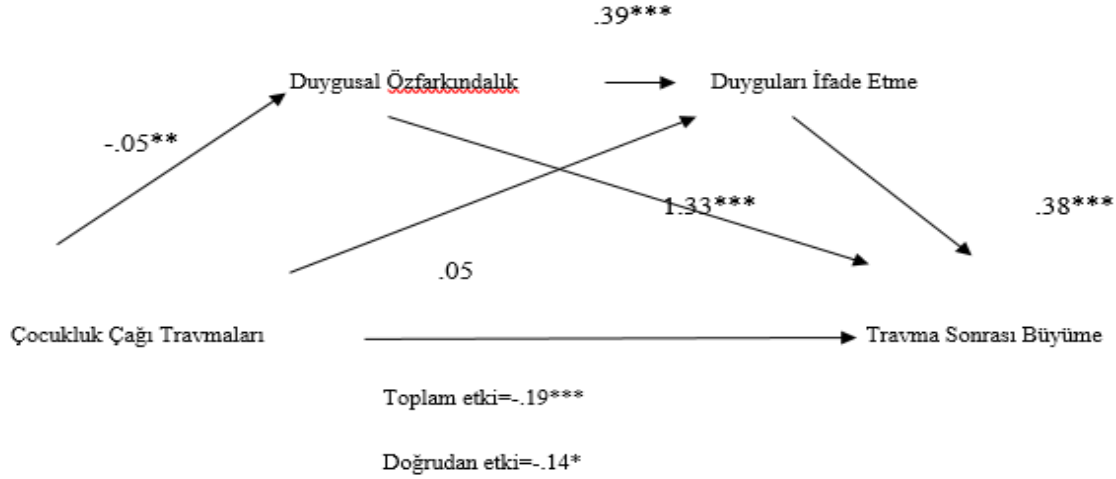
Aşağıda belirtilen modele göre X =Çocukluk çağı travmaları; Y =Travma Sonrası Büyüme ve M (aracı değişken) 1 = Duygusal Öz farkındalık ve M (aracı değişken) 2= Duyguları ifade etme becerileri olarak belirlenmiştir. Yukarıda verilen ve aracı rolün olup olmadığının incelenmesi amacıyla yapılan stepwise regresyon analizi sonuçlarının desteklediği üzere, çocukluk çağı travma, duygusal öz farkındalık ve duyguları ifade etme becerisi puanları ile travma sonrası büyümenin yordayıcı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda, anlamlı yordayıcı ilişki tespit edilen üç değişkenin aracı rolüne ilişkin analizler yapılmıştır.

Bootstrap yöntemiyle gerçekleştirilen analizlerin sonuçlarına göre, çocukluk çağı travmalarının travma sonrası büyüme üzerindeki toplam etkisi (c yolu) negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlıdır ($B=-0.19$, $SE=0.07$, $p < 0.001$). Ayrıca çocukluk çağı travmalarının travma sonrası büyüme üzerindeki direkt etkisi (c' yolu) negatif yönlüdür ve istatistiksel olarak anlamlıdır ($B=-0.14$, $SE=.06$; $p < 0.05$).

Çocukluk çağı travmaları ve duygusal öz farkındalık arasındaki yordayıcı ilişkiye bakıldığında, çocukluk çağı travmaları toplam puanının ($B=-0.05$, $SE=0.03$, $p=.004$; $p < .05$) duygusal öz farkındalık yordayıcılığı anlamlıdır. Çocukluk çağı travmaları puanlarının duygusal öz farkındalık puanlarını negatif yönlü ve anlamlı düzeyde etkilediği sonucu elde edilmiştir. Çocukluk çağı travmaları ve duyguları ifade edebilme arasındaki yordayıcı ilişki ele alındığında, çocukluk çağı travmaları toplam puanının ($B=0.05$, $SE=0.03$, $p=.130$; $p > .05$) duyguları ifade edebilme becerisi toplam puanı üzerindeki yordayıcı etkisi anlamlı değildir. Öte yandan, duygusal öz farkındalık puanlarının duyguları ifade etme becerisi toplam puanı üzerindeki etkisi pozitif doğrultuda ve anlamlı olarak bulunmuştur ($B=0.38$, $SE=0.14$, $p=.004$; $p < .05$).

Duygusal öz farkındalık puanlarının travma sonrası büyüme toplam puanı üzerindeki direkt etkisi incelendiğinde, duygusal öz farkındalık puanının ($B=1.33$, $SE=0.26$, $p=.000$; $p < .05$) travma sonrası büyüme toplam puanlarını anlamlı ve olumlu düzeyde etkilediği saptanmıştır. Duyguları ifade etme becerisinin travma sonrası büyüme puanlarını yordayıcılığı incelendiğinde, duyguları ifade etme puanının ($B=.038$, $SE=0.09$, $p=.001$; $p < .05$) travma sonrası büyüme toplam puanlarını anlamlı ve olumlu düzeyde etkilediği saptanmıştır.

Çocukluk çağı travmaları ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide duygusal öz farkındalık ve duyguları ifade etme becerilerinin aracı rolü incelendiğinde, yalnızca duygusal öz farkındalık ($B=-.052$, $SE=0.03$ 95% CI $[-.115, -.027]$) toplam puanının aracı etkisi istatistiksel açıdan anlamlıdır. Güven aralıkları -1 değerini içerdiğinden duygusal öz farkındalığın aracı etkisi düşük düzeyde ve anlamlıdır. Yalnızca duyguları ifade etme becerileri toplam puanı ($B=.021$, $SE=0.02$ 95% CI $[-.008, .055]$) toplam puanının aracı etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir. Güven aralıkları 0 değerini içerdiğinden duygusal duyguları ifade etme becerilerinin aracı etkisi anlamlı bulunmamıştır. Duygusal öz farkındalık ve duyguları ifade etme becerilerinin bir arada aracı etkisi incelendiğinde, çocukluk çağı travmaları ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide aracı etkileri düşük düzeyde ve anlamlı bulunmuştur ($B=-.01$, $SE=0.004$ 95% CI $[-.017, .001]$). Son olarak tüm modelin anlamlılığına ilişkin bakıldığında ise tüm modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve varyansın %14'ünü açıkladığı tespit edilmiştir ($R^2=0.14$, $F(2, 336)=4.64$, $p=.015$; $p < .05$). Elde edilen bulgular doğrultusunda, duygusal öz farkındalık puanlarının çocukluk çağı travmaları ve travma sonrası büyüme arasındaki kısmi aracı etkisi anlamlı bulunmuştur. Duyguları ifade etme becerisi puanlarının aracı etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir.



Şekil 2. Çocukluk Çağı Travmaları ve Travma Sonrası Büyüme arasındaki ilişkide duygusal öz farkındalık ve duyguları ifade etme becerisi puanlarının aracı rolüne ilişkin Oluşturulan Model

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmanın amacı, çocukluk çağı travmalarının travma sonrası büyüme ile ilişkisinde duygu farkındalığı ve ifade etmenin aracı rolünü incelemektir. Bulgulara göre katılımcıların %30,7'si doğal afet, %15,3'ü yaşamı tehdit eden hastalık, %39,2'si ani yakın kaybı yaşamış; %53,7'si aile içi şiddete tanıklık etmiş, %50,1'i fiziksel, %71,4'ü duygusal ve %26,8'i cinsel şiddete maruz kaldığını bildirmiştir.

Türk'ün (2023) araştırmasında da katılımcıların %29,4'ü doğal afet, %17,8'i ciddi hastalık, %41,7'si ani kayıp, %38,5'i aile içi şiddet, %41,1'i fiziksel, %56'sı duygusal, %19,4'ü cinsel şiddet yaşamıştır. Türk ve Tali'nin (2023) çalışmasında ise örneklemin %35,8'inin aile içi şiddete tanıklık olduğu, %34'ünün aile içinde, %25,1'inin de aile dışında herhangi bir şiddet türüne maruz kaldığı beyan edilmiştir. Tire ve Öztürk'ün (2023) araştırmasında, 18-35 yaş arası bireylerin en yaygın olarak duygusal ihmal ve istismara maruz kaldığı bulunmuştur. Arslan Işık (2023) da üniversite öğrencilerinin %46,8'inin duygusal, %40,1'inin fiziksel, %5,2'sinin cinsel istismar yaşadığını raporlamıştır. Bu doğrultuda araştırmalarda travmatik yaşantıların görülme sıklığının hemen hemen benzer nitelikte ve azımsanmayacak ölçüde olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır.

Araştırmamızın korelasyon analizi sonuçlarına bakıldığında, çocukluk çağı travmaları toplam puanı ile travma sonrası büyüme toplam puanı, TSB benlik algısında değişim ve TSB başkalarıyla ilişkilerde değişim arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki saptanmıştır.

Özcan (2022) 18-65 yaş arası yetişkinlerle yapmış olduğu araştırmasında Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği toplam skorları ile TSB toplam puanı, Benlik Algısında Değişim, Yaşam Felsefesinde Değişim ve Başkalarıyla İlişkide Değişim alt ölçek puanları arasında anlamlı düzeyde negatif bir korelasyon olduğunu bulmuştur. Bu bağlamda bulgumuzun alan yazınla paralellik gösterdiği ve çocukluk çağı travmatik yaşantıların varlığının travma sonrası büyüme olumsuz etkilediği şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmamızın korelasyon analizi neticesinde, çocukluk çağı travmaları toplam puanı ile duygusal öz farkındalık arasında ters yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüş, duyguları ifade etme düzeyi ile bir ilişki saptanmamıştır.

Literatürde çocukluk çağı travmaları ile ilişkili olarak duygusal öz farkındalık ve duyguları ifade kavramlarından ziyade aleksitimi ve duygu düzenleme güçlüğü ile çalışmaların daha fazla sayıda olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda ilişkili kavramlar çerçevesinde bakıldığında Çobanoğlu'nun (2021) araştırmasında çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme zorluğu arasında korelasyon saptandığı görülmüştür. Yukay Yüksel ve Yavuz (2023) ise olumsuz çocukluk deneyimleri ile aleksitimi arasında pozitif doğrultuda bir ilişki olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde Feyzioğlu, Göktas ve Söğütü (2020) yapmış oldukları araştırmalarında erken dönem ruhsal travma yaşantısı olan bireylerin aleksitimi puanlarının travması olmayan bireylerle karşılaştırıldığında anlamlı olarak daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Akpınar ve Gümüş Demir'in (2022) çalışmasında, çocukluk çağı travmalarının, üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve duygu düzenleme güçlükleriyle ilişkili olduğu ve bu ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğu belirlenmiştir. Yani sıra Ortiz- Jiménez, Butjosa, Gómez- Benito ve Ochoa (2024) sistematik derlemelerinde istismar ve ihmale maruz kalan çocukların, istismara uğramayan çocuklara kıyasla daha düşük duygusal farkındalık seviyelerine sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Bu sonuçlar çalışmamızın literatür ile uyumlu olduğunu göstermektedir.

Çalışmamızda, duyguları ifade etme ile çocukluk çağı travmaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu durum, örneklemin büyük ölçüde lise ve üzeri eğitim düzeyindeki bireylerden oluşmasıyla ilişkili olabilir. Nitekim Haktanır (2020), eğitim düzeyi arttıkça aleksitimi puanlarının azaldığını belirtmiştir. Bunun yanı sıra, literatürde duygusal ifadenin her zaman doğrudan travma sonrası büyüme desteklemediği, bu ilişkinin ancak sosyal destekle birleştiğinde anlamlı hale geldiği ifade edilmektedir (Pennebaker, 1997; Calhoun ve Tedeschi, 2006). Bazı çalışmalar ise TSB'nin, duygusal dışavurumdan çok, yaşantının anlamlandırılması ve yeniden yapılandırılmasıyla ilişkili olduğunu öne sürmektedir (Zoellner ve Maercker, 2006).

Araştırmamızın korelasyon analizinden çıkan sonuçlara göre travma sonrası büyüme toplam puanı ile duygusal öz farkındalık ve duyguları ifade toplam puanı arasında aynı yönlü ve anlamlı ilişki saptanmıştır. Türk'ün (2023) araştırmasının korelasyon analizinden elde edilen sonuçlara göre de örneklemin travma sonrası büyüme düzeyi toplam puanı ve alt boyutları ile duyguları ifade etme düzeyi toplam puanı ve alt boyutları arasında pozitif doğrultuda bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Bireylerin

intihar nedeniyle yaşadıkları kaybın ardından travma sonrası büyümenin ortaya çıkıp çıkmadığını ve hangi faktörlerin etkili olduğunu inceleyen Levi-Belz., Krysinaka, ve Andriessen (2021) yazmış oldukları sistematik derlemelerinde duyguları söze dökmeyen travma sonrası büyüme için kolaylaştırıcı bir faktör olduğunu belirtmişlerdir. Bu bulgular, duygusal farkındalık ve duyguların ifade edilmesinin, bireylerin travmatik deneyimlerin ardından olumlu psikolojik değişimler yaşayarak travma sonrası büyüme göstermelerinde önemli bir rol oynadığını ve bu süreçte duygusal dışavurumun destekleyici bir etken olabileceğini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın regresyon analizi sonuçlarına göre duygusal öz farkındalık puanlarının artışı travma sonrası büyüme puanlarının artışını %9 oranında yordamaktadır. Oluşturulan ikinci modelde, duygusal öz farkındalık ve duyguları ifade toplam puanının travma sonrası büyüme toplam puanını pozitif ve anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu ve yordayıcı ilişkinin %13 oranında olduğu saptanmıştır. Üçüncü modelde duygusal öz farkındalık ve duyguları ifade toplam puanının travma sonrası büyüme toplam puanını pozitif yönlü; çocukluk çağı travmaları toplam puanı negatif yönlü olmak üzere travma sonrası büyüme puanlarını yordamaktadır. Yordayıcılık oranı %14 olarak saptanmıştır.

Aracılık analizi sonuçlarına göre duygusal öz farkındalık puanlarının çocukluk çağı travmaları ve travma sonrası büyüme arasındaki kısmi aracı etkisi anlamlı bulunmuştur. Duyguları ifade etme becerisi puanlarının aracı etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu sonuçlar, özellikle duygusal öz farkındalığın travma sonrası iyileşme süreçlerinde önemli rol oynadığını ve geçmiş travmaların etkilerini azaltmak için bireylerin duygusal farkındalıklarını geliştirmeleri gerektiğini ortaya koymaktadır.

Elde edilen bulgular, özellikle çocukluk travmaları yaşamış bireylerle çalışan terapistler açısından yol gösterici olabilir. Duygusal öz farkındalığın travma sonrası büyüme ile pozitif ilişkili bulunması, psikoeğitim ve terapi süreçlerinde duyguların fark edilmesine yönelik müdahalelere öncelik verilmesini gerekli kılmaktadır. Ayrıca bu bulgular, çocukluk travmalarına yönelik koruyucu ruh sağlığı politikalarının, duygusal gelişimi destekleyen içeriklerle zenginleştirilmesi gerektiğine de işaret etmektedir. Travma sonrası destek grupları veya grup terapileri, bireylerin duygusal farkındalıklarını geliştirerek büyüme sürecini destekleyebilir.

Çalışmaya katılan birey sayısı yeterli olmakla birlikte, veri toplama sürecinin çevrimiçi platformlar aracılığıyla yürütülmüş olması, yalnızca internet erişimi olan ve

gönüllü bireylerin araştırmaya dahil edilmesiyle sonuçlanmıştır. Bu durum, örneklem çeşitliliğini ve temsiliyetini sınırlamış; dolayısıyla seçim yanlılığı (selection bias) riskini artırmış olabilir. Ayrıca, elde edilen verilerin tamamının öz bildirme dayanması, özellikle travmatik deneyimlerin yalnızca katılımcı beyanları üzerinden değerlendirilmesi açısından sınırlılık oluşturmaktadır. Araştırma, yalnızca belirlenen değişkenler ve kullanılan ölçme araçları çerçevesinde yürütülmüş olup, bu da elde edilen bulguların kapsamını daraltmış olabilir. Bu sınırlamalar doğrultusunda, gelecekte daha temsili örneklemelerle, farklı veri toplama yöntemleri ve ölçüm araçları kullanılarak yapılacak araştırmaların alana daha güçlü katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Gelecek çalışmalarda duygu düzenleme, sosyal destek, bağlanma stilleri gibi değişkenlerin dahil edilerek incelenmesi, alanyazına önemli katkılar sağlayabilir. Ayrıca, duyguları ifade etme becerisine etki edebilecek diğer psikososyal değişkenlerin dikkate alınması, travmatik stres belirtilerinin ölçülmesi ve farklı türde travmatik yaşam olaylarının karşılaştırmalı olarak analiz edilmesi, bulguların çeşitlenmesine katkı sağlayacaktır. Boylamsal ve geniş örneklemli çalışmalar, çocukluk travmalarının uzun vadeli etkilerini daha iyi açıklayabilir. Aynı zamanda, duygusal öz farkındalığı geliştirmeyi hedefleyen eğitim ya da terapi programlarının uygulanması ve travma sonrası büyüme deneyimi yaşayan bireylerin destek gruplarında deneyim paylaşımı yoluyla bir araya gelmesi, bu süreci güçlendirecek psikososyal müdahaleler arasında yer alabilir.

Beyannameleler

Etik Onay ve Katılma İzni

Araştırmanın uygulanması için Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır (Karar No: 230, Tarih: 30.11.2022).

Yayın İzni

Uygulanamaz.

Veri ve Materyallerin Mevcudiyeti

Uygulanamaz.

Çıkar Çatışması

Yazar/lar çıkar çatışması olmadığını beyan eder.

Finansman

Araştırma herhangi bir kişi, kurum ya da kuruluş tarafından finansal açıdan desteklenmemiştir.

Yazar Katkıları

BT makalenin tümünü hazırlamıştır.

Teşekkür

Bu makalenin hazırlanmasında desteklerini esirgemeyen Dr. Öğretim Üyesi Hasan Halit Tali'ye teşekkür ederim

Kaynaklar

Akpınar, B. ve Gümüş Demir, Z. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları, Aleksitimi ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Social Sciences*, 6 (26), 509-535. DOI: 10.52096/usbd.6.26.33

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

Arı, A. E., ve Korkmaz, B. C. (2023). Travmaların Çağında Travmadan Güçlü Çıkmak: Travma Sonrası Büyüme Kavramı Üzerine Bir İnceleme. *Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(2), 205-217. <https://doi.org/10.56206/husbd.1318219>

Arslan Isık, N. (2023). Erken Dönem Olumsuz Çocukluk Yaşantılarının Ayrılma-Bireyleşme Düzeyi ve Yaşam Doyumuna Etkisi: Üniversite Öğrencileri Örneği. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 240-249. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1226695>

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

Bollen, K. A. (1989). *Structural Equations With Latent Variables*. New York: John Wiley & Sons Inc.

Briere, J., ve Rickards, S. (2007). Self-awareness, affect regulation, and relatedness: Differential sequels of childhood versus adult victimization experiences. *The Journal of nervous and mental disease*, 195(6), 497-503.

Büyüköztürk Ş., Çakmak-Kılıç E., Akgün ÖE., Karadeniz Ş. ve Demirel F. (2014). Bilimsel Araştırma Yöntemleri (18. Baskı), Pegem Akademi, Ankara.

Calhoun, L. G. ve Tedeschi, R. G. (2006). The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *The handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (pp. 1-23). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Çobanoğlu, S. (2021). *Duygu Düzenleme Güçlüğü, Çocukluk Çağı Travmaları, Empati ve Bağlanma Stillerinin Sosyal Kaygı Düzeyleriyle İlişkilerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul). Erişim adresi: <https://openaccess.izu.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12436/4502>

Duman N. (2019). Travma sonrası büyüme ve gelişim. *IJAR*. 4(7),178-184

Dursun, P., ve Söylemez, İ. (2020). Travma sonrası büyüme: Gözden geçirilmiş son model ile kapsamlı bir değerlendirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 31(1), 57-68.

Feyzioğlu, A., Göktaş, S. Ş., ve Söğütü, L. (2020). Erken Dönem Ruhsal Travma, Siber Zorbalık ve Aleksitimi İlişkisi-Relationship Between Early Period Psychic Trauma, Cyber Bullying and Alexithymia. *Zeynep Kamil Tıp Bülteni*, 51(4), 192-199. doi:10.16948/zktpb.818758

George D., ve Mallery P. (2003). SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference. 11.0 update (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.

Georgieva, S., Tomas, J. M., ve Navarro-Pérez, J. J. (2021). Systematic review and critical appraisal of childhood trauma questionnaire—short form (CTQ-SF). *Child abuse & neglect*, 120, 105223.

Gökmen, G. ve Deniz, M. E. (2020). Travma Sonrası Büyümenin Yordayıcıları Olarak Öz-Anlayış ve Affetme . *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi* , 5 (2) , 72-93 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/turksosbilder/issue/59442/837790>

Haktanır, Z. (2020). *Algılanan Ebeveyn Kabul Ve Reddi İle Somatik Belirtiler Arasındaki İlişkinin Psikolojik Uyum Ve Aleksitimi Temelinde İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul). Erişim adresi: https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=uUw_TXEDp8PD21nQmnB7eA&no=WMj6WKCnRzYwd02lMaOz-w

Harmancı, H. , Öcalp, G. ve Bozgöz, H. (2019). Genç Yetişkinlerde Psikolojik Sağlamlık Ve Duygusal Öz-Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi* , (3) , 229-241 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/karataysad/issue/54875/751615>

Hegelson V.S., Reynolds K.A. ve Tomich P.L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *J Consult Clin Psychol*; 74: 797-816.

Helvacı Çelik, F. ve Hocaoglu, Ç. (2018). Çocukluk Çağı Travmaları: Bir Gözden Geçirme. *Sakarya Tıp Dergisi*, 8 (4) , 695-711 . DOI: 10.31832/smj.454535

İnci, F. ve Boztepe, H. (2013) Travma Sonrası Büyüme: Öldürmeyen Acı Güçlendirir mi?. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4 (2), s. 80-84. <https://doi.org/10.5505/phd.2013.29392>.

Joseph, S. ve Linley, P.A. (2005). Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of General Psychology*, 9(3), 262.

King, L. A. ve Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 64-877.

Kline, R.B. (2011). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. Third Edition. The Guilford Press. New York.

Kuzucu, Y. (2011). Duyguları İfade Etme Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları . *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19 (3), 779-792. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefdergi/issue/49049/625719>

Levi-Belz, Y., Krysinska, K., ve Andriessen, K. (2021). "Turning personal tragedy into triumph": A systematic review and meta-analysis of studies on posttraumatic growth among suicide-loss survivors. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 13(3), 322-332. <https://doi.org/10.1037/tra0000977>

Linley, P. A. ve Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1):11-21. doi:10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e

Lumley, M. A., Krohner, S., Marshall, L. M., Kitts, T. C., Schubiner, H., & Yarns, B. C. (2021). Emotional awareness and other emotional processes: Implications for the assessment and treatment of chronic pain. *Pain Management*, 11(3), 325-332.

Ortiz- Jiménez, E. M., Butjosa, A., Gómez- Benito, J., & Ochoa, S. (2024). Emotional awareness, child maltreatment and child exposed to intimate partner violence: A systematic review of their relationship with symptoms and protective factors. *Child Abuse Review*, 33(6), e2907.

Özcan, C. (2022). *Çocukluk Çağı Travma Öyküsüne Sahip Yetişkin Bireylerde Kolektivist Başa Çıkma Stillerinin Travma Sonrası Büyümeyle Olan İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul). Erişim adresi: <https://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11363/4191748276.pdf?sequence=1>

Pennebaker, J. W. (1997). Writing About Emotional Experiences as a Therapeutic Process. *Psychological Science*, 8(3), 162-166. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>

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

Stanton AL, Danoff-Burg S, Huggins ME. (2002). The first year after breast cancer diagnosis: Hope and coping strategies as predictors of adjustment. *Psychooncology*; 11: 93-102.

Starcevic, A. (Ed.). (2019). *Psychological trauma*. London: IntechOpen. doi: 10.5772/intechopen.77651.

Şar,V., Necef, I., Mutluer,T., Fatih,P., Türk-Kurtça, T. (2020). A revised and expanded version of the Turkish Childhood Trauma Questionnaire (CTQ-33): overprotection-overcontrol as additional factor. *Journal of Trauma and Dissociation*.

Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (Sixth edition). United States: Pearson Education.

Tatar, A., Özdemir, H., Çelikbaş, B., ve Özmen H. E. (2018). A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği'nin Geliştirilmesi ve Klinik Olmayan Örneklemde Duygusal Öz Farkındalığın Kaygı ve Depresyondaki Rolünün İncelenmesi. *Social, Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 4(13), 793-806. DOI: <http://dx.doi.org/10.31576/smryj.125>

Tatar, A., Özdemir, H. ve Çelikbaş, B. (2018). Gelir Getiren Bir İşte Çalışan ve Çalışmayan Kadınlarda Duygusal Öz-Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi. *İş'te Davranış Dergisi*, 3 (1) , 31-41 . DOI: 10.25203/idd.414597

Tedeschi, R. G., ve Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>

- Tedeschi, R.G. ve Calhoun, L.G. (2004). "Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence". *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Thurston, C., Murray, A. L., Franchino-Olsen, H., ve Meinck, F. (2023). Prospective longitudinal associations between adverse childhood experiences and adult mental health outcomes: a protocol for a systematic review and meta-analysis. *Systematic reviews*, 12(1), 181. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02330-1>
- Tire, O., ve Öztürk, M. (2023). Evlilik Tutumunun Bir Yordayıcısı Olarak Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(57), 255-266. <https://doi.org/10.30794/pausbed.1212942>
- Türk, B. (2023). Klinik Olmayan Örneklemde Travma Sonrası Büyüme ile Duygu İfade Etme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 6(11): 1491-1502
- Türk, B., ve Tali, H. H. (2023). Predicting suicidal thoughts in a non-clinical sample using machine learning methods. *Düşünen Adam: Journal of Psychiatry & Neurological Sciences*, 36(3), 179-188. DOI: 10.14744/DAJPNS.2023.00221
- Wen Zeng, Y., Chiu, S. H., ve Yeh, C. B. (2024). Childhood Maltreatment Associated with Anxiety and Depression and Complex PTSD Symptoms. *Psychiatry and clinical psychopharmacology*, 34(3), 201–209. <https://doi.org/10.5152/pcp.2024.24842>
- WHO. (2020). Child maltreatment [online] Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/child-maltreatment>.
- Yavuz, M. S., Akın, U., Karabağ, G., Ozan, E., ve Aykır, Ö. F. (2020). Travma Sonrası Gelişen Ruhsal Bozuklukların Adli-Tıbbi Açıdan Değerlendirilmesi. *Van Tıp Dergisi*, 27(1), 100-102.
- Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). *Spss uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yiğit, İ., & Guzey Yiğit, M. (2019). Psychometric Properties of Turkish Version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16). *Current Psychology*, 38, 1503-1511.
- Yukay Yüksel, M., ve Yavuz, E. (2023). Olumsuz Çocukluk Deneyimleri ve Aleksitimi Arasındaki İlişkide Öz-Şefkat ve Benlik Saygısının Aracı Rolü. *Uluslararası Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*(11), 106-135. <https://doi.org/10.47994/usbad.1174880>
- Yüksel, Ş. (2000). Felakete Uyum ve Ruh Sağlığı. *Klinik Psikiyatri*, 3(3), 5-11
- Zamir, O., & Lavee, Y. (2015). Emotional awareness and breaking the cycle of revictimization. *Journal of family violence*, 30, 675-684.
- ZhiFeng Wang, Bing Jiang, Xingtong Wang, Zhixiang Li, Dongxu Wang, HaiHong Xue ve Dongmei Wang (2023) Relationship between physical activity and individual mental health after traumatic events: a systematic review, *European Journal of Psychotraumatology*, 14:2, 2205667, DOI: 10.1080/20008066.2023.2205667
- Zoellner, T., ve Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology—A critical review and introduction of a two component model. *Clinical psychology review*, 26(5), 626-653. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.01.008>.