

For citation / Atf için:

ÜNAL, Z. M., KESKEN, S. C., & ŞENTÜRK, R. (2026). Mücadelen güce: üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyümesinde öfke, öfke kontrol, empatik ilgi ve kabulün rolü. *Uluslararası Sosyal Bilimler ve Eğitim Dergisi – USBED* 8(14), 97–132. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17950636>, <https://dergipark.org.tr/tr/pub/usbed>

Mücadeleden güce: üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyümesinde öfke, öfke kontrol, empatik ilgi ve kabulün rolü

From struggle to strength: the roles of anger, anger control, empathic concern and acceptance in university students' post-traumatic growth

Zeynep Merve ÜNAL¹

Doç. Dr.; Yeditepe Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, 34640, İstanbul, Türkiye
E-mail: zeynep.unal@yeditepe.edu.tr ORCID: 0000-0003-4927-3117

Sezer Cihan KESKEN

Prof. Dr.; İstanbul Gelişim Üniversitesi, Uygulamalı Bilimler Fakültesi, Havacılık Yönetimi Bölümü, 34310, İstanbul, Türkiye

E-mail: scgunaydin@gelisim.edu.tr

ORCID: 0000-0003-3108-8247

Rabia ŞENTÜRK

Arş. Gör.; İstanbul Gelişim Üniversitesi, Uygulamalı Bilimler Fakültesi, Havacılık Yönetimi Bölümü, 34310, İstanbul, Türkiye

E-mail: rsenturk@gelisim.edu.tr

ORCID: 0000-0002-5154-0328

Makale Türü / Article Type:

Araştırma Makalesi / Research Article

Gönderilme Tarihi / Submission Date:

28/10/2025

Revizyon Tarihleri / Revision Dates:

14/11/2025 (Major r.)

Kabul Tarihi / Accepted Date:

16/12/2025

Etik Beyan / Ethics Statement

- ✓ Makale için İstanbul Gelişim Üniversitesinin 09.05.2025 tarihli ve 2025-07 sayılı Etik Kurul Onay Belgesi bulunmaktadır.
- ✓ Ethics Committee Approval of the article given by İstanbul Gelişim University's 09.05.2025 date and 2025-07 Document no.

Araştırmacıların çalışmaya katkısı / Researchers' contribution to the study

1. Yazarın katkısı: Araştırma modelini kurguladı, verileri topladı, sonuçları analiz etti/raporladı (%40).
Author contribution: Constructed the research model, collected data, analyzed/reported the results (40%).
2. Yazarın katkısı: Literatür taradı, kuramsal çerçeveyi yazdı (%40).
Author's contribution: Reviewed the literature and wrote the theoretical framework (40%).
3. Yazarın katkısı: Çalışmanın düzenlenmesi ve kaynakça kısımlarında katkı sağlamıştır (%20).
Author contribution: She contributed to the editing and bibliography sections of the study (20%).

¹ Sorumlu yazar / Corresponding author

Mücadeleden güce: üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyümesinde öfke, öfke kontrol, empatik ilgi ve kabulün rolü

Yazarlar sonuç ve tartışma kısmında eşit oranda katkı sağlamıştır.
The authors contributed equally to the results and discussion.

Çıkar çatışması / Conflict of interest

Yazar(lar) bu çalışmada olası bir çıkar çatışması olmadığını beyan ederler.
The author(s) declare(s) that there is no potential conflict of interest in this study.

Benzerlik / Similarity

Bu çalışma **iThenticate** programında taranmıştır. Nihai benzerlik oranı **%3'tür**.
This study was scanned using the **iThenticate** program. The final similarity rate is **3%**.

Acknowledgement

Bu çalışmanın ham hali 17-18 Ekim 2025'te İstanbul'da düzenlenen 5th USBED Konferansında özet olarak sunulmuştur.

The raw version of this study was presented as a summary at the 5th USBED Conference held in Istanbul on 17-18 October 2025.

Mücadeleden güce: üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyümesinde öfke, öfke kontrol, empatik ilgi ve kabulün rolü

Öz

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin sürekli öfke, öfke ifade tarzları, kabul ve empatik ilgi değişkenleri ile birlikte travma sonrası büyüme (TSB) potansiyellerini test etmektir. Araştırma açıklayıcı araştırma modeli ile nicel veri analizi yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Analizler kolayda örneklem yöntemi ile İstanbul'da farklı üniversitelerde öğrenim gören 281 üniversite öğrencinin algılarından elde edilen veriler ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın değişkenleri; TSB ölçeği, Philadelphia Farkındalık Ölçeğinin alt-boyutlarından biri olan kabul (acceptance) ölçeği, Kişilerarası Tepkisellik ölçeğinin empatik ilgi boyutu, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçekleri ile ölçülmektedir. Araştırmanın bulguları; öfke kontrolü ($\beta = .319, p < .001$) ve empatik ilginin ($\beta = .195, p < .01$) travma sonrası büyümeyi yordadığını, alt boyutların ise farklı düzeylerde bu değişkenler tarafından açıklandığını göstermektedir. Cinsiyete göre öfke kontrolü, empatik ilgi ve kabul düzeyleri anlamlı şekilde farklılaşmakta ve yüksek seviyede çaresizlik deneyimleyen öğrenciler daha fazla travma sonrası büyüme yaşamaktadır. Bulgular, üniversitelerde uygulanabilir eğitim programlarına katkı sunma açısından ve değişkenlerin bütüncül bir modelde ilk kez birlikte incelenmesi bakımından kuramsal önem taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sürekli öfke, Öfke ifade tarzı, Kabul, Empatik ilgi, Travma sonrası büyüme (TSB)

From struggle to strenght: the roles of anger, anger control, empathic concern and acceptance in university students' post-traumatic growth

Abstract

The objective of this study is to investigate the post-traumatic growth (PTG) potentials of university students by the variables as trait anger, anger expression styles, acceptance and empathic concern within an integrated research model. The research was conducted within a plan of explanatory research method and a quantitative data analysis. The data was collected based on convenience sampling method from 281 university students studying in various universities in Istanbul. The variables were measured through the Post-Traumatic Growth Inventory, the acceptance subscale of the Philadelphia Mindfulness Scale, the empathic concern subscale of the Interpersonal Reactivity Index and the Trait Anger and Anger Expression Scales. The results indicated that anger control ($\beta = .319, p < .001$) and empathic concern ($\beta = .195, p < .01$) are antecedents of PTG. Sub-dimensions of PTG were also explained by variables at different degrees. The study also showed significant gender differences in anger control, empathic concern, and acceptance. As for students who reported higher levels of helplessness, also reported to experience an increased PTG.

Keywords: Trait anger, Anger expression styles, Acceptance, Empathic concern, Post traumatic growth (PTG)

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Experiences that are traumatic can serve as one the major turning points in a person's life leading to psychological problems but also increase in capacity for positive personal development. Post-traumatic growth (PTG) is a framework for understanding how someone makes meaning, resilience, and new perspectives and experience after tragedy (Tedeschi & Calhoun, 1995). Within the Turkish cultures, an investigation of the role of emotional variables such as anger, empathy, and acceptance is needed given the importance of collectivist values, emotional restriction, and social connectedness. This study attempts to analyze the predictive roles of trait anger, anger expression styles, acceptance and empathetic concern toward PTG in a sample of university students in Türkiye.

Conceptual and Theoretical Framework

Post-traumatic growth (PTG) is defined as positive psychological change that occurs in the wake of highly challenging life circumstances (Calhoun & Tedeschi, 2012). The premise of PTG is that individuals will often undergo cognitive restructuring and reorientation of values after trauma, thus giving them a richer life purpose,

Mücadeleden güce: üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyümesinde öfke, öfke kontrol, empatik ilgi ve kabulün rolü

closer relationships, and heightened personal strength. Emotion regulation theory (Gross, 1998) underlines the importance of one's management and expression of emotions in an adaptive way to better cope with stress. Self-determination theory (Deci & Ryan, 2000) also supports this perspective, in that an individual has higher levels of well-being and psychological growth as their basic needs are met, including autonomy, relatedness, and competence. In collectivist cultures such as Türkiye, emotional regulation (including emotional control) and indirect communication are often valued which can affect how one experiences post-traumatic growth.

Concepts

Study's independent variables are trait anger, anger expression, acceptance and empathic concern. Trait anger represents individuals' stable tendency to perceive situations as frustrating and to respond with emotional arousal. Anger can be expressed outwardly (*anger-out*), suppressed (*anger-in*), or managed adaptively (*anger control*). Acceptance reflects one's ability to acknowledge both positive and negative emotional experiences without avoidance or judgment. Empathic concern denotes ability to understand other's emotions, share their emotional states and to respond compassionately. Dependent variable post-traumatic growth encompasses positive changes in *life philosophy*, *self-perception*, and *relationships with others* following traumatic experiences

Literature Review

Various research studies support a connection between emotional regulation and post-traumatic growth. Research has shown that empathy and sensitivity to prosocial behaviors foster meaning-making and resiliency following trauma (Xiao et al., 2022; Sever et al., 2007). Similarly, individuals with high levels of emotional awareness and acceptance report greater well-being and adjustment (Yetiz & Çetinkaya Yıldız, 2023). In Turkish samples, the role of emotional regulation, along with collectivist value orientation, is very important for recovery after trauma. Kağıtçıbaşı (2000) noted that cultural factors promote emotional restraint and harmony, and results from Ercan (2024) indicated that young adults who display strong emotion management skills report higher levels of PTG. Gender differences are also seen, where women report higher empathy and acceptance (Hofstede, 1980), but males report higher controlling of emotional expression (Akman & Demir, 2021). In addition, people with higher perceptions of helplessness at the time of the trauma, may reflect deeper, and eventually display higher levels of post-traumatic growth (Kardaş & Tanhan, 2018). These findings support the notion that PTG is not a simple act of recovery, but is a cognitive-emotional transformation which is shaped by culture and individual coping pattern psychology.

Method

The study employed a correlational design with a sample of 281 university students, primarily from psychology departments. Participants completed self-report measures assessing *trait anger*, *anger expression styles* (anger-in, anger-out, anger control), *acceptance*, *empathic concern*, and *post-traumatic growth*. Trait Anger and Anger Expression Scales (Spielberger, 1988), from Philadelphia Mindfulness Scale, awareness subscale (Cardaciotto et al., 2008), from Interpersonal Reactivity Index scale, empathic concern subscale (Davis, 1980) and Post traumatic growth inventory (Tedescchi & Calhoun, 1996) were used to measure study variables. Data were analyzed through correlation and regression analyses to test hypotheses regarding the predictive relationships among variables.

Results and Discussion

The findings indicated that post-traumatic growth was positively correlated with anger control and empathetic concern. Those who reported adaptive anger management, demonstrated sensitivity to the experience of others and reported higher levels of PTG in each of the three sub-dimensions: change in philosophy of life, self, and interpersonal relationships. Some hypotheses were confirmed: Anger control significantly predicted PTG, but acceptance was not found to have a direct effect on PTG. Empathetic concern was a strong and consistent predictor of PTG in all three dimensions. Interestingly, expressed anger out was associated with higher levels of empathy, suggesting that righteously expressing emotional states might have a healing capacity (Park et al., 2008). This fits with the theory that feeling and expressing anger appropriately develops awareness of self and others. Gender analyses revealed that male students reported significantly more anger control than female students, while female students scored predominantly higher with respect to acceptance and empathy. These may stem from culturally

determined gender roles, with emotional control cultivated among men and empathy and relational sensitivity fostered in women (Hofstede, 1980; Mead, 1934). Finally, students who reported more helplessness during their trauma scored higher with respect to PTG and trait anger. These findings can be interpreted thusly: greater depth of distress leads to more reflection and meaning-making, which is in line with previous findings (Nguyen et al., 2024; Solomon & Dekel, 2007).

Conclusion and Recommendations

The study emphasizes that anger control and empathetic concern contribute positively on post-traumatic growth (PTG) which suggests that being able to correctly regulate emotions and care about others could potentially turn distress into psychological growth. Even though acceptance is an important construct, it was not found to directly predict PTG. From an applied perspective, it is necessary for counseling and psychotherapy endeavors in Türkiye (and anywhere) to build related training based on emotion regulation and emotion-based empathy movements to support trauma recovery. Anger-based and empathic-based coping skills, for example, that assist people in expressing anger healthily and in understanding others are techniques that will be relevant to rebuild post-trauma regulation with resilience. Mindfulness-based cognitive therapy and compassion-based alternatives are methods that provide next steps for promoting post-traumatic resilience. Continuing with empirical studies with longitudinal designs will provide information about causal relationships to examine how cultural norms guide emotional responses to trauma. We recommend examining and expanding cultural trauma emotional responses in clinical populations as well as other cultural groups to build understanding about the relationship between culture, emotions, and psychological growth.

GİRİŞ

Travma, insan hayatında yıkıcı etkiler yaratan kaza, suç, doğal afetler, fiziksel veya duygusal istismarlar, ihmal, şiddet, ölüm, savaş ve benzeri sarsıcı bir olaya verilen duygusal bir tepkidir (APA, 2024). Dünya Sağlık Örgütü'nün raporlarına göre, dünya çapında çoğu insan (%70) yaşamları boyunca en az bir ya da birden fazla travmatik olay yaşamaktadır ve ABD'de bu oran %95'e yükselmektedir (Kazlauskas, 2017; Kessler vd.2017; Koenen vd.2017; Charlson vd. 2019)

Günümüz dünyasında yaşanan olaylar değerlendirildiğinde, bazı araştırmacılara göre 21. yüzyıl krizler ve travmalar yüzyılı olarak tanımlanmaktadır (Arıboğan, 2020). Türkiye açısından değerlendirildiğinde ise, ülkenin bulunduğu coğrafi konum, sosyo-kültürel ve politik özellikleri gereği Türkiye'de yaşayan büyük bir çoğunluğun yaşamı boyunca sarsıcı travmatik olaylara ve yaşantılara maruz kaldığını belirtmek mümkündür (Erdur-Baker, 2011). Travmatik olaylara doğrudan maruz kalmanın yanı sıra birinci dereceden tanık olarak ya da medya aracılığıyla travmatik etkilere maruz kalan bireyler de düşünüldüğünde travmanın kitlesel etkilerinin katlanarak arttığı görülmektedir. Travmatik olaylara daha sık maruz kalınması ve travmatik olaylardaki şiddetin ve yıkıcılığının giderek artması travma sonrası yaşanan psikolojik tepkilerin daha çok araştırılmasını gerekli ve öncelikli kılmaktadır.

Alan yazın tarandığında, travmanın sıklığı, şiddeti ve türlerinin artmasına rağmen bu konuyla ilgili yapılan bilimsel çalışmaların daha çok travma sonrası stres bozukluğu, kaygı ve depresyon

Mücadeleden güce: üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyümesinde öfke, öfke kontrol, empatik ilgi ve kabulün rolü

gibi olumsuz çıktılara odaklı olduğu görülmektedir (Tel, 2017; Haksal, 2007; Şenkal, 2013; Sesliokuyucu vd., 2017). Ancak, 2000’li yıllardan sonra psikoloji yazınında hâkim paradigma haline gelen Pozitif Psikolojinin (psikolojik esenlik, öznel iyi oluş, mutluluk, umut, iyimserlik, öz-yeterlilik, psikolojik dayanıklılık, psikolojik adanmışlık, akış, otantik liderlik, iş-aile çatışmasından ziyade iş aile alanlarının zenginleşmesi gibi değişkenlerle incelenen) travmanın etkileri ve travma sonrası iyileşme süreçlerinde de önemli katkılarının olacağı öngörülebilir. Bu doğrultuda Tedeschi ve Calhoun (1995) tarafından geliştirilen “Travma Sonrası Büyüme” (TSB) kavramı ve modeli dikkat çekmektedir. Bu çalışmada da Tedeschi ve Calhoun (1995) tarafından geliştirilen TSB modeli temel alınarak sürekli öfke, öfke ifade tarzı, kabul ve empatik ilgi değişkenleri ile ilişkisi bütüncül bir araştırma modeli ile üniversite öğrencileri bağlamında incelenmektedir. Alan yazında TSB ile ilgili Türkiye’deki örneklemeler ile yapılan çalışmalara bakıldığında, deprem ve doğal afetlere maruz kalan kişiler, kanser ve koroner arter hastalıkları gibi ölümcül hastalıkları olan bireyler, otizmlili çocukların ebeveynleri gibi gruplarla çalışmaların yapıldığı görülmektedir (Şakiroğlu, 2011; Bayraktar, 2008; Cebeci, Balcı Yangın & Tekeli, 2012; Sarısoy, 2012; Yola, 2011).

Ülkemizde üniversite öğrencilerinin TSB süreçlerini içeren çalışmaların sayısı sağlık problemleri olan gruplarla yapılan çalışmalara oranla görece oldukça azdır (Tel, 2017; Göral, Kesimci ve Gençöz, 2006; Arıkan, 2007; Kesimci, Göral & Gençöz, 2005; Haselden, 2014). Üniversite öğrencileri, ülkenin geleceğini inşa edecek önemli bir toplumsal gruptur ve sayıları yadsınamayacak düzeydedir. Gelecek toplumların sağlıklı bir şekilde inşasında, üniversite gençliğinin travma sonrasında yaşadığı tepkilerin ve iyileşme süreçlerinin incelenmesi, travma konusunda farkındalıklarının artması, başa çıkma mekanizmaları hakkında bilgi sahibi olmaları, toplumun psikolojik esenliği ve geleceği açısından önem teşkil etmektedir. Dolayısıyla üniversite öğrencilerini konu alan travma sonrası büyümenin öncelleri ve ardıllarının araştırıldığı çalışmaların nicelik ve nitelik olarak artırılması gerekmektedir.

Çalışma grubunun seçiminin yanı sıra, bu araştırmanın başka bir katkısı da TSB’nin yeni bağımsız değişkenler ile birlikte inceleniyor olmasıdır. Daha önce alan yazında yapılan çalışmalarda, TSB’yi yordadığı tespit edilen bireysel değişkenler arasında iyimserlik, dayanıklılık, öz-yeterlilik, kontrol odağı, dışa dönüklük, uyumluluk, direnme (hardiness), bütünlük duygusu (sense of coherence), kültürel değerler ve maneviyat yer almaktadır (Bossick, 2008). Yurt dışında öfke ifade tarzı, empatik ilgi ve kabul değişkenlerinin sınırlı sayıda çalışma ile TSB üzerindeki etkisi irdelenmiş (Dou vd., 2022; Gleeson vd., 2023; Xu vd., 2018) olmakla birlikte, Türkiye’de TSB ile ilişkisi olabilecek bu değişkenlerin TSB ile ilişkilerini ele alan

çalışmalar bulunmamaktadır. Bu bağlamda, kuramsal açıdan sürekli öfke ve öfke kontrol tarzı, empatik ilgi ve kabul değişkenlerinin bir arada etkileşim halinde ve bütüncül bir modelde ilk defa TSB üzerindeki etkilerinin irdeleniyor olması araştırmanın özgün kuramsal katkılarından. Uygulama açısından ise araştırma sonucunda elde edilecek verilerin, üniversitelerde verilecek yetkinlik ve beceri geliştirici eğitimler içerisine entegre edilmesi, psikolojik danışmanlık ve rehberlik birimleri ve gençlerle ilgili diğer kamu kurumları ve sivil toplum kuruluşları tarafından kullanılması ümit edilmektedir.

Bu makale çalışmasının bundan sonra ele alınacak olan kavramsal çerçeve bölümünde öncelikle araştırmanın bağımlı değişkenini oluşturan TSB kavramı açıklanmakta ve yeni bağımsız değişkenler olan sürekli öfke, öfke ifade tarzı, kabul ve empatik ilgi bağımsız değişkenleri ile ilişkilerine değinilmektedir.

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Travma Sonrası Büyüme (TSB) Kavramı

Calhoun ve Tedeschi (1999, 2001)'ye göre TSB, bireylerin deneyimlediği zorlayıcı yaşam olayları neticesinde sahip oldukları olumlu psikolojik çıktılarını ifade etmektedir. Calhoun ve Tedeschi'in çalışmaları olumsuz yaşam deneyimleri sonrasında oluşabilecek olumlu yaşam deneyimlerine odaklanan ilk araştırmalardan. Bu durum, stres, travma, kayıplar gibi olumsuz yaşam deneyimlerin daha geniş bir perspektiften değerlendirilmesinin önünü açmıştır. Fakat insana acı veren yaşam deneyimlerinin olumlu değişimlere gebe olduğu fikri temeli çok eskilere dayanan bir konsepttir. Budizm, Hristiyanlık, Hinduizm, İslam ve Yahudilik gibi dünya dinleri yazınlarında acının ve ıstırapın dönüştürücü gücüne yönelik öğretileri içermektedir (Tedeschi & Calhoun, 1995). Benzer şekilde, Filozof Nietzsche'nin "bizi öldürmeyen şey bizi daha güçlü kılar" sözü yıkıcı deneyimlerin ardından oluşabilecek olumlu değişimler olgusu üzerinde durduğu ve varoluşçu felsefenin de çok eski zamanlardan beri odaklandığı kavramlardan birisi olarak karşımıza çıkmaktadır (Tedeschi, Park & Calhoun, 1998).

Tedeschi ve Calhoun'a (1996), gerçekleştirmiş oldukları faktör analizi neticesinde Travma Sonrası Büyüme envanterine ilişkin beş boyutu tanımlamışlardır. Bu boyutlar şunlardır: yaşamın değerini anlama, Kişisel güçlenme, yeni seçenekler, kişilerarası ilişkiler, inanç sisteminde değişim (Tedeschi & Calhoun, 1996).

Mücadeleden güce: üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyümesinde öfke, öfke kontrol, empatik ilgi ve kabulün rolü

Kişisel Güçlenme (Personal Strength):

Büyük bir krizin varlığı bireylerde bilişsel tepkilere, benlik algısında değişikliklere neden olmaktadır. (Janoff-Bulman, 1992). Zorlayıcı bir yaşam deneyimi yaşamak, bireyin gerçekten de oldukça güçlü olduğunu düşünmesini, en kötüsünü atlatmış bir kişi olduğu hissini artmasına sebep olabilmektedir (Calhoun & Tedeschi, 2006). Kişisel güçlenme bireyin kendisine yönelik artan güven duygusu, güç, özgüven hisleri ve kurban rolünden çıkarak kendisini savaştı, kazanan olarak tanımladığı bir alandır (Tedeschi, Shakespeare-Finch & Taku, 2018).

Yeni Seçenekler (New Possibilities):

Bazı kişiler yaşamları için yeni olasılıkların, ilgi ve faaliyet alanları geliştirdiklerini, bazı önemli yeni kararlar aldıklarını bildirmektedirler. (Tedeschi & Calhoun, 2004b). Çocuğunun ölümü sonucunda onkoloji hemşireliği alanında kariyer yapmaya başlayan bir anne (Calhoun & Tedeschi, 2006) veya ve kayıp sonrası her zaman gerçekleştirmek istedikleri seyahat için emekliliği beklemeyen kişiler (Tedeschi, Shakespeare-Finch & Taku, 2018) yeni seçeneklere örnek gösterilebilir.

Kişilerarası İlişkiler (Relating to Others)

Travma yaşayan kişiler daha fazla empati, samimiyet, yakınlık, kendi olma özgürlüğü, daha açık olma duygularını içinde oldukları bildirilmiştir. Aynı zamanda yaşanan zorlayıcı yaşam deneyimleri kişilerarası ilişkilerde bozulma, kopmalara neden olurken kalan ilişkilerde bağların güçlenmesine ve daha fazla yakınlaşmaya sebep olmaktadır (Calhoun & Tedeschi, 2006).

Yaşamın Değerini Anlama (Appreciation of Life):

Daha önce göz ardı edilen küçük şeyler veya insanların daha önce sahip oldukları şeyler gibi, hayatın sunduğu her şey için daha fazla minnet, şükran, değer bilme duygularını beslemeyi içeren bir alandır. Bir hastalık, felaket, yıkım sonrası hayata atfedilen anlam daha büyük önem kazanmaktadır.

İnanç Sisteminde Değişim (Spiritual / Existential Change)

Bu alan, varoluşsal veya ruhsal alandaki dönüşümleri yansıtmaktadır. Pek çok birey travma sonrası yaşam felsefelerinde önemli bir büyüme bildirirse de büyük kayıpların ve trajedilerin bireylerin inançlarını kaybetmelerine ve önemli varoluşsal umutsuzluk yaşamalarına neden olabileceği ifade edilmektedir (Calhoun & Tedeschi, 2006).

Travma sonrası büyüme yukarıda ifade edilen beş alt boyutta değişimi içerir; travmatik olay sonucunda tüm boyutlarda ya da yalnızca belli boyutlarda değişim yaşanabilir (Tedeschi & Calhoun 1996, 2004; Taku vd., 2008).

Travma Sonrası Büyüme ilk kez 1995 yılında teorik modelde sunulmuştur. Model büyümeye olanak sağlanan genel psikolojik süreçlerin ana hatlarını vermektedir. Modelin ilk sunulduğu 1995 yılından günümüze kadar çeşitli revizyonları (Kolhozun & Tedeschi, 1998b; Calhoun & Tedeschi, 2006; Calhoun, Cann & Tedeschi, 2010; Calhoun & Tedeschi, 2013) mevcuttur. Bu revizyonlar farklı şemalar içermelerine rağmen ana fikirleri sabit kalmıştır. Bu modeller dokuz bileşeni içermektedir.

1. Travma öncesi birey: model, travma öncesi koşullar ile başlamaktadır. Travma öncesi kişilerin sahip olduğu bireysel farklılıkların bireylerin travmatik olayları nasıl deneyimlediğini etkilediğini düşünülmektedir. Dışa dönüklük, deneyime açıklık ve iyimserlik gibi bazı kişisel özelliklerin büyümei yordadığı görülmektedir (Tedeschi & Calhoun, 2004).

2. Sismik travmatik olay: Hayatın gündelik streslerinden veya sorunlarından farklı olarak sismik olarak tanımlanan kişiler tarafından aşırı derecede istenmeyen olayları tanımlamaktadır (Calhoun & Tedeschi, 1999). Tedeschi ve Calhoun (2004), bir depremin yapıların temellerini sarsması veya yok etmesi gibi bireylerin deneyimledikleri bazı olaylarda psikolojik olarak sismiktir ve dünyalarına ilişkin varsayımları ciddi şekilde hasar görmesine ve yok olmasına sebep olmaktadır. Depremden sonra yapılar için neyin daha dayanıklı olup olmadığı öğrenip ona göre yeniden fiziksel inşasının yapılması gibi bireylerin yaşamış travma sonrasında deneyimlediği gerçeklik çerçevesinde bilişsel düzeyde yeniden inşa edebilmekte ve geleceğe yönelik olası olaylara karşı dirençli şemalar üretilmektedir.

3. Zorluklar: Travma sonrası büyüme için katalizör görevi gören önemli yaşam zorluklarını ifade etmektedir (Tedeschi & Calhoun, 2004). Birey için “sismik” olanın tanımlanmasıdır.

4. Ruminasyon: Modelde müdahaleci ruminasyon veya otomatik ruminasyon arasında bilişsel düzeyde bir ayrım bulunmaktadır. Otomatik ruminasyonları içermektedir. Birey bu aşamada yaşanan sıkıntılı olay ile ilgili düşünceleri tekrar tekrar zihinsel bir geviş getirme gibi zihninde çevirir.

5. Başa çıkma başarısı: ulaşılamayan hedeflerden ve savunulamayan inançlardan uzaklaşma; etkili duygu düzenleme stratejileri sayesinde duygusal sıkıntının azalmasını ifade etmektedir.

Mücadeleden güce: üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyümesinde öfke, öfke kontrol, empatik ilgi ve kabulün rolü

6. Ruminasyon: otomatik ruminasyondan ziyade bilinçli ruminasyonları içermektedir. Anlamlandırma, değişimi kabullenme ve yeni şemalar üretilmektedir. Temel inançlardaki değişikliklerle ilgili kasıtlı ruminasyonun travma sonrası büyümenin güçlü bir yordayıcısı olabileceği görülmektedir (Triplett, Tedeschi, Cann, Calhoun & Reeve, 2012).

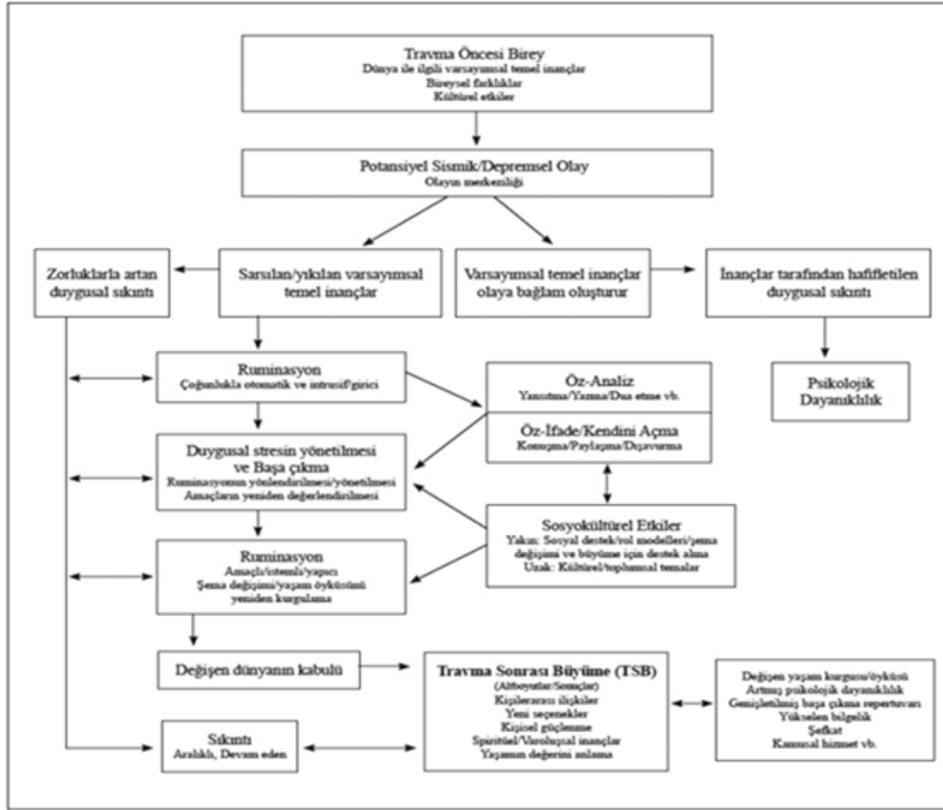
7. Sosyal destek: Büyümenin sosyal faktörlerle ilişkisini ortaya koyan ve kültürel alanda araştırılan bir değişkendir. Kriz anında kişiye verilen belirli türdeki tepkilerin büyüme derecesiyle bir ilişkisi olacağını öne sürülmektedir

8. Travma sonrası büyüme: ilişkiler kurma, yeni olasılıklar, kişisel güçlenme, ruhsal değişim, yaşamın anlam kazanması, gelişim ve bilgelik gibi kavramlarla ilişkilendirilir.

9. Travmadan kaynaklanan bazı kalıcı sıkıntılar: değişime odaklanmayı ve büyümeyi etkileyebilecek zorlukları ifade etmektedir.

TSB modeli, klinik uygulamalarda kolaylık sağlaması ve kültürel uyarlanabilirlik açısından revize edilmiştir. Bilişsel davranışçı terapi (BDT), öyküsel terapi, dışavurumcu teknikler ve bilinçli farkındalık (mindfulness) gibi yöntemlerin TSB üzerinde katkısını arttırmak için daha esnek ve bütüncül bir hale getirilmiştir. Şekil 1'de TSB'nin revize edilen modeli gösterilmektedir.

Şekil 1. Revize Edilen Travma Sonrası Büyüme Modeli



Kaynak: Tedeschi vd., 2018, aktaran Dursun & Söylemez, 2020

Öfke, Sürekli Öfke, Öfke Kontrol Tarzı (Öfkenin Hissedilmesi ve İfade Edilmesi)

Öfke, insanın en temel ve en doğal duygularından birisidir. Değersizlik hissi, baskı, suçluluk, aşağılanma, kendini ifade edememe, haksızlık, hayal kırıklığı, kıskırtma ve tehdit gibi durumlar genelde bireyde öfke duygusunun açığa çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Öfkenin ortaya çıkmasına sebep olan durumlar kadar öfkenin nasıl yönetildiği de önem taşımaktadır. İyi yönetilen öfke, bireyin toplumsal uyum, kişilerarası ilişkiler ve psikolojik esenliği konusunda olumlu katkı sağlarken; iyi yönetilmeyen öfke, bireyin kendisi için ve başta aile ile yakın ilişkide olduğu bireylerden başlayarak tüm toplum için sarsıcı ve yıkıcı sonuçlar doğurabilmektedir.

Öfkenin kavramsallaştırılması ve öfke türlerinin belirlenmesi konusunda, Spielberger (1983) tarafından yapılan çalışmalar psikoloji yazınında önem taşımaktadır. Herhangi bir engellenmişlik durumu sonucu ortaya çıkan kızgınlık ve sinirlilik durumu durumsal öfke olarak tanımlanmaktadır. Öfkenin çok daha yıkıcı sonuçlar doğurabileceği, genele yayılmış (birey etrafındaki birçok şeyi engelleyici ve can sıkıcı görmektedir) hızlı ve dürtüsel bir şekilde ortaya çıkan öfke ise sürekli öfke olarak tanımlanmaktadır. Sürekli öfke, öfkenin kronikleşmiş hali olarak da ifade edilebilir.

Spielberger (1983), öfkenin ifade edilmesine yönelik de bir tipoloji sunmaktadır. Modelde öfkenin ifade ediliş tarzı, öfke duygusunun içselleştirilmesi: “öfke içe”, öfke duygusunun dışsallaştırılması: “öfke dışa” ve öfkenin kontrolü şeklinde üç türlü ortaya çıkmaktadır. Öfkenin içe döndüğü durumlarda, birey öfke duygusunu ve düşüncelerini bastırma, görmezden gelme gibi tepkiler göstermektedir. Öfkenin dışa yansıtıldığı durumlarda ise, birey öfke duygusunu çevresindeki kişi, eşya, canlı- cansız varlıklara yönelterek sözlü ve davranışsal şiddet ve saldırganlık göstermektedir. Öfke kontrolünde ise birey, öfke duygusunun farkına vararak daha rasyonel ifade kanalları ile duygusunu dışa yansıtmaktadır (Spielberger vd., 1995).

Yazında öfke ve TSB ilişkisi üzerine yapılmış çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Park vd. (2008), 11 Eylül 2001 terör saldırılarından sonra ABD’li yetişkinler ile yürüttükleri çalışmalarında olumlu başa çıkma becerileri ve öfkenin TSB ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadırlar. Tangney vd.’ye (1992) göre, travma ile beraber oluşan “anlamsızlık” ve “dünyanın güvenli bir yer olmadığı” inancına karşı başa çıkma mekanizması olarak kullanılan öfke, TSB deneyimi açısından olumlu olabilmektedir. Öfke duygusu ile, bireylerin olayların sebeplerini dışa atfetmesi kolaylaşmakta ve birey psikolojik anlamda iyi oluş deneyimlemektedir. Öfkenin varlığı bir dışavurumdur. Çin’de motor ve işyeri kazaları geçiren bireyler ile ilgili yapılan bir

Mücadeleden güce: üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyümesinde öfke, öfke kontrol, empatik ilgi ve kabulün rolü

araştırma, travmatik yaşantılarını yüz yüze, telefon veya internet aracılığı ile dışa vuran bireylerin duygularını ve düşüncelerini gerçekçi bir biçimde ifade ettiklerini ve daha yüksek düzeyde TSB deneyimledikleri bulgulanmıştır (Dong vd., 2015). Bir başka çalışmada da Afganistan'dan ülkesine geri dönen ve travmatik yaşantılara maruz kalmış askerlerin öfke duygularını dışa vurduklarında daha yüksek seviyede TSB deneyimledikleri görülmüştür (Currier vd.,2013) Öfke, travmayı anlamlandırmada yardımcı bir duygu olarak tanımlanabilmekte ve bu bağlamda travma sonrası oluşan öfkenin kabulü ve yönetilmesi stres ve travmanın yarattığı negatif etkileri sağaltıcı bir rol oynayabilmektedir (Kalayjian, 2013; Saakvitne vd., 1998).

Kabul

Bilinçli farkındalık, “kişinin dikkatini, yargılama yapmadan, sadece şu ana odaklaması ve kabullenmesi” olarak tanımlanmaktadır (Özyeşil vd., 2011). Bu çalışmada da “Kabul” bilinçli farkındalık halinin bir alt boyutu olarak ele alınmaktadır. Bireyler için olumlu durumları ve başarıları kabul etmek kolaydır. Ancak başımıza gelen kötü olaylar, hastalıklar ya da maruz kaldığımız şiddet gibi negatif durumları ve onların yarattığı negatif duyguları kabul etmek ve bunlara da en az pozitif yaşantı ve duygulara baktığımız gibi eşit bir mesafeden bakmak insan için zordur.

Bu anlamda kabul, yaşananları beynimizin alışık olduğu gibi iyi-kötü diye sınıflandırmadan, bu yaşantılara yorumlar getirmeden, kısacası yargılamadan yaşayabilmek üzerine bir beceri olduğu söylenebilir. Yaşamda olumlu haller olduğu gibi pek çok olumsuz haller de mevcuttur. Bireyin olumsuz hallerden, bir nevi yok sayarak kaçışta olma hali, psikolojik anlamda daha fazla olumsuz etki yaratmaktadır (Demir, 2014). Bundan dolayı, olumsuz durumlardan kaçınmak ve değiştirmeye çalışmak gibi bireyi yoran, kaygısını artıran durumlara odaklanmaktan ziyade, yaşantıları ve bu yaşantıların getirdiği duygu ve düşünceleri kabulde olma hali çok daha faydalı görülmektedir (Kabat-Zinn, 1990).

İstemediğimiz duyguları bastırmak, hoşumuza gitmeyen yaşantılardan kaçınmaya çabalamak çoğu zaman yersiz kalmakta ve bireylerde daha çok stres yaratabilmektedir (Kabat-Zinn, 1990). Oysa yaşanan olumlu duygular kadar, olumsuz duyguların da düşüncenin normal bir çıktısı olduğu ifade edilmektedir. Negatif duygulardan kaçmadan ya da onları bastırmaya çalışmadan duyguları olduğu gibi kabullenmenin, kendimizi tüm gerçekliğimiz ile görüp bu gerçekliğe teslim olmanın, yani tam bir kabul hali içerisinde olmanın insan psikolojisine olumlu

katkılarının olduğu görgül çalışmalar ile de kanıtlanmıştır (Aydın & Karaman, 2021; Demir & Gündoğan, 2018).

Bireyin kabul hali içerisinde olmasının travma sonrası büyümeye olumlu katkı sağlayacağını belirten çalışmalar mevcuttur. Koşulsuz kabul ile bireylerin negatif hislere karşı da bir kabul sergileyerek bu düşüncelerin onları incitmesinden sakınabilecekleri ve bu durum sonucunda da ruminasyon ihtiyacının azaltılabileceği öne sürülmektedir (Thompson & Waltz, 2008). Bu bulguları destekleyen başka bir araştırma, ruminasyonun bilinçli farkındalık ile stres arasındaki ilişkide stresi azaltıcı etki gösterdiğini bulgulamaktadır (Önder & Utkan, 2018). Bir diğer araştırma ise, bilinçli farkındalığın hem ruminasyon hem de depresyon üzerinde azaltıcı bir katkıya sahip olduğunu göstermektedir (Yiğit, 2018). Bulgular temelinde, bilinçli farkındalık bireylerde anda kalma, kabulde ve akışta olma becerileri aracılığı ile ruminasyonu azaltıcı bir etki gösterebilir. Böylece, stres, kaygı, depresyon gibi olumsuz ve işlevselliği bozan duyguların varlığı azalabilmektedir. Bu bağlamda, kabul durumunun travma sonrası büyüme potansiyeli üzerinde olumlu bir etkisi olacağı öngörülebilir.

Empatik İlg

Empati: “bir insanın kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması” olarak tanımlanmaktadır (Dökmen, 2009). Goleman (2000) empati kavramını; bilişsel empati (cognitive empathy), duygusal empati (emotional empathy) ve empatik ilgi (empathic concern) olarak üç boyut altında kavramsallaştırmaktadır. Empatinin bilişsel boyutu, dünyayı ve olayları başkalarının bakış açısı ile görebilmeyi ifade ederken; duygusal empati, etkileşimde bulunan bireylerin hissettiklerinin fiziksel anlamda hissedildiği empati türüdür. Empatik ilgi ise toplum yanlısı davranışlar ile bünyesinde şefkati, başkalarının iyi oluş haline katkıda bulunmayı, diğerlerine yardım etmeyi barındıran duygusal yetkinlik olarak ifade edilmektedir.

Travmatik deneyim yaşayan bireyler, yaşadıkları kayıptan sonra yaşamın kırılganlığı hakkında daha fazla deneyime sahip olmaktadırlar. Bu kırılganlık, ilişkisel, bireysel ve manevi anlamda daha derin bir bakışa sahip olmalarına neden olmaktadır (Tedeschi vd., 1998). Kendisinin de kırılganlığını, hasar alabilişini kabul eden bir bireyin, diğerlerine karşı daha fazla empati, şefkat ve toplum yanlısı davranışlarda bulunması beklenmektedir. Empatik ilgi olarak ifade edilen şefkat ve sempati, bireyleri daha diğergamcı davranışlara yöneltmektedir (Toi & Batson, 1982). TSB’de yer alan başkalarıyla ilişkilerde diğerlerini gözetir davranmanın, bireyin kendilik algısında olumlu yönde değişimin ve yaşam felsefesinde manevi anlamda değişimin empatik

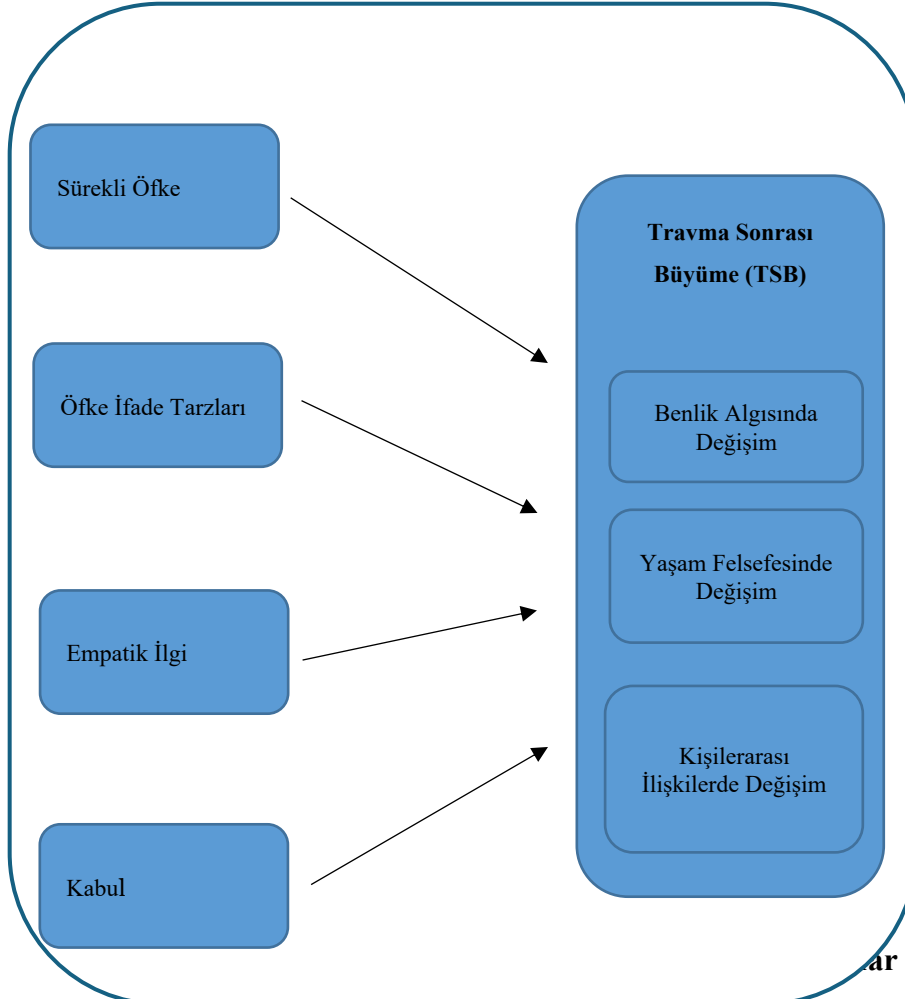
Mücadeleden güce: üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyümesinde öfke, öfke kontrol, empatik ilgi ve kabulün rolü

İlgisi daha yüksek olan bireylerde daha fazla olması beklenmektedir. Bu bağlamda empatik ilgi düzeyinin travma sonrası büyüme üzerinde olumlu bir katkı sağlaması beklenebilir.

Araştırmanın Teorik Modeli ve Hipotezleri:

Yazın taramasında da ifade edildiği gibi, TSB'yi yordadığı tespit edilen bireysel değişkenler arasında iyimserlik, dayanıklılık, öz-yeterlilik, kontrol odağı, dışa dönüklük, uyumluluk, direnme (hardiness), bütünlük duygusu (sense of coherence), kültürel değerler ve maneviyat gibi değişkenler yer almaktadır (Bossick, 2008). Yurt dışında öfke ifade tarzı, empatik ilgi ve kabul değişkenlerinin sınırlı sayıda çalışma ile TSB üzerindeki etkisi irdelenmiş (Dou vd., 2022; Gleeson vd., 2023; Xu vd., 2018) olmakla birlikte, Türkiye'de TSB ile ilişkisi olabilecek bu değişkenlerin TSB ile ilişkilerini ele alan çalışmalar bulunmamaktadır. Bu bağlamda, kuramsal açıdan sürekli öfke ve öfke kontrol tarzı, empatik ilgi ve kabul değişkenlerinin bir arada etkileşim halinde ve bütüncül bir modelde ilk defa TSB üzerindeki etkilerinin irdeleniyor olması araştırmanın özgün kuramsal katkısını oluşturmaktadır diyebiliriz. Araştırma TSB üzerinde katkıları olabileceği düşünülen yeni bağımsız değişkenler önermektedir. Araştırmanın modeli ve hipotezleri aşağıda belirtilmektedir.

Şekil 2. Araştırmanın Teorik Modeli



Araştırmanın Hipotezleri

Bu araştırmada TSB'nin olası ölçelleri olarak; sürekli öfke, öfke ifade tarzları, empatik ilgi ve kabul değişkenleri ele alınmaktadır. Araştırma temelinde; sürekli öfke, öfke ifade tarzları alt-boyutlarından öfke kontrol, öfke içte ve öfke dışa, empatik ilgili ve kabul değişkenlerinin hem TSB üzerinden hem de TSB tüm alt-boyutları üzerinde anlamlı düzeyde katkısının olacağı öngörülmektedir. Bu bakışla araştırmanın hipotezleri:

H1: Sürekli öfkenin ve öfke ifade tarzlarının (öfke kontrol, öfke içte, öfke dışa) travma sonrası büyüme üzerinde katkısı vardır.

H1a: Sürekli öfkenin ve öfke ifade tarzlarının (öfke kontrol, öfke içte, öfke dışa) yaşam felsefesinde değişim üzerinde katkısı vardır.

H1b: Sürekli öfkenin ve öfke ifade tarzlarının (öfke kontrol, öfke içte, öfke dışa) benlik algısında değişim üzerinde katkısı vardır.

H1c: Sürekli öfkenin ve öfke ifade tarzlarının (öfke kontrol, öfke içte, öfke dışa) başkaları ile ilişkilerde değişim üzerinde katkısı vardır.

H2: Kabul ve empatik ilginin travma sonrası büyüme üzerine katkısı vardır.

H2a: Kabul ve empatik ilginin yaşam felsefesinde değişim üzerinde katkısı vardır.

H2b: Kabul ve empatik ilginin benlik algısında değişim üzerinde katkısı vardır.

H2c: Kabul ve empatik ilginin başkaları ile ilişkilerde değişim üzerinde katkısı vardır.

YÖNTEM

Prosedür ve Örneklem

Bu araştırmanın örneklemini İstanbul'da farklı üniversitelerde öğrenim gören 281 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde; üniversite öğrencisi olmak, Türkçe bilmek, ölçekleri tamamlayamayacak düzeyde görme problemi olmamak gibi kriterler belirlenmiştir.

Araştırmada kolayda örneklem yöntemi kullanılmıştır. Katılımcılara ulaşılmasının daha kolay olması neticesinde veri toplama süresinin ve maliyetinin daha az (Etikan vd., 2016) olması bu yöntemin seçilme nedenlerindedir. Ölçüm araçları katılımcılara daha fazla kişiye ulaşabilme açısından hem "Google Formlar" da hazırlanmış anket hem de elden hazırlanmış anket aracılığı ile ulaştırılmıştır. Ayrıca katılımcıların çevresindeki diğer üniversite okuyan öğrencilere iletilmesi ile örneklem sayısı arttırılmıştır. Anketin cevaplanma süresi 20 dakikadır. Anketler

Mücadeleden güce: üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyümesinde öfke, öfke kontrol, empatik ilgi ve kabulün rolü

üç ay içerisinde 700 kişiye ulaştırılmış 281 kişiden yanıt gelmiştir. Anket cevaplanma oranı %40.14'tür.

Katılımcıların 227'si kadın (%80,8), 46'sı (%16,4) erkektir. 8 katılımcı (%2,8) cinsiyetini belirtmemiştir. Katılımcıların 39'u (%13,9) birinci sınıf, 133'ü (%47,3) ikinci sınıf, 64'ü (%22,8) üçüncü sınıf, 45'i (%16) dördüncü sınıf öğrencisi olup yaşları 18 ile 51 arasında (Ort = 21.61, SS = 3.36) değişmektedir. Travmatik deneyimin oluşturduğu çaresizlik hissiyatının az, orta, çok olarak değerlendirildiği analiz sonuçlarına göre; öğrencilerin 107'si (%38,1) çok, 81'i (%28,8) orta, 83'ü (%29,5) az olarak derecelendirmiştir. 10 katılımcı (%3,6) derecelendirme belirtmemiştir.

Ölçme araçları

TSB değişkeni Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından geliştirilen; başkalarıyla ilişkiler, yeni olanaklar, kişisel dayanıklılık, manevi değişim ve hayata değer verme olmak üzere 5 faktör altında toplanan ve 21 ifadeden oluşan TSB Ölçeği ile ölçülmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Kağan vd. (2012) tarafından yapılmıştır. Türkçe versiyonunda ölçek; benlik algısında değişim, yaşam felsefesinde değişim ve başkalarıyla ilişkilerde değişim olmak üzere 3 faktörlü yapı göstermiştir. Cevap seçenekleri “stresli olay(lar) sonucu bu değişimi hiçbir şekilde yaşamadım” dan (0) “stresli olay(lar) sonucu bu değişimi çok büyük ölçüde yaşadım” a (5) uzanan 6 basamaklı skala ile ölçülmüştür. Ölçekten alınan yüksek puan bireylerin travmatik yaşantılardan sonra deneyimledikleri olumlu psikolojik değişimleri ifade etmektedir. 21 ifadeli ölçeğin orijinal formunun güvenilirliği $\alpha = 0.90$, Türkçe versiyonun güvenilirliği $\alpha = 0.93$ 'tür.

Philadelphia Farkındalık Ölçeği

Cardaciotto vd. (2008) tarafından geliştirilen Philadelphia Farkındalık Ölçeğinin farkındalık beceresi alt-boyutlarından biri olan kabul (acceptance) 10 ifade ile ölçülmektedir. Ölçekteki tüm ifadeler ters yönde puanlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Çelik ve Kocabıyık (2018) tarafından yapılmıştır. Cevap seçenekleri “hiç katılmıyorum” dan (1) “tamamen katılıyorum” a uzanan 6 basamaklı skala ile ölçülmüştür. Bu araştırmada kullanılan ölçeğin güvenilirliği $\alpha = 0.89$ 'dur.

Kişilerarası Tepkisellik Ölçeği

Davis (1980) tarafından geliştiren Kişilerarası Tepkisellik Ölçeğinin alt-boyutlarından biri olan empatik ilgi 7 ifade ile ölçülmektedir. Ölçekteki 2, 4, ve 5 numaralı ifadeler ters yönde puanlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Duru (2002) tarafından yapılmıştır. Cevap

seçenekleri “beni hiç tanımlamaz” dan “beni çok iyi tanımlar”a uzanan 5 basamaklı skala ile ölçülmüştür. Bu araştırmada kullanılan ölçeğin güvenilirliği $\alpha = 0.67$ 'dir.

Sürekli Öfke Ölçeği

Spielberger (1988) tarafından geliştirilen 10 ifade ile ölçümlenmektedir. İfadeleri “genelde kendinizi nasıl hissettiğiniz” yönergesi ile bireylerin cevaplama istenmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Özer (1994) tarafından yapılmıştır. Cevap seçenekleri “hemen hiçbir zaman”dan “hemen her zaman” a uzanan 4 basamaklı skala ile ölçülmüştür. Bu araştırmada kullanılan ölçeğin güvenilirliği $\alpha = 0.84$ 'tür.

Öfke İfade Tarzı Ölçeği

Spielberger (1988) tarafından geliştirilen 24 ifade ile ölçümlenmektedir. Öfke ifade tarzları; öfke içte, öfke dışı ve öfke kontrol olmak üzere 3 boyuttan oluşmaktadır. Her bir boyutu ölçen 8'er ifade bulunmaktadır. İfadeleri, “genelde ne sıklıkta sözü edilen şekilde davrandığımız” yönergesi ile bireylerin cevaplama istenmektedir. Cevap seçenekleri “hemen hiçbir zaman”dan “hemen her zaman” a uzanan 4 basamaklı skala ile ölçülmüştür. Bu araştırmada kullanılan ölçeğe ait; öfke içte, öfke dışı ve öfke kontrol için güvenilirlikleri sırasıyla $\alpha = 0.71$, $\alpha = 0.72$ ve $\alpha = 0.80$ 'dir.

İşlem (Veri analizi)

Katılımcılardan elde edilen ham veriler, excel dosyasına aktarılmıştır. Veriler sosyal bilimlerde sıkça kullanılan SPSS istatistik analiz programında analiz edilmeye hazır hale getirilip, programa aktarılmıştır.

Araştırma izinleri

Araştırmaya katılım; gizlilik ve mahremiyet, gönüllülük ilkesi, risklerin en aza indirgenmesi, verilerin kullanımı ve saklanma süresi, şeffaflık ve doğruluk ve hassas grupların korunması gibi etik ilkelerinin ifade edildiği bilgilendirilmiş onam formuna katılmayı onay ile sağlanmıştır. Araştırma, İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik kurulunun 09.05.2025 tarih ve 2025-07-10 sayılı etik kurul onayı ile gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR

Araştırmanın değişkenlerine ait tanımlayıcı istatistik ve normallik değerleri analiz edilmiştir. Ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2; +2 aralığında olması normallik açısından kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir (George, 2011). Tanımlayıcı analiz sonuçları, öğrencilerin en çok empatik ilgi (Ort = 3.37; SS = 0.72) deneyimlediklerini en az düzeyde

Mücadeleden güce: üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyümesinde öfke, öfke kontrol, empatik ilgi ve kabulün rolü

öfkelerini dışarda (Ort = .98; SS = 0.44) deneyimlediklerini göstermektedir. Ayrıca öğrenciler, araştırmanın bağımlı değişkeni olan travma sonrası büyüme alt-boyutlarından en çok benlik algısında değişim (Ort = 2.73; SS = 1.26) en az başkaları ile ilişkilerde değişim (Ort = 1.91; SS = 1.12) deneyimlemektedir (Tablo 1).

Tablo 1. Araştırmanın Değişkenlerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler ve Normallik Değerleri

	<i>N</i>	<i>Ort</i>	<i>SS</i>	<i>Min.</i>	<i>Max.</i>	<i>Skewness</i> (Çarpıklık)	<i>Kurtosis</i> (Basıklık)
Sürekli öfke	281	2.12	0.56	1.10	4	0.710	0.330
Öfke kontrol	281	2.69	0.55	1.13	4	-0.033	-0.451
Öfke içte	281	2.11	0.50	1	3.63	0.504	-0.052
Öfke dışa	281	1.98	0.44	1	3.38	0.620	0.578
Kabul	281	3.00	0.94	1	6	0.387	-0.266
Empatik ilgi	281	3.37	0.72	1	5	0.296	-0.180
Yaşam felsefesinde değişim	281	2.62	1.13	0	5	-0.085	-0.543
Benlik algısında değişim	281	2.73	1.26	0	5	-0.267	-0.525
Başkaları ile ilişkilerde değişim	281	1.91	1.12	0	5	0.297	-0.220
Travma sonrası büyüme	281	2.48	1.02	0	5	-0.179	-0.196

Ort = Ortalama; SS = Standard Sapma

Travma Sonrası Büyüme Değişkenine Ait Faktör Analizi Sonuçları

Travma sonrası büyüme değişkeninin faktöriyel dağılımı için yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda üç boyut toplam varyansın %60.42'sini açıklamaktadır (KMO = 0.916; Bartlett Küresellik Testi Ki Kare = 3228.538; df = 210; p = 0.000) (Tablo 2). Birinci faktör varyansın %43.75'ini açıklayan “yaşam felsefesinde değişim” boyutunu, ikinci faktör varyansın %9.11 açıklayan “benlik algısında değişim” boyutunu, üçüncü faktör ise varyansın %7.56'sını açıklayan “başkalarıyla ilişkilerde değişim” boyutunu temsil etmektedir. Ölçeğin Türkçe versiyonunda, benlik algısında değişim boyutunda yer alan; “yaşamımda daha iyi şeyler yapabiliyorum”, “her günümü daha iyi değerlendirebiliyorum”, “manevi konuları daha iyi anlamaya başladım” ve “her şeyi olduğu gibi, daha çok kabullenebiliyorum” ifadeleri yaşam felsefesinde değişim boyutunun altında faktör yükü almıştır. Bu ifadeler dışında, ifadeler ölçeği Türkçe versiyonu ile tutarlılık göstermektedir. Yaşam felsefesinde değişim faktörüne ait güvenilirlik katsayısı 0.91; benlik algısında değişim faktörüne ait güvenilirlik kat sayısı 0.87; başkalarıyla ilişkilerde değişim faktörüne ait güvenilirlik katsayısı 0.80 bulunmuştur.

Tablo 2. Travma Sonrası Büyüme Değişkenine Ait Faktör Analizi Sonuçları

İfadeler	Faktör Yükleri		
	1	2	3
Faktör 1: Yaşam felsefesinde değişim			
2) Kendi hayatıma verdiğim değerde büyük bir artış oldu.	.856		
3) Yeni ilgi alanları keşfettim.	.830		
4) Kendime güven hissinde artış oldu.	.783		
7) Yaşamım için yeni bir yön belirledim.	.773		
11) Yaşamımda daha iyi şeyler yapabiliyorum.	.594		
1) Yaşamda önem verdiğim şeylerin öncelik sırası değişti.	.578		
14) Daha önce var olmayan yeni olanaklara kavuştum.	.563		
13) Her günümü daha iyi değerlendirebiliyorum.	.556		
5) Manevi konuları daha iyi anlamaya başladım.	.388		
12) Her şeyi olduğu gibi, daha çok kabullenebiliyorum.	.355		
Faktör 2: Benlik algısında değişim			
17) Değişmesi gereken şeyleri değiştirebilmek için daha çok çaba gösteriyorum.		.807	
16) İlişkilerime daha çok emek sarf etmeye başladım.	.763		
19) Düşündüğümde çok daha güçlü olduğumu keşfettim.	.728		
18) Daha güçlü bir inanca sahibim.	.687		
10) Zorlukları göğüsleyebileceğimi daha iyi anladım.	.639		
15) Diğer insanlara karşı daha şefkatliyim.	.619		
Faktör 3: Başkalarıyla ilişkilerde değişim			
6) Başım sıkıştığında insanlara güvenebileceğimi daha iyi anladım.			.800
8) Kendimi diğer insanlarla çok daha yakın hissetmeye başladım.			.763
9) Duygularımı ifade etmeye daha çok istekliyim.			.611
21) Başkalarına ihtiyaç duyuyor olmayı daha çok kabullendim.			.602
20) İnsanların ne kadar mükemmel olabildiklerine dair çok şey öğrendim.			.578

Değişkenler Arası İlişkiler

Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenlerinin derecesinin ve yönünün analizi için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Travma sonrası büyüme değişkeni, öfke kontrol ($r = 0.26$; $p < .001$) ve empati ile ($r = 0.21$; $p < .001$) olumlu yönde ilişkide bulunmuştur. Benzer biçimde travma sonrası büyüme alt-boyutlarından; yaşam felsefesinde değişim ($r = 0.28$; $p < .001$) ve benlik algısında değişim ($r = 0.27$; $p < .001$) öfke kontrolü ile olumlu yönde ilişkidir. Ayrıca, travma sonrası büyüme alt-boyutlarından yaşam felsefesinde değişim ($r = 0.14$; $p < .01$), benlik algısında değişim ($r = 0.26$; $p < .001$), başkalarıyla ilişkilerde değişim ($r = 0.14$; $p < .01$) ile olumlu yönde ilişkidir. Bağımsız değişkenlerin birbirleri ile olan ilişkilere bakıldığında; sürekli öfke, öfke kontrol ($r = -0.34$; $p < .001$) ve kabul ($r = -0.21$; $p < .001$) ile olumsuz yönde öfke içte ($r = 0.30$; $p < .001$), öfke dışı ($r = 0.54$; $p < .001$) ve empati ($r = 0.12$; $p < .01$) ile

Mücadeleden güce: üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyümesinde öfke, öfke kontrol, empatik ilgi ve kabulün rolü

olumlu yönde ilişkidir. Kabul değişkeni; öfke kontrol ($r = -0,12; p < .001$) ve öfke içte ($r = -0,26; p < .001$) ile olumsuz yönde ilişkidir. Öfke tarzları tarzı alt-boyutlarının birbirleri ile olan ilişkilere bakıldığında; öfke dışa, öfke kontrol ile olumsuz yönde ($r = -0,19; p < .001$) öfke içte ile olumlu yönde ($r = 0,36; p < .001$) ilişkidir. Öfke kontrol ile öfke içte arasında olumlu yönde ($r = 0,13; p < .01$) ilişki vardır (Tablo 3).

Tablo 3. Araştırmanın Değişkenlerine Ait Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.SL Öfke	(0.84)									
2.Öfke Kontrol	-.341**	(0.80)								
3.Öfke İçte	.306**	.135*	(0.71)							
4.Öfke Dışa	.543**	-.195**	.367**	(0.72)						
5. Kabul	-.217**	-.127**	-.269**	-.057	(0.89)					
6. Empati	.129*	.010	.047	.121*	.096	(0.67)				
7. YFD	.021	.285**	.026	.047	-.053	.147*	(0.91)			
8. BAD	.077	.273**	.061	.043	-.107	.268**	.709**	(0.87)		
9. BİD	-.008	.055	-.061	.035	.034	.148*	.562**	.537**	(0.80)	
10. TSB	.036	.263**	.019	.050	-.057	.212**	.930**	.872**	.751**	(0.93)

** $p < .001$, * $p < .01$; SL Öfke: Sürekli öfke; YFD: Yaşam felsefesinde değişim; BAS: Benlik algısında değişim; BİD: Başkaları ile ilişkilerde değişim; TSB: Travma sonrası büyüme

Not: Parantez içindeki değerler ilgili ölçeğe ait güvenilirlik kat sayısını göstermektedir.

Hipotez Testi

Araştırmanın hipotezleri basit doğrusal regresyon analizi ile her bir bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde katkısına bakılarak analiz edilmiştir.

İlk modelde, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken olan travma sonrası büyüme üzerindeki katkısı incelenmiştir. Sürekli öfke, öfke ifade tarzları, kabul ve empati değişkenlerinin travma sonrası büyümenin yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları, öfke kontrolün ($\beta = .319, t = 5.035, p < .001$) ve empatik ilginin ($\beta = .195, t = 3.388, p < .01$) travma sonrası büyüme üzerinde anlamlı düzeyde katkısı olduğunu göstermektedir. Öfke kontrol ve empatik ilgi travma sonrası büyümenin %13.2'sini açıklamaktadır (Tablo 4).

Tablo 4. Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzları, Kabul ve Empati Değişkenlerinin Travma Sonrası Büyümenin Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Model	Bağımlı Değişken: Travma Sonrası Büyüme				
	Yordayıcı Değişkenler	B	Sh	β	t
SL Öfke	.196	.135	.108	1.454	.147
Öfke kontrol	.584	.116	.319	5.035	.000
Öfke içte	-.202	.132	-.099	-1.532	.127
Öfke dışı	.147	.161	.064	.916	.361
Kabul	-.038	.066	-.035	-.569	.570
Empatik İlgi	.272	.080	.195	3.388	.001
R	.364				
R ² model	.132				
R ² değişim	.113				
F	6.974				.000

Sürekli öfke, öfke ifade tarzları, kabul ve empati değişkenlerinin travma sonrası büyümenin yaşam felsefesinde değişim boyutunu yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları; öfke kontrolün ($\beta = .345$, $t = 5.401$, $p < .001$) ve empatik ilginin ($\beta = .127$, $t = 2.188$, $p < .05$) yaşam felsefesinde değişim üzerinde anlamlı düzeyde katkısı olduğunu göstermektedir. Öfke kontrol ve empatik ilgi yaşam felsefesinde değişimin %10,2'sini açıklamaktadır (Tablo 5).

Tablo 5. Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzları, Kabul ve Empati Değişkenlerinin Travma Sonrası Büyümenin Yaşam Felsefesinde Değişim Boyutunu Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Model	Bağımlı Değişken: Yaşam Felsefesinde Değişim				
	Yordayıcı değişkenler	B	Sh	β	t
SL öfke	.213	.151	.106	1.412	.159
Öfke kontrol	.703	.130	.345	5.401	.000
Öfke içte	-.208	.148	-.092	-1.405	.161
Öfke dışı	.190	.180	.075	1.056	.292
Kabul	-.023	.074	-.019	-.307	.759
Empatik İlgi	.197	.090	.127	2.188	.030
R	.348				
R ² model	.121				
R ² değişim	.102				
F	6.308				.000

Sürekli öfke, öfke ifade tarzları, kabul ve empati değişkenlerinin travma sonrası büyümenin benlik algısında değişim boyutunu yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları; sürekli öfkenin ($\beta = .152$, $t = 2.096$, $p < 0.05$), öfke kontrolün ($\beta = .325$, $t = 5.244$, $p < 0.001$) ve empatik ilginin ($\beta = .254$, $t = 4.519$, $p < 0.001$) benlik algısında değişim üzerinde anlamlı düzeyde katkısı olduğunu göstermektedir. Sürekli öfke, öfke kontrol ve empatik ilgi yaşam felsefesinde değişimin %17.3'ünü açıklamaktadır (Tablo 6).

Mücadeleden güce: üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyümesinde öfke, öfke kontrol, empatik ilgi ve kabulün rolü

Tablo 6. Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzları, Kabul ve Empati Değişkenlerinin Travma Sonrası Büyümenin Benlik Algısında Değişim Boyutunu Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Model	Bağımlı Değişken: Benlik Algısında Değişim				
	B	Sh	β	t	p
Yordayıcı değişkenler					
SL öfke	.342	.163	.152	2.096	.037
Öfke kontrol	.736	.140	.325	5.244	.000
Öfke içte	-.168	.160	-.067	-1.052	.294
Öfke dışı	.038	.195	.013	.196	.845
Kabul	-.099	.080	-.074	-1.238	.217
Empatik İlgi	.440	.097	.254	4.519	.000
R	.416				
R ² model	.173				
R ² değişim	.155				
F	1.657				.132

Sürekli öfke, öfke ifade tarzları, kabul ve empati değişkenlerinin travma sonrası büyümenin başkalarıyla ilişkilerde değişim boyutunu yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları, empatik ilginin ($\beta = .254$, $t = 4.519$, $p < .001$) başkaları ile ilişkilerde değişim üzerinde anlamlı düzeyde katkısı olduğunu göstermektedir. Empatik ilgi başkalarıyla ilişkilerde değişimin %3.5'ini açıklamaktadır (Tablo 7).

Tablo 7. Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzları, Kabul ve Empati Değişkenlerinin Travma Sonrası Büyümenin Başkalarıyla İlişkilerde Değişim Boyutunu Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Model	Bağımlı Değişken: Başkalarıyla İlişkilerde Değişim				
	B	Sh	β	t	p
Yordayıcı Değişkenler					
SL Öfke	-	.157	-.008	-.096	.924
	.015				
Öfke kontrol	.163	.135	.081	1.207	.228
Öfke içte	-	.153	-.103	-1.509	.133
	.231				
Öfke dışı	.192	.187	.076	1.025	.306
Kabul	.006	.077	.005	.084	.933
Empatik İlgi	.221	.094	.144	2.366	.019
R	.187				
R ² model	.035				
R ² değişim	.014				

Demografik Değişkenlere göre Fark Testi Analizi Sonuçları

Araştırma değişkenlerinin demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklem t-testi, Mann Whitney U, Tek yönlü varyans analizi ve Kruskal Wallis ile analiz edilmiştir. Cinsiyet değişkeni için yaşam felsefesinde değişim, travma sonrası büyüme ve öfke kontrol normal dağılıma sahipken, benlik algısında değişim, başkalarıyla ilişkilerde

değişim, kabul, empatik ilgi, sürekli öfke, öfke içte, öfke dışa değişkenleri için normal dağılıma sahip değildir. Normal dağılıma sahip değişkenler için parametrik bağımsız örneklem t-testi analizi yapılırken normal dağılıma sahip olmayan değişkenler için parametrik olmayan Mann-Whitney U fark testi analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, erkekler kadınlara nazaran anlamlı düzeyde ($p < .001$) daha fazla öfke kontrolüne sahipken (Ort Erkek = 2.99; Ort Kadın = 2.63), kadın erkeklere nazaran anlamlı düzeyde kabulü ($U = 3802, p < .01$) ve empatik ilgiyi ($U = 3118, p < .001$) daha fazla deneyimlemektedir (Tablo 8, 9).

Tablo 8. Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem t-testi Sonucu

	Cinsiyet	N	Ort	SS	t	p
Yaşam felsefesinde değişim	Kadın	227	2.58	1.13	-1.031	0.304
	Erkek	46	2.77	1.14		
TSB	Kadın	227	2.45	1.01	-0.905	0.366
	Erkek	46	2.60	1.06		
Öfke kontrol	Kadın	227	2.63	0.53	-4.043	0.000***
	Erkek	46	2.99	0.59		

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$; Ort = Ortalama; SS = Standard Sapma

Tablo 9. Cinsiyet Değişkenine Göre Mann-Whitney U Testi Sonucu

	Cinsiyet	N	Sıralamaların toplamı	Sıralamaların Ortalaması	U	p
Benlik algısında değişim	Kadın	227	30877	136.02	4999	0.649
	Erkek	46	6524	141.83		
Başkalarıyla ilişkilerde değişim	Kadın	227	30948.5	136.34	5070.5	0.758
	Erkek	46	6452.5	140.27		
Kabul	Kadın	227	32518	143.25	3802	0.004**
	Erkek	46	4883	106.15		
Empatik İlgi	Kadın	227	33202	146.26	3118	0.000***
	Erkek	46	4199	91.28		
Sürekli Öfke	Kadın	227	31877	140.43	4442.5	0.110
	Erkek	46	5523.5	120.08		
Öfke içte	Kadın	227	31187.5	137.39	5132.5	0.856
	Erkek	46	6213.5	135.08		
Öfke dışa	Kadın	227	31351	138.11	4969	0.604
	Erkek	46	6050	131.52		

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Travmatik olayın kişilerde oluşturduğu çaresizlik hissiyatının derecesine göre (az, orta, çok) yapılan normallik testi sonuçları çaresizlik hissiyatı değişkeni için öfke kontrolü, travma sonrası büyüme ve TSB alt boyutlarının normal dağılıma sahip olduğu; kabul empati, sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışa değişkenleri için normal dağılıma sahip olmadığı bulgulanmıştır. Normal

Mücadeleden güce: üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyümesinde öfke, öfke kontrol, empatik ilgi ve kabulün rolü

dağılıma sahip olan değişkenler için çoklu karşılaştırma analizinin parametrik karşılığı olan tek yönlü ANOVA uygulanmıştır. Normal dağılıma sahip olmayan değişkenler için ise tek yönlü ANOVA'nın parametrik olmayan karşılığı Kruskal Wallis ANOVA uygulanmıştır. Gruplar arasında farklılığı görmek amacıyla Scheffe testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; travmatik deneyimin oluşturduğu çaresizlik hissiyatını çok deneyimleyen bireylerin (ort. = 2.76) çaresizlik hissiyatını az deneyimleyen bireylere göre (ort. = 2.34) anlamlı düzeyde daha fazla travma sonrası büyüme deneyimledikleri görülmektedir. Travma sonrası büyüme alt-boyutlarına bakıldığında ise; çaresizlik hissiyatını çok deneyimleyen bireylerin (ort. = 2.92) çaresizlik hissiyatını az deneyimleyen bireylere göre (ort. = 2.49) anlamlı düzeyde daha fazla yaşam felsefesinde değişim deneyimledikleri görülmektedir. Benzer bir biçimde, çaresizlik hissiyatını çok deneyimleyen bireylerin (ort. = 3.14) çaresizlik hissiyatını az deneyimleyen bireylere göre (ort. = 2.50) anlamlı düzeyde daha fazla benlik algısında değişim deneyimledikleri görülmektedir (Tablo 10).

Tablo 10. Travmatik Olayın Kişilerde Oluşturduğu Çaresizlik Hissiyatı Derecesine Göre Öfke Kontrolü ve TSB ve Alt Boyut Puanlarına Ait Tek Yönlü ANOVA Testi Sonucu

	Çaresizlik hissiyatı	N	Ort	SS	F	p
Öfke kontrolü	Az	107	2.75	0.55	.995	.371
	Orta	81	2.63	0.56		
	Çok	83	2.69	0.55		
Travma sonrası büyüme	Az	107	2.34a	1.01	4.402	.013*
	Orta	81	2.42	0.97		
	Çok	83	2.76b	0.95		
Yaşam felsefesinde değişim	Az	107	2.49a	1.12	3.973	.020*
	Orta	81	2.52	1.09		
	Çok	83	2.92b	1.10		
Benlik algısında değişim	Az	107	2.50a	1.26	6.490	.002**
	Orta	81	2.69	1.25		
	Çok	83	3.14b	1.12		
Başkalarıyla ilişkilerde değişim	Az	107	1.86	1.08	.279	.757
	Orta	81	1.89	1.07		
	Çok	83	1.98	1.19		

Ort = Ortalama; SS = Standard Sapma

Not:"a" ve "b" harfleri istatistiksel olarak birbirinden farklı grupları göstermektedir.

*p < 0.05, **p < 0.01

Kruskal Wallis analiz sonuçlarına göre, çaresizlik hissiyatının derecesine göre anlamlı düzeyde fark sadece sürekli öfke değişkeninde görülmektedir ($p_{\text{sürekli öfke}} = 0.019$). Kruskal-Wallis testi hangi iki grup arasında anlamlı düzeyde farkı göstermediğinden dolayı, çaresizlik hissiyatının dereceleri arasındaki fark ikili gruplar halinde Mann Whitney U testi ile analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, çok çaresizlik deneyimleyen bireyler az çaresizlik deneyimleyen

bireylere nazaran anlamlı düzeyde ($U = 3494, p < .05$) daha fazla sürekli öfke deneyimlemektedir. Benzer bir biçimde, orta düzeyde çaresizlik deneyimleyen bireyler, az düzeyde çaresizlik deneyimleyen bireylere nazaran anlamlı düzeyde ($U = 3524, p < .05$) daha fazla sürekli öfke deneyimlemektedir.

Tablo 11. Travmatik Olayın Kişilerde Oluşturduğu Çaresizlik Hissiyatının Derecesine Göre Kabul, Empati ve Öfke İfade Tarzları Puanlarına Ait Kruskal Wallis ANOVA Testi Sonucu

	Kabul	Empati	Sürekli Öfke	Öfke İçte	Öfke dışı
Ki-kare	2.823	4.220	7.918	3.518	1.223
Serbestlik Derecesi	2	2	2	2	2
Asymp.Sig.	.244	.121	.019*	.172	.542

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

TARTIŞMA

Bu araştırmada; sürekli öfke, öfke ifade tarzları, kabul ve empatik ilgi gibi durumların travma sonrası büyüme üzerindeki katkıları incelenmiştir.

Araştırmanın ilginç bulgularından birisi, öfkesini dışarıda yaşayan ve sürekli öfkeli olan bireylerin aynı zaman da empatik ilgilerinin de arttığı yönündeki bulgudur. Bu bulgu, esasında bize öfkenin dışarı yansıtılmış halinin iyileştirici bir yönü olduğunu da göstermektedir (Park vd., 2008). Yaşamın belirsizliğine tahammül bir biçimde esnekliği ve uyum sağlamayı gerektirmektedir. Kendisini engellenmiş hisseden bir bireyin öfke ile beraber tepki verebilmesi de öngörülmektedir. Ancak buradaki temel husus, tepkisini yapıcı veya yıkıcı bir biçimde göstermekteki seçimidir. Birey kendisini kızdıracak durumdan kaçabilir, öfkesine neden olan duruma tepki vermeyebilir veya durumu ortadan kaldırmak ya da değiştirmek için eylemlerde bulunabilir (Geçtan, 2002). Bu bakış açısıyla, üniversite öğrencilerinin öfkelerini daha çok diğer bireyleri anlamak ve değişim başlatmak gibi durumlarda kullanma eğilimleri olduğunu söylemek mümkündür.

Öfke, işlevsel olarak kullanıldığında fark yaratırken; bireylerin duygularını kabul etmesi, olumsuz yaşantılarını ve duygularını hissetmesi konusunda azaltıcı bir etkiye sahiptir (Doğan vd., 2010). Başa çıkma mekanizması olarak da ele alınabilecek öfke, kabulü azaltıcı yönde etki göstermektedir. Kabul başa çıkma yönteminden ziyade akışta olma ile daha yakın anlamdadır (Yetiz & Çetinkaya Yıldız, 2023). Araştırmanın bulguları, öfkesini kontrol eden bireylerin daha az kabulde olduğunu göstermektedir. Kontrolün bir kısmı duyguların düzenlemesi ile ilişkili iken bir kısmı da duyguların baskılanması olarak görülebilir. Baskının yarattığı gerginlik

Mücadeleden güce: üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyümesinde öfke, öfke kontrol, empatik ilgi ve kabulün rolü

kabülde olmayı azaltabilmektedir. Kabul, öfkeyi kontrolden ziyade öfkeyi kabul etmeyi gerektirmektedir.

Araştırmanın bulguları TSB'nin H1 hipotezi için sadece öfke kontrol tarafından açıklandığını göstermektedir. Bu durumda, sürekli öfkenin ve öfke ifade tarzlarının (öfke içte, öfke dışı, öfke kontrol) TSB üzerinde katkısının test edildiği H1 hipotezi kısmi olarak desteklenmiştir. Duygu düzenleme teorisi (Gross, 1998) bireylerin travma sonrası kaygı, depresyon ve öfke deneyimlediklerini vurgulamaktadır. Travmatik deneyimden sonra duygu düzenleme becerisi olarak öfkesini kontrol edebilen, hoşgörülü ve anlayışlı olan bireylerin travma sonrası büyüme deneyimledikleri söylenebilir (Ye vd., 2018). Sürekli öfkenin ve öfke ifade tarzlarının (öfke içte, öfke dışı, öfke kontrol) travma sonrası büyüme alt-boyutları üzerindeki katkısının analiz edildiği; H1a, H1b ve H1c hipotezleri kısmi olarak desteklenmiştir. H1a için sadece öfke kontrolün yaşam felsefesinde değişimi yordadığı bulgulanmıştır. Nitekim, öz-belirleme teorisi de (Deci & Ryan, 2000) bireylerin temel ihtiyaçlarının (ilişkide olma, özerklik, yetkinlik) doyurulmasının bireylerin gelişmeleri ve büyümeleri için önemini vurgulamaktadır. Travmatik olayla karşılaştıktan sonra duygularını düzenleyebilen bireyler aynı zamanda özerklik ve yetkinlik ihtiyaçlarını doyurma durumunda olmakta ve travma sonrası büyümeyi deneyimlemektedir (Yeung vd., 2016). H1b için sürekli öfke ve öfke kontrolün benlik algısında değişimi yordadığı bulgulanmıştır. Öfkeli olma hali birey için işlevsel olmayan bir başa çıkma stratejisi olmakta (pasif agresyon) ve diğerleri ile olumlu ilişkilene olarak ifade edilen başka insanlarla ilişkilerde değişim üzerinde herhangi bir anlamlı katkı sağlamamaktadır. Sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının başkalarıyla ilişkilerde değişim üzerindeki katkısının incelendiği H1c hipotezi desteklenmemiştir.

Araştırmanın ikinci hipotezi (H2: Kabul ve empatik ilginin travma sonrası büyüme üzerinde katkısı vardır) kısmi olarak desteklenmiştir. Travma sonrası büyüme sadece empatik ilgi tarafından açıklanmaktadır. Travmatik deneyim yaşayan bireylerde üç farklı boyutta gelişim olduğu bulgulanmıştır. Bunlar; bilgelikte, empatik duyarlılıkta ve ilişki anlayışında gelişim ve değişim olarak görülmektedir. Empatik ilgi travma sonrasında daha fazla sorumluluk ve olgunluk halini getirmekle, hayatın çıkmazlarını ele alış biçiminde bireysel gücü arttırıcı görev üstlenmektedir (Sever vd., 2007). H2a, H2b ve H2c hipotezlerinin analizleri kısmi olarak desteklenmiştir. Sadece empatik ilginin yaşam felsefesinde değişim, benlik algısında değişim ve başkalarıyla ilişkilerde değişim alt-boyutlarında katkısı olduğu bulgulanmıştır. Travmatik deneyimler; yaşamın kırılğanlığı ve iyiyi de kötüyü de barındırdığını gösterip daha çok büyüme ile sonuçlanmaktadır (Yanar & İlhan)

Araştırmanın demografik değişkenleri ile ilgili yapılan fark testi sonuçları, erkek öğrencilerin, kız öğrencilere nazaran anlamlı düzeyde daha fazla öfke kontrolüne sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, öfke kontrolünün duygu düzenleme becerisi ile toplumsal normların içselleştirilmesi temelinde açıklanabilmektedir. Öfkenin kontrol edilebilirliği aynı zamanda duygu düzenlemenin de bir öncülü olarak karşımıza çıkmaktadır. (Gross, 2013). Araştırmanın bulguları, anlamlı olmasa da ($p > 0.05$) tüm öfke biçimlerinde (sürekli öfke, öfke içte, öfke dışı) kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde öfke deneyimlediklerini göstermektedir. Ancak öfke kontrolünde erkek öğrenciler kız öğrencilere göre anlamlı düzeyde öfke kontrolüne sahiptir. Araştırmanın örneklemini, çoğunluğu psikoloji bölümünde okuyan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Öfkenin doğası ve dürtü kontrolü ile ilgili farkındalığın bu örneklem grubunda biraz daha yüksek olduğu söylenebilir. Benzer biçimde, üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırma, erkek öğrencilerin kız öğrencilere nazaran anlamlı düzeyde daha fazla duygu kontrolüne sahip olduğunu bulgulanmıştır (Akman & Demir, 2021). Toplumsal düzeyde şiddetin daha çok erkekler tarafından uygulanıyor oluşu ve toplumdaki cinsiyet rollerinin de ataerkil yapıda şekillenmiş olması, öğrencilerde cinsiyet temelinde de hangi hareketlerin kabul edilebilir ve kabul edilemez olduğunun öğrenilmesi ile sonuçlanmış olabilmektedir (Kepir-Savoly vd., 2014).

Kabul ve empatik ilgi değişkenlerine göre yapılan fark testi sonuçlarına göre ise kız öğrencilerin erkek öğrencilere nazaran anlamlı düzeyde daha fazla kabulde oldukları ve empatik ilgiye daha fazla sahip oldukları görülmektedir. Farkındalık, bünyesinde yargılamadan yaşantıyı ve içinde bulunulan anı kabul etmeyi içermektedir. Empatik ilgi köklerini ebeveynliğin besleyiciliği, kollayıcılığından almaktadır (Niezink vd., 2012). Kadınsı ve erkeksi kültür, cinsiyet rolleri ile de ilişkidir (Hofstede, 1980). Türk kültürünün de kadınsı kültürel değerleri daha çok barındırdığı ve sembolik etkileşim teorisi temelinde (Mead, 1934) cinsiyet rollerinin sosyalleşme ile kazanılarak kadınlarda daha çok kadınsı değerlerin baskın olduğu söylenebilir.

Travmatik olayın kişilerde oluşturduğu çaresizlik hissiyatı derecesinin; az, orta ve çok olma derecesine göre yapılan fark testi analizlerine göre çok çaresizlik hisseden öğrencilerin az çaresizlik hisseden öğrencilere nazaran anlamlı düzeyde daha fazla travma sonrası büyüme, yaşam felsefesinde değişim, benlik algısında değişim ve sürekli öfke durumlarını deneyimledikleri bulgulanmıştır. Benzer bir çalışma (Kardaş & Tanhan, 2018) travma sonrası büyümeyi yüksek düzeyde yaşayan öğrencilerin yüksek düzeyde stres yaşadıklarını göstermektedir. Travma sonrası büyüme yaşayan bireyler stres ile birlikte umutsuzlukta da deneyimlemektedir (Solomon & Dekel, 2007).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Her araştırmada olduğu gibi bu araştırmanın da bazı kısıtlılıkları bulunmaktadır. Araştırmanın yöntemi kesitsel olduğundan açıcı bir araştırma olup, sebep-sonuç ilişkisi vermemektedir. Ayrıca katılımcı sayısının kısıtlılığı nedeni ile sonuçlar genelleştirilemediğinden dolayı daha büyük örneklem ile araştırma tekrarlanabilir. Araştırmanın bulguları bireylerin kendilerini değerlendirmeleri temelinde olduğundan sosyal beğenirlik yanlılığının sonuçlar üzerindeki olası etkileri de kısıtlılıklar arasındadır. Gelecek araştırmalarda bu durumun en aza indirgenmesi için sosyal beğenirlik ölçeğinin çalışmaya dahil edilmesi, deneysel veya boylamsal yöntemlerin kullanılması önerilmektedir. Bir başka kısıtlılık olarak, araştırmanın katılımcıları deneyimledikleri travmanın türüne göre sınıflandırılmadan tek bir grup olarak ele alınmıştır. Travmanın türüne göre yapılan araştırmalarda travmanın yarattığı etkinin değişim gösterdiği görülmektedir (Ateş, 2019; Haspolat, 2019). Gelecek araştırmalarda, katılımcıların travmanın türüne göre sınıflandırılarak analiz edilmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Akman, T. P., & Demir, M. (2021). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişki. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(9), 11-20. <https://doi.org/10.31461/ybpd.879554>
- Arıboğan, D. Ü. (2020). Politik karar, tutum ve davranışlarımızı bireyselden toplumsala uzanan bir yelpazede anlama ve açıklama kılavuzu olarak politik psikoloji. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 37-62. <http://doi.org/10.32739/uskudarsbd.6.10.68>
- Ateş, Z. (2019). *Üniversite öğrencilerinde travmatik yaşantı türü ve travma sonrası stres belirtileri ilişkisinde travma sonrası bilişler ve algılanan sosyal desteğin aracı rolünün incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Aydın, Y., & Karaman, H. B. (2021). The relationship between mindfulness and psychological wellbeing of school counselors: mediating effect of work-related psychological flexibility. *Kastamonu Education Journal*, 29(4), 101-112. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.741469>
- Bayraktar (2008). *Kanser hastalarında travma sonrası gelişim olgusunun ve etkileyen faktörlerin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Bossick, B. E. (2008). *An empirical examination of the relationship between posttraumatic growth and the personality traits of hardiness, sense of coherence, locus of control, self-efficacy, resilience, and optimism*. [Doctoral Dissertation. University of Akron].

- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781410602268>
- Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., & McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 13(3), 521-527. <https://doi.org/10.1023/A:1007745627077>
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2012). *Posttraumatic growth in clinical practice*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203629048>
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2014). The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. G. Calhoun & R.G. Tedeschi (Eds.). In *Handbook of posttraumatic growth* (pp. 3-23). Routledge.
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The philadelphia mindfulness scale. *Assessment*, 15(2), 204-223. <https://doi.org/10.1177/1073191107311467>
- Cebeci, F., Balcı Yangın, H. B., & Tekeli, A. (2012). Life experiences of women with breast cancer in South Western Turkey: A qualitative study. *European Journal of Oncology Nursing*, 16(4), 406-412
- Currier, J. M., Lisman, R., Irene Harris, J., Tait, R., & Erbes, C. R. (2013). Cognitive processing of trauma and attitudes toward disclosure in the first six months after military deployment. *Journal of Clinical Psychology*, 69(3), 209-221. <https://doi.org/10.1002/jclp.21930>
- Charlson F, van Ommeren M, Flaxman A, Cornett J, Whiteford H, & Saxena S. (2019). Çatışma ortamlarında ruhsal bozuklukların yeni DSÖ yaygınlık tahminleri: sistematik bir inceleme ve meta-analiz. *Lancet*, 394(10194), 240-248. [doi:10.1016/S0140-6736\(19\)30934-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30934-1).
- Çelik, H., & Kocabıyık, O. O. (2018). Philadelphia farkındalık ölçeği (PFÖ)'nin Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 48(48), 128-144. <https://doi.org/10.15285/maruaebd.345925>
- Davis, M. H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, 10, 85.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Mücadeleden güce: üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyümesinde öfke, öfke kontrol, empatik ilgi ve kabulün rolü

- Demir, V. (2014). *Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Demir, V., & Gündoğan, N. (2018). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19(1), 46-66. <https://doi.org/10.12984/eggefd.332844>
- Doğan, H., Üngüren, E., & Algür, S. (2010). Öfke ve empati ilişkisine yönelik otel zincirinde bir araştırma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(3), 277-298.
- Dong, C., Gong, S., Jiang, L., Deng, G., & Liu, X. (2015). Posttraumatic growth within the first three months after accidental injury in China: The role of self-disclosure, cognitive processing, and psychosocial resources. *Psychology, Health & Medicine*, 20(2), 154-164. <https://doi.org/10.1080/13548506.2014.913795>
- Dou, J., Liu, C., Xiong, R., Zhou, H., Lu, G., & Jia, L. (2022). Empathy and post-traumatic growth among chinese community workers during the covid-19 pandemic: Roles of self-disclosure and social support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 15739. <https://doi.org/10.3390/ijerph192315739>
- Dökmen, Ü. (2009). *Sanatta ve günlük yaşamda iletişim çatışmaları ve empati* (66. Basım). Sistem Yayıncılık.
- Dursun, P. & Söylemez, İ. (2020). Travma sonrası büyüme: Gözden geçirilmiş son model ile kapsamlı bir değerlendirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 31(1), 57-68. <https://doi.org/10.5080/u23694>
- Duru E., (2002). *Öğretmen adaylarında kişi-durum yaklaşımı bağlamında yardım etme davranışı eğilimi, empati ve düşünme stilleri ilişkisi ve bu değişkenlerin bazı psikososyal değişkenler açısından incelenmesi*. [Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Ercan, Ş. K. (2024). *Travma sonrası bilişler ve travma sonrası büyüme arasında duygu yönetme becerilerinin aracı rolü* [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Erdur Baker, Ö. (2011). *Psikolojik ilk yardım: Saha çalışanları için rehber* (2. Basım). Rehberlik Derneği.
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American journal of theoretical and applied statistics*, 5(1), 1-4.
- Geçtan E. (2002). *İnsan olmak* (18. Baskı). Metis Yayınları.

- George, D. (2011). *SPSS for windows step by step: A simple study guide and reference, 17.0 update, 10/e*. Pearson Education India.
- Gleeson, A., Curran, D., Simms, J., Dyer, K., Fletcher, S., & Hanna, D. (2023). The role of trauma, psychological therapy, and trauma appraisals in predicting posttraumatic growth. *Traumatology, 29*(4), 504-511.
- Goleman, D.P. (2000). *Duygusal zekâ neden IQ'dan daha önemlidir?* (B. Seçkin Yüksel, Çev.) Varlık Yayınları (1996).
- Göral, F. S., Kesimci, A., & Gençöz, T. (2006). Roles of the controllability of the event and coping strategies on stress-related growth in a Turkish sample. *Stress and Health: Journal of the International Society Investigation of Stress, 22*(5), 297-303. <https://doi.org/10.1002/smi.1107>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion, 13*(3), 359-365. <https://doi.org/10.1037/a0032135>
- Haksal, P. (2007). *Acil servis personelinde görülen ikincil travmatik stres düzeyinin disosiyasyon düzeyi, sosyal destek algısı ve başa çıkma stratejileri açısından incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Haspolat, A. (2019). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme: Temel inançlardaki değişim, ruminasyonlar ve bilgece farkındalığın rolü* [Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Hofstede, G. (1980). Culture and organizations. *International Studies of Management & Organization, 10*(4), 15-41. <https://doi.org/10.1080/00208825.1980.11656300>
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. Free Press.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: The program of the stress reduction clinic at the University of Massachusetts Medical Center*. Delacorte Press.
- Kağan, M., Güleç, M., Boysan, M., & Çavuş, H. (2012). Travma sonrası büyüme envanteri'nin Türkçe versiyonunun normal toplumda hiyerarşik faktör yapısı. *TAF Preventive Medicine Bulletin, 11*(5), 617-624. <https://doi.org/10.5455/pmb.1-1323620200>
- Kalayjian, A. (2013). Coping through meaning: The community response to the earthquake in Armenia. E. S. Zinner & M.B. Williams (Eds.). In *When a community weeps* (pp. 87-102). Routledge.

Mücadeleden güce: üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyümesinde öfke, öfke kontrol, empatik ilgi ve kabulün rolü

- Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). *Kültürel psikoloji: Kültür bağlamında insan ve aile* (1. Basım). Evrim Yayınevi.
- Kardaş, F., & Tanhan, F. (2018). Van depremini yaşayan üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres, travma sonrası büyüme ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Van Yüzcüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1-36. <http://dx.doi.org/10.23891/efdyyu.2018.60>
- Kazlauskas, E. (2017). Challenges for providing health care in traumatized populations: Barriers for PTSD treatments and the need for new developments. *Global Health Action*, 10(1), 1322399. <https://doi.org/10.1080/16549716.2017.1322399>
- Kepir-Savoly, D. D., Ulaş, Ö., & Demirtaş-Zorbaz, S. (2014). Üniversite öğrencilerinin çiftler arası şiddeti kabul düzeylerini etkileyen etmenler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(42), 173-183. <https://doi.org/10.17066/pdrd.65133>
- Kesimci, A., Göral, F. S., & Gençöz, T. (2005). Determinants of stress-related growth: Gender, stressfulness of the event, and coping strategies. *Current Psychology*, 24(1), 68-75. <https://doi.org/10.1007/s12144-005-1005-x>
- Kessler, R. C., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Benjet, C., Bromet, E. J., Cardoso, G., ... & Koenen, K. C. (2017). Trauma and PTSD in the WHO world mental health surveys. *European journal of psychotraumatology*, 8, 1353383. <https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1353383>
- Koenen, K. C., Ratanatharathorn, A., Ng, L., McLaughlin, K. A., Bromet, E. J., Stein, D. J., ... & Kessler, R. (2017). Posttraumatic stress disorder in the world mental health surveys. *Psychological medicine*, 47(13), 2260-2274. [doi:10.1017/S0033291717000708](https://doi.org/10.1017/S0033291717000708).
- Mead, G. H. (1934). *Mind, self, and society from the standpoint of a social behaviorist*. University of Chicago Press.
- Nguyen, T. T., Le, M. L., Tran, S. N., Tran, P. T., Pham, T. L., & Ngo, X. D. (2024). Journey from helplessness to resilience and post-traumatic growth: A phenomenological research among a group of vietnamese during the pandemic. *Evolutionary Studies in Imaginative Culture*, 8(2), 1436-1450. <https://doi.org/10.70082/esiculture.vi.1623>
- Niezink, L. W., Siero, F. W., Dijkstra, P., Buunk, A. P., & Barelds, D. P. (2012). Empathic concern: Distinguishing between tenderness and sympathy. *Motivation and Emotion*, 36, 544-549. <https://doi.org/10.1007/s11031-011-9276-z>

- Önder, F. C., & Utkan, Ç. (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1004-1019. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.444876>
- Özer, A. K. (1994). Sürekli öfke ve öfke ifadesi tarzı ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Adaptation of the mindful attention awareness scale into Turkish. *Education and Science*, 36(160), 224-235. <https://educationandscience.ted.org.tr/article/view/940>
- Park, C. L., Aldwin, C. M., Fenster, J. R., & Snyder, L. B. (2008). Pathways to posttraumatic growth versus posttraumatic stress: Coping and emotional reactions following the September 11, 2001, terrorist attacks. *American Journal of Orthopsychiatry*, 78(3), 300-312. <https://doi.org/10.1037/a0014054>
- Saakvitne, K. W., Tennen, H., & Affleck, G. (1998). Exploring thriving in the context of clinical trauma theory: Constructivist self development theory. *Journal of Social Issues*, 54(2), 279-299. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1998.tb01219.x>
- Sarisoy, G. (2012). Travma sonrası büyümenin derecesinin ve travma sonrası büyümeyi yordayan etkenlerin meme kanseri hastalarında incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Sesliokuyucu, C., Şahpolat, M., & Arı, M. (2017). Psöriazisli hastaların depresyon, anksiyete, çocukluk çağı ruhsal travması ve yaşam kalitesi ile sosyodemografik özelliklerinin araştırılması. *Journal of Mood Disorders*, 7(1) 28-40.
- Sever, I., Guttman, J., & Lazar, A. (2007). Positive consequences of parental divorce among Israeli young adults: A long-term effect model. *Marriage & Family Review*, 42(2), 7-28. https://doi.org/10.1300/J002v42n02_02
- Solomon, Z., & Dekel, R. (2007). Posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth among Israeli ex-pows. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies*, 20(3), 303-312. <https://doi.org/10.1002/jts.20216>
- Spielberger, C. D. (1983). *State-trait anxiety inventory for adults*. <https://doi.org/10.1037/t06496-000>
- Spielberger, C. D. (1988). *State-trait anger expression inventory: Professional manual*. Psychological Assessment Resources.

Mücadeleden güce: üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyümesinde öfke, öfke kontrol, empatik ilgi ve kabulün rolü

- Spielberger, C. D., Reheiser, E. C., & Sydeman, S. J. (1995). Measuring the experience, expression, and control of anger. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing, 18*(3), 207-232. <https://doi.org/10.3109/01460869509087271>
- Şakiroğlu, M. (2011). *Positive outcomes among the 1999 Düzce earthquake survivors: Earthquake preparedness behavior and posttraumatic growth*. [Doctoral dissertation, Middle East Technical University]. CoHE Thesis Center.
- Şenkal, İ. (2013). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ve bağlanma biçiminin depresyon ve kaygı belirtileri ile ilişkisinde aleksitiminin aracı rolünün incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Taku, K., Cann, A., Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2008). The factor structure of the posttraumatic growth inventory: A comparison of five models using confirmatory factor analysis. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies, 21*(2), 158-164. <https://doi.org/10.1002/jts.20305>
- Tangney, J. P., Wagner, P., & Gramzow, R. (1992). Proneness to shame, proneness to guilt, and psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology, 101*(3), 469-478. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.101.3.469>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Sage Publications.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress, 9*, 455-471. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>
- Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (1998). *Assessment of posttraumatic growth*. Routledge.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry, 15*(1), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004b). *Helping bereaved parents: A clinician's guide*. Routledge.
- Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., & Taku, K. (2018). *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*. Routledge.
- Tel, F. D. (2017). *Travma yaşamış üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkide stresle başa çıkmanın aracılık rolü* [Doktora tezi, Anadolu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

- Thompson, B. L., & Waltz, J. A. (2008). Mindfulness, self-esteem, and unconditional self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26, 119-126. <https://doi.org/10.1007/s10942-007-0059-0>
- Toi, M., & Batson, C. D. (1982). More evidence that empathy is a source of altruistic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(2), 281- 292. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.43.2.281>
- Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G., & Reeve, C. L. (2012). Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(4), 400-410 <https://doi.org/10.1037/a0024204>
- Xiao, X., Yang, X., Zheng, W., Wang, B., Fu, L., Luo, D., & Zou, H. (2022). Depression, anxiety and post-traumatic growth among COVID-19 survivors six-month after discharge. *European Journal of Psychotraumatology*, 13(1), 2055294. <https://doi.org/10.1080/20008198.2022.2055294>
- Xu, W., Fu, G., An, Y., Yuan, G., Ding, X., & Zhou, Y. (2018). Mindfulness, posttraumatic stress symptoms, depression, and social functioning impairment in Chinese adolescents following a tornado: Mediation of posttraumatic cognitive change. *Psychiatry Research*, 259, 345–349. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.09.088>
- Yanar, K., & İlhan, T. (2022). Boşanmış aile çocuklarında boşanmanın etkileri ve travma sonrası büyüme: Nitel bir çalışma. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(12), 172-186.
- Ye, Z., Yu, N. X., Zhu, W., Chen, L., & Lin, D. (2018). A randomized controlled trial to enhance coping and posttraumatic growth and decrease posttraumatic stress disorder in HIV-infected men who have sex with men in Beijing, China. *Aids Care*, 30(6), 793-801. <https://doi.org/10.1080/09540121.2017.1417534>
- Yetiz, G., & Çetinkaya Yıldız, E. (2023). KKT temelli psikoeğitim programının pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri üzerindeki etkisi. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(3), 1651-1680. <https://doi.org/10.29299/kefad.1216722>
- Yeung, N. C., Lu, Q., Wong, C. C., & Huynh, H. C. (2016). The roles of needs satisfaction, cognitive appraisals, and coping strategies in promoting posttraumatic growth: A stress and coping perspective. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 8(3), 284-292. <https://doi.org/10.1037/tra0000091>

Mücadeleden güce: üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyümesinde öfke, öfke kontrol, empatik ilgi ve kabulün rolü

- Yiğit, M. A. (2018). *Ruminatif düşünme ve bilinçli farkındalığın depresif duygudurum ile ilişkisi* [Yüksek lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Yola, İ. (2011). *The mediating roles of coping styles and perceived social support between dispositional hope and posttraumatic growth/PTSD relationships among postoperative breast cancer patients: A longitudinal study*. [Master thesis, Middle East Technical University]. CoHE Thesis Center.