

T.C.  
ANTALYA BİLİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

YETİŞKİNLERDE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE ALGILANAN SOSYAL  
DESTEĞİN TRAVMA SONRASI BÜYÜME İLE ARASINDAKİ İLİŞKİDE  
BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜ

Fulya TOY

TEMMUZ 2024

ANTALYA



T.C.  
ANTALYA BİLİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

YETİŞKİNLERDE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE ALGILANAN SOSYAL  
DESTEĞİN TRAVMA SONRASI BÜYÜME İLE ARASINDAKİ İLİŞKİDE  
BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜ

Fulya TOY

TEMMUZ 2024

ANTALYA

**T.C.**  
**ANTALYA BİLİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**YETİŞKİNLERDE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE ALGILANAN SOSYAL  
DESTEĞİN TRAVMA SONRASI BÜYÜME İLE ARASINDAKİ İLİŞKİDE  
BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜ**

**Fulya TOY**

PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI tezi olarak  
...../...../2024 tarihinde jüri tarafından (oybirliği / oyçokluğu ile) kabul edilmiştir.

Dr. Öğr. Üyesi Merve GÖLCÜK (Danışman)

Dr. Öğr. Üyesi Demet KARA

Dr. Öğr. Üyesi Fatma Mahperi ULUYOL

Enstitü Müdürü

Prof. Dr. İbrahim Sani MERT

Tez Teslim Tarihi: ...../...../2024

## BEYAN

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Yetişkinlerde Kişilik Özellikleri Ve Algılanan Sosyal Desteğin Travma Sonrası Büyüme İle Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü” adlı bu çalışmanın hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, bu çalışmanın herhangi bir kısmının başka bir akademik çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

... / ... / 2024

Fulya TOY

## İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
ABSTRACT.....	ii
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	iii
TABLolar LİSTESİ.....	iv
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	v
ÖNSÖZ.....	vi
1. GİRİŞ.....	1
2. KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE.....	3
2.1. Travma Sonrası Büyüme (TSB).....	3
2.1.1. Travma Sonrası Büyüme Modelleri.....	5
2.1.2. Bilişsel Duygu Düzenleme ve Travma Sonrası Büyüme.....	7
2.2. Kişilik.....	9
2.2.1. Kişilik Özellikleri ve Travma Sonrası Büyüme.....	10
2.2.2. Kişilik Özellikleri ve Bilişsel Duygu Düzenleme.....	11
2.2.3. Bilişsel Duygu Düzenlemenin Kişilik ve TSB İlişkisinde Aracı Rolü.....	13
2.3. Algılanan Sosyal Destek.....	13
2.3.1. Sosyal Destek ve Travma Sonrası Büyüme.....	14
2.3.2. Sosyal Destek ve Bilişsel Duygu Düzenleme.....	16
2.4. Araştırmanın Amacı.....	17
3. YÖNTEM.....	21
3.1. Katılımcılar.....	21
3.2. Veri Toplama Araçları.....	22
3.2.1. Demografik Bilgi Formu.....	22
3.2.2. Birikimli Travma Ölçeği.....	22
3.2.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği.....	22
3.2.4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği.....	23
3.2.5. Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği.....	23
3.2.6. Travma Sonrası Büyüme Envanteri (TSBE).....	24
3.3. İşlem.....	24
4. BULGULAR.....	25
4.1. Verilerin Analizi.....	25

4.2. Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri.....	25
4.3 Değişkenlerin Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .....	25
4.4. Aracılık Analizine İlişkin Bulgular .....	28
4.4.1. Dışadönüklüğün TSB ile Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracılık Rolü .....	28
4.4.2. Sorumluluğun TSB ile Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracılık Rolü .....	29
4.4.3. Uyumluluğun TSB ile Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracılık Rolü .....	30
4.4.4. Deneyime Açıklığın TSB ile Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracılık Rolü .....	31
4.4.5. Duygusal Tutarsızlığın TSB ile Arasında İlişkide Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracılık Rolü .....	32
4.4.6. Algılanan Sosyal Desteğin TSB ile Arasındaki Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracılık Rolü .....	33
5. TARTIŞMA .....	34
5.1. Dışadönüklük Kişilik Özelliğinin TSB ile Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracılık Rolünün İncelenmesi .....	34
5.2. Sorumluluk Kişilik Özelliğinin TSB ile Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracılık Rolünün İncelenmesi .....	36
5.3. Uyumluluk Kişilik Özelliğinin TSB ile Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracılık Rolünün İncelenmesi .....	37
5.4. Deneyime Açıklık Kişilik Özelliğinin TSB ile Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracılık Rolünün İncelenmesi .....	39
5.5. Duygusal Tutarsızlık Kişilik Özelliğinin TSB ile Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracılık Rolünün İncelenmesi.....	40
5.6. Algılanan Sosyal Destek ve TSB ile Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracılık Rolünün İncelenmesi .....	41
6. ARAŞTIRMANIN SONUÇLARI, SINIRLILIKLARI VE ÖNERİLERİ .....	43
KAYNAKÇA .....	45
EK 1: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU.....	52
EK 2: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU.....	53

EK 3: TEMEL KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ ÖLÇEĞİ .....	54
EK 4: BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ.....	55
EK 5: BİRİKİMLİ TRAVMA ÖLÇEĞİ – KISA FORMU .....	59
EK 6: ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ.....	73
EK 7: TRAVMA SONRASI BÜYÜME ENVANTERİ.....	75
EK 8: ANTALYA BİLİM ÜNİVERSİTESİ ETİK KURUL İZİNİ.....	78



## ÖZET

# YETİŞKİNLERDE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE ALGILANAN SOSYAL DESTEĞİN TRAVMA SONRASI BÜYÜME İLE ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜ

Fulya TOY

Yüksek Lisans Tezi, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Merve GÖLCÜK

Temmuz 2024; 92 sayfa

Bu çalışmanın amacı; kişilik özellikleri ve algılanan sosyal desteğin, travma sonrası büyüme ile arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin aracılık rolünün incelenmesidir. Araştırmaya 18 – 65 yaş aralığında, en az bir travmatik deneyimi bulunan, 321 kadın (%75.9) ve 99 erkek (%23.4) olmak üzere 423 kişi katılmıştır. Veriler, Demografik Bilgi Formu, Birikimli Travma Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği ve Travma Sonrası Büyüme Envanteri kullanılarak toplanmıştır. Aracılık analiz Hayes'in PROCESS Makro Analizi ile yürütülmüştür. Elde edilen bulgulara göre; işlevsel bilişsel duygu düzenleme; dışadönüklük, sorumluluk, deneyime açıklık, duygusal tutarsızlık, deneyime açıklık ve algılanan sosyal desteğin TSB ile olan ilişkisinde anlamlı düzeyde aracılık rolüne sahiptir. Daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme stratejileri kişilik özellikleri ve algılanan sosyal desteğin, TSB ile ilişkisinde anlamlı düzeyde aracılık etmemiştir. Sonuç olarak kişilik özellikleri ve algılanan sosyal desteğin TSB ile olan ilişkisine işlevsel bilişsel duygu düzenleme aracılık etmektedir.

**ANAHTAR KELİMELER:** kişilik, algılanan sosyal destek, bilişsel duygu düzenleme, travma sonrası büyüme

**JÜRİ:** Dr. Öğr. Üyesi Merve GÖLCÜK

Dr. Öğr. Üyesi Demet KARA

Dr. Öğr. Üyesi Fatma Mahperi ULUYOL

## ABSTRACT

### THE MEDIATOR ROLE OF COGNITIVE EMOTION REGULATION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN PERSONALITY TRAITS AND PERCEIVED SOCIAL SUPPORT WITH POST-TRAUMATIC GROWTH

Fulya TOY

MSc Thesis in Psychology

Supervisor: Asst. Prof. Merve GÖLCÜK

July 2024; 92 pages

The purpose of this research is to test the mediating role of cognitive emotion regulation in the relationship between personality traits and perceived social support with post-traumatic growth. Participants include 423 people aged 18 to 65 who have experienced at least one trauma during their lifetime. Of the participants, 321 are female (75,9%) and 99 are male (23,4). Data were collected using the Demographic Information Form, Cumulative Trauma Scale, Multidimensional Perceived Social Support Scale, Basic Personality Traits Inventory, and Post-traumatic Growth Scales. Hayes' PROCESS Macro Analysis was used for mediation analysis. Results show that adaptive cognitive emotion regulation significantly mediates the relationship between extroversion, conscientiousness, agreeableness, neuroticism, openness to experience, and perceived social support with post-traumatic growth. However, less adaptive cognitive emotion regulation did not significantly mediate the relationship between personality traits and perceived social support with post-traumatic growth. Consequently, only adaptive emotion regulation mediated the relationship between personality traits, perceived social support, and post-traumatic growth.

**KEYWORDS:** personality, perceived social support, cognitive emotion regulation, post-traumatic growth

**COMMITTEE:** Asst. Prof. Merve GÖLCÜK

Asst. Prof. Demet KARA

Asst. Prof. Fatma Mahperi ULUYOL

## SİMGELER VE KISALTMALAR

### Simgeler

- B : Regresyon katsayısı  
CI : Alt ve üst değer aralığı  
N : Toplam sayı  
p : Anlamlılık değeri  
r : Korelasyon katsayısı  
SE : Standart hata  
SS : Standart sapma

### Kisaltmalar

- ASD : Algılanan Sosyal Destek  
DAİBDD : Daha Az İşlevsel Bilişsel Duygu Düzenleme  
DÖPDA : Daha Önce Psikolojik Destek Alma  
DSM : Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatiksel El Kitabı  
İBDD : İşlevsel Bilişsel Duygu Düzenleme  
SPSS : Statistical Package for Social Sciences  
ŞPDA : Şuanda Psikolojik Destek Alma  
TSB : Travma Sonrası Büyüme

## TABLÖLAR LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Katılımcıların demografik bilgilerinin dağılımı.....	21
<b>Tablo 2.</b> Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri.....	25
<b>Tablo 3.</b> Değişkenler Arasında Pearson Korelasyon Analizi .....	27



## ŞEKİLLER LİSTESİ

<b>Şekil 1.</b> H1, H2, H3, H4 ve H6 hipotezlerine ait model .....	19
<b>Şekil 2.</b> H5 hipotezine ait model.....	20
<b>Şekil 3.</b> Dışadönüklük ve TSB arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin aracılık rolü .....	28
<b>Şekil 4.</b> Sorumluluk ve TSB arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin aracılık rolü .....	29
<b>Şekil 5.</b> Uyumluluk ve TSB arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin aracılık rolü .....	30
<b>Şekil 6.</b> Deneyime Açıklık ve TSB arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin aracılık rolü .....	31
<b>Şekil 7.</b> Duygusal Tutarsızlık ve TSB arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin aracılık rolü .....	32
<b>Şekil 8.</b> Algılanan Sosyal Destek ve TSB arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin aracılık rolü .....	33

## ÖNSÖZ

Yaşadığım travmanın beni büyütmesi biraz zaman aldı. Birçok şeye daha farklı bakmamı sağlayan bu süreçte psikoloji ile tanışabilmek ve bu bölümde eğitim hayatıma devam edebilmekte benim en büyük iyikilerimden oldu. Artık yaşadığım olayı kucaklayabilmemin heyecanı ile bu tezi yazabilmek benim için oldukça anlamlıydı.

Bu anlamlı süreci daha da anlamlı hale getiren Değerli hocam, Dr. Öğr. Üyesi Merve GÖLCÜK'e tez süreci boyunca güçlü iletişimi, ilgisi, desteği, merakı ve en az benim kadar olan heyecanı için çok teşekkür ederim. Her zaman ulaşılabilir olmanız, anlayışınız ve stresi ortadan kaldıran açıklamalarınızla bu kadar zorlu bir süreci, daha kolay bir hale getirdiğiniz için size minnettarım. İyi ki varsınız. Sayın Dr. Öğr. Üyesi Fatma Mahperi ULUYOL'a ve Sayın Dr. Öğr. Üyesi Demet KARA'ya jüride belirtmiş oldukları değerli geri bildirimleri ve tezime vermiş oldukları değerli katkılar için teşekkür ederim.

Lisans eğitimimde duruşuna, bilgisine ve olduğu insana hayran olduğum Sayın Prof. Dr. Zihniye OKRAY'a; her dersini merakla beklediğim, bilgisiyle yolumu aydınlatan, bıkmadan usanmadan her soruya cevap veren, araştırma yapmanın inceliklerini öğreten Sayın Yrd. Doç. Dr. Cemaliye DİREKTÖR'e, beni makale yazmakla ilgili cesaretlendiren ve bu süreçte yürütücü rol alan Sayın Doç. Dr. Sultan ŞEHİTOĞLU OKUMUŞOĞLU'na ve diğer hocalarıma teşekkürü borç bilirim.

Bu uzun yolculuğa çıkmama yardımcı olan Sayın edebiyat hocam, Hazal YAĞMUR'a teşekkür ederim. İyi ki oradaydınız.

Berkant USLU'ya bütün destekleri ve ihtiyacım olduğunda her zaman yanımda olan arkadaşlığı için teşekkür ederim. Yüksek lisans eğitimimde hayatıma giren, tez sürecinde beni destekleyen ve tezime ilgili her zaman yapıcı eleştirilerle geri dönütler veren Büşra Alpaslan'a, Emine Nur Oğuztürk'e ve İdil Buğdaycı'ya teşekkür ederim.

Her zaman arkamda olduğumu bildiğim annem Funda TOY ve babam Erhan TOY'a, bütün karanlıkları aydınlığa çeviren kardeşim Damla TOY'a, stresimi kucakladığınız, hayallerime ortak olduğunuz, bitmeyen sabrınız ve daha nice sayamayacağım şeyde benimle olduğunuz için teşekkür ederim. İyi ki ailemsiniz.

Tezimi yaşadığım en büyük travmama, beni ölümüyle büyütmeye devam eden babaannem Zekiye TOY'a armağan ediyorum.

## 1. GİRİŞ

Tedeschi ve Calhoun (2004) travma sonrası büyümeyi (TSB), örseleyici olayların ardından kişinin işlevselliğini arttıran bir gelişim olarak tanımlamışlardır. Bu gelişmeyi büyüme olarak adlandırmış, stres belirtileri ve büyümenin bir arada olabileceğini ifade etmişlerdir. Travma sonrası büyümenin “*benlik algısında değişim*”, “*yaşam felsefesinde değişim*”, “*başkalarıyla ilişkilerde değişim*”, “*yeni imkanlar*”, “*ruhani ve varoluşsal değişim*” gibi beş farklı boyutta (Tedeschi, 1999) ortaya çıkan gelişmeden bahsetmişlerdir (Tedeschi ve ark., 2022). Travma sonrası büyümenin nasıl ortaya çıktığını açıklayan birçok model bulunmaktadır. Bu modellerin çoğu kişilik özelliklerinden, algılanan sosyal destekten, başa çıkma becerilerinden ve bilişsel değişikliklerden söz etmektedir (Joseph ve Linler, 2005; Schaefer ve Moss, 1992; Tedeschi ve Calhoun, 2004). Calhoun ve Tedeschi (2006), örseleyici olayın ardından bilişsel farklılaşmaların olması ile ortaya çıkan işlevsellik artışının TSB ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bu sebeple bu araştırmada bilişsel duygu düzenlemeye yer verilmiştir.

Joorman ve arkadaşları (2010), bilişsel değişikliklerin duyguları düzenlemede önemli bir etkisi olduğunu belirtmişlerdir. TSB'nin bilişsel bir tarafının olması (Tedeschi ve Calhoun, 2004) da bilişsel duygu düzenleme ile arasında ilişki olmasında etkilidir (Arıcıoğlu, 2021; Garnefski ve ark., 2008; Top, 2021). Alan yazında yapılmış olan bir çalışmada (Hussain ve Bhushan, 2011), travma sayısı arttıkça, işlevsel bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin arttığı görülürken bu artışın da TSB'yi arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Yani travma sayısı ve TSB arasındaki ilişkide işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin aracılık etmiştir. Bilişsel duygu düzenleme yöntemlerinin kullanılması ve kayıpla ilgili yaşanan acının negatif ilişkili olduğu, böylece bilişsel duygu düzenlemenin TSB'nin ortaya çıkmasında etkili olduğu alan yazında yer alan bilgilerdendir (Park ve Jeong, 2022).

TSB'nin ortaya çıkmasında etkili olduğu düşünülen bir diğer değişken ise kişiliktir. Tedeschi ve Calhoun (2004) örseleyici olaya karşı verilecek olan tepkilerin ve davranışların kişilik özelliklerinden temel alacağını belirtmiştir. Dışadönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk ve uyumluluk kişilik özelliklerinin TSB ile ilişkili olduğuna dair bilgiler alan yazında yer almaktadır (Sheik, 2004; Tedeschi ve Calhoun, 1996). Spesifik olarak, dışadönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk ve uyumluluk kişilik özelliklerinin TSB ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Çağlayan, 2006; Garnefski, 2008; Mattson ve ark., 2018; Xie ve Kim, 2022). Kişilik özelliklerinden olan duygusal tutarsızlığın ise TSB ile ilişkisindeki bulgular tutarsız olup duygusal tutarsızlığın TSB ile pozitif ilişkili olduğunu (Merece ve ark., 2012), negatif ilişkili olduğunu (Garnefski, 2008; Mattson ve ark., 2018) veya ilişkili olmadığını (Meta-analiz; Helgeson ve ark., 2006) gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Kişilik özelliklerinin TSB ile doğrudan ilişkisinin olduğu çalışmalar olmakla birlikte (Örn., Çağlayan, 2006; Karanci ve ark., 2012; Mattson ve ark., 2018; Merece ve ark., 2012), bilişsel duygu düzenleme üzerinden dolaylı etkisinin olduğu çalışmalar da bulunmaktadır (Örn., Garnefski, 2008; Sheikh, 2004). Örneğin, kişilik özelliklerinin TSB ile arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin aracılık rolünün incelenmiş olduğu çalışmalarda (Garnefski ve ark., 2008; Sheikh, 2004) işlevsel bilişsel duygu düzenleme üzerinden kişilik ve TSB arasındaki ilişkinin açıklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Kişilik özelliklerinin bilişsel duygu düzenleme yöntemleri ile

ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar da alan yazında yer almaktadır (Bahrammi ve ark., 2017; Hasani var ark., 2024; Jermann ve ark., 2006). Ayrıca, bilişsel duygu düzenlemenin de TSB ile ilişkili olduğu çalışmalar bulunmaktadır (Akyunus İnce, 2012; Altın Gök, 2018; Birtek, 2019; Top, 2021). Bu çalışmada da kişilik özellikleri ile TSB arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin aracı rolüne bakılacaktır.

TSB ile ilgili kuramların (Joseph ve Linley, 2005; Schaefer ve Moos, 1992; Tedeschi ve Calhoun, 2004) algılanan sosyal desteğin TSB'nin ortaya çıkmasındaki etmenlerden biri olduğuna dair yapmış oldukları vurgulamalar temel alınarak algılanan sosyal destek bu araştırmaya dahil edilmiştir. Algılanan sosyal desteğin de kriz durumlarında kişiye yardımcı olacağını ve büyümeye katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Sosyal desteğin varlığı TSB'yi açığa çıkartan bir etmen olarak alan yazında yer almıştır (Calhoun ve ark., 1998; Kim ve ark., 2023; Uğuz, 2022). Algılanan sosyal desteğin, hem TSB ile hem de bilişsel duygu düzenleme ile ilişkili olduğu görülmektedir (Barut, 2019; Çakmak Tolan ve ark., 2022; Fariz ve ark., 2021). Algılanan sosyal desteğin bilişsel duygu düzenleme üzerinden TSB ile ilişkisinin olduğu da bulunmuştur (Pejicić ve ark., 2018). Bu çalışmada da kişilik özelliklerinin yanı sıra algılanan sosyal destek ile TSB arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü de araştırılacaktır.

Bütün bu bilgiler çerçevesinde bu çalışmada, yetişkinlerde kişilik özellikleri ve algılanan sosyal desteğin TSB ile olan ilişkisinde bilişsel duygu düzenlemenin aracılık rolü incelenecektir.

## 2. KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

Dünyaya geldiğimiz andan itibaren birçok stresli yaşam olayı ile karşı karşıya kalırız. Bu stresli yaşam olaylarından bazıları tıpkı bir deprem gibi sismik hareketler içerir ve sahip olduğumuz gerçeklikle ilgili düşüncelerimizi sarsabilir. Bu tip sarsıcı etkiye sahip olan stresli olayları “travma” olarak adlandırmak mümkündür (Tedeschi ve Calhoun, 2004). “Travma genellikle insanın, ölümü ya da beden bütünlüğüne zarar verebilecek yaralanmaları, yakından yaşadığı veya birinin başına bu durumlar gelirken seyirci olduğu, şiddetli bir korkunun, umutsuzluğun ya da dehşetin eşlik ettiği olağandışı olayların yaşanması olarak tanımlanabilir” (Herbert, 2022; s. 9). DSM– V ile birlikte ölçütleri değişen travmanın; korku, umutsuzluk ve dehşete düşme tepkileri olmadan da ortaya çıkabileceği değerlendirilmiştir. Örseleyici bir olayın yaşanması ya da bu olaya şahitlik edilmesi travmanın temel noktalarından bir tanesidir. Bu yaşanan olayları sürekli olarak hatırlama ve sürekli olarak olayın detayları ile ilgilenme travmatik olaylar için kriter olarak gösterilmiştir (APA, 2013). Bir olaya travma denilebilmesi için ani bir şekilde ortaya çıkmış olması, kontrol edilememesi ve olumsuz olarak değerlendirilmesi gerekmektedir (Carlson ve Dalenberg, 2000). Kısaca, örseleyici olaylar, bireylerin çaresiz oldukları, kırıldıkları ve ölümlü oldukları ile ilgili bilgilerle yüzleştiği, yaşamı, örseleyici olay öncesi ve sonrası olmak üzere iki parçaya ayıran ve kişinin hayatında bireysel ve çevresel birçok etmenin değişmesinde etkili olan olaylar olarak ele alınmaktadır (Dürü, 2006). Bu travmatik olaylar; ölümler, doğal afetler, savaşlar, işkence, ölüm tehdidi oluşturan kazalar, ihmal, istismar, ölümlü sonuçlanabilecek hastalıklar, aile içi şiddet, saldırı gibi olaylar olarak değerlendirilmektedir (Cori, 2022).

Yaşanan travmatik deneyimin ardından bireylerde birçok farklı tepki görülebilmektedir. Bu tepkiler kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Aynı olayı yaşamış olsalar dahi bir birey yaşadığı olay karşısında çeşitli psikolojik rahatsızlıklar sergilerken, başka bir birey yaşadığı bu olay karşısında farklı anlamlar bularak olayı daha olumlu bir noktaya çekebilir ve deneyim olarak nitelendirebilir (Shakespeare-Finch ve ark., 2003). Örseleyici yaşantıların ardından travma sonrası stres belirtilerinin ortaya çıkmasının olağan olduğu ile ilgili geniş bir alan yazın (Dürü, 2014) bulunmasına karşın Christopher (2004), örseleyici olayların ardından büyümenin ortaya çıkmasının daha olağan olduğunu belirtmiştir. Belirli bir doğrusal düzlemi olmayan bu süreçte, travmanın ardından ortaya çıkan işlevselliği düşüren belirtiler yaşanabileceği gibi, işlevselliği arttıran belirtilerin de yaşanabileceği hatta stres belirtileri ve büyümenin bir arada olabileceği belirtilmiştir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bu büyüme, kişiyi travmatik yaşantı öncesinde sahip olduğu durumdan daha pozitif bir yere getirir ve bu durum *travma sonrası büyüme* olarak tanımlanır (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

### 2.1. Travma Sonrası Büyüme (TSB)

İlk defa Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından ortaya koyulan “Travma Sonrası Büyüme” kavramı travmatik deneyimin ardından negatif belirtiler ortaya çıkartmak yerine, pozitif belirtiler ortaya koyabilmeye, çeşitli alanlarda işlevselliğin artmasına verilen isimdir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Başka bir şekilde ifade edilecek olursa travma sonrası büyüme, başlangıç noktasına dönüş değil, derinlemesine bir gelişimdir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Yaşanan örseleyici yaşantının kendisi değil, ardından ortaya çıkan mücadele TSB’yi açığa çıkartmaktadır. Bu mücadele, daha olumlu bir

noktaya gelmek için gösterilen bir mücadele değil daha çok hayatta kalmakla ilgili ya da örseleyici yaşantıyla başa çıkmakla ilgili bir çeşit mücadeledir (Tedeschi ve ark., 2022). Bu mücadelenin ardından işlevsellikteki artış, TSB olarak adlandırılmaktadır. Olumlu ve olumsuz olmak üzere iki uca sahip olan, bir düzlemin olumlu tarafında TSB'nin yer aldığı göz önünde bulundurulmalıdır (Linley ve Joseph, 2004). Düzlemi ortaya çıkartan travmatik olayların olumlu yönde sonuçlanması için ise kişinin temel inançlarını sorgulaması, gerekiyorsa bu inançları yıkması gerektiği ifade edilmektedir (Janoff – Bulman, 2004).

TSB, psikoloji alan yazınına eklenmeden önce felsefe, edebiyat ve dinsel öğreti gibi alanlar içerisinde de yer almaktaydı. Tarih boyunca, bu alanlarda yer alan çeşitli eserlerin acı çekmenin kişiyi geliştirdiğine ve anlam bulmasına yardımcı olduğuna dair bilgileri içerisinde barındırdığı görülmektedir (Tedeschi ve ark., 2022). Sanatçı, felsefeci, edebiyatçı, tarihçi, psikolog, senarist, şair, biyolog gibi birçok meslek grubu ortaya koydukları işler ile aslında acının anlamını bulmaya çalışmışlardır. 1980'li yıllara kadar bir başa çıkma yöntemi olarak değerlendirilen TSB kavramı, 1990'lı yıllarda netleşmiş ve araştırılmaya başlanmıştır (Tedeschi ve ark., 2022).

Tedeschi ve Blevins (2015)'e göre TSB, “süreci” de “sonucu” da kendi içerisinde barındırmaktadır. Kişinin travma diyebileceği olaylar ile karşılaşması, değerlendirmesi, güvenli ve alışılmış olan dünya algısının sarsılması, sarsılan bu algıyla başa çıkabilmesi, mücadele etmesi, olayla ilgili istemeden akla gelen düşüncelerin varlığı gibi durumlar süreci ifade eder. Travmanın ardından meydana gelmiş olan işlevsellikteki artış kalıcıdır ve bu da sonucu ifade eder. Bu bağlamda TSB süreci ve sonucu aynı anda temsil edebilir ve sırasıyla önce süreci sonra sonucu ortaya koymakla ilgilidir (Tedeschi ve Calhoun, 1996). Bu sebeple TSB gerçekleşirken sürecin bir parçası olan örseleyici yaşantının getirdiği sıkıntılar bir arada bulunabilir çünkü TSB aslında sıkıntıların azalması ya da refah düzeyinin artması ile birebir örtüşen bir kavram değildir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Süreç ve sonuç olmasının dışında çok boyutlu bir yapıya sahip olan TSB, örseleyici olayın değerlendirilme sürecinde başlamaktadır (Calhoun ve ark., 2000). Helgeson, Renolds ve Tomich (2006) yapmış oldukları meta-analiz çalışmasında göre TSB yaşayan kişilerin örseleyici olayla ilgili daha az olumsuz düşüncelere maruz kaldığını belirtmektedir.

TSB kavramında birey herhangi bir alanda gelişme gösterirken, başka bir boyutta herhangi bir gelişme göstermeyebilir (Tedeschi ve ark., 2022). Buna bağlı olarak da TSB'nin farklı boyutlarının olduğu ve yaşanan travmanın ardından bu boyutlarda büyümenin olabileceği ya da farklı süreçlere girilebileceği bilinmektedir. Bu boyutlar; diğer insanlarla kurulan ilişkiler, kişinin kendisinde ortaya çıkartabileceği değişiklikler ve hayata karşı sahip olduğu felsefe olarak değerlendirilmektedir (Tedeschi, 1999). Bu boyutlara ilave olarak, kişinin yaşantısındaki deneyimlere bakması, yaşamını gözden geçirmesi ve değişiklikler yapabilmesine yardımcı olan “yeni imkanlar” boyutunun yanında inançların varoluşsal sorgulamaların yapıldığı bir boyut olan “ruhani ve varoluşsal değişim” boyutu eklenmiştir (Tedeschi ve ark., 2022). Bu boyutların herhangi birinde gelişimin gerçekleşmesi üzerine TSB'den bahsedebiliriz. Bu sebeple TSB deneyimleyen insanların hepsinin farklı şekillerde büyüme gösterdiği söylenmektedir. Örneğin, kişinin kendisini bir “mağdur” olarak görmesi yerine, “hayatta kalan” olarak değerlendirmesi, başa çıkabildiğini görmesi ve güçlü bir kişi olduğunu düşünmesinin yanı sıra gelişebilecek herhangi örseleyici olay çerçevesinde kırılğan olabileceğini

kabullenmesi, “kendilik algısındaki büyüme” olarak değerlendirilmektedir. Bireyin yalnız olmadığını bildiği, diğer insanlar ile olan ilişkilerinin örseleyici yaşantıdan sonraki değerinin ve öneminin arttığını fark ettiği ve duygularını daha açık bir şekilde ifade ettiği süreç ise “kişilerarasında yaşanan büyüme” olarak değerlendirilmektedir. Bireyin örseleyici olay sonrasında hayatın değerini anladığı süreç ise “yaşam felsefesinde yaşanan büyüme” olarak adlandırılmaktadır (Tedeschi ve ark., 2022). Yani birey TSB’yi farklı alanlarda deneyimleyebilmektedir. TSB’nin nasıl gerçekleştiğine dair sonraki bölümde bazı büyüme modellerinden bahsedilecektir.

### 2.1.1. Travma Sonrası Büyüme Modelleri

İnsanlar yaşamları süresince dünyanın güvenli bir yer olduğunu, yaşanabilecek olayları engelleme ya da gerçekleştirmede kendilerinin etkili olduğunu ve kötü olarak değerlendirilebilecek olaylarla karşılaşmayacaklarını düşünürler (Affleck ve Tennen, 1996). Fakat travma olarak adlandırılan, beklenmedik anda ortaya çıkan olağandışı olaylar bu düşünce sistemini desteklemez (Affleck ve Tennen, 1996). Böyle durumlarda sahip olunan bu sistem dağılır ve birey dünyayı algılama noktasında, daha az güvenilir, tahmin edilemez ve başına kötü şeylerin gelebileceği ile ilgili yeni bir bilişsel sistem oluşturmaya başlar. Bu oluşan yeni sistem, bireyin sahip olduğu eski sistemle ilgili bilgileri sorgulamasını sağlar (Tedeschi, 1999). Bu da hayat ve kendisi ile ilgili çeşitli alanlarda farklılaşmaların kapısını açar (Tedeschi, 1999).

İşlevselliğin artması ile gerçekleşen bu farklılaşmaları açıklayan çeşitli modeller bulunmaktadır. Bu modellerden birisi Tedeschi ve Calhoun (2004) tarafından ortaya konulan “işlevsel – betimsel model” olarak bilinmektedir. Modelde örseleyici olayın, bireyin sahip olduğu inançları ve şemaları sarsacak boyutta olmasının önemine vurgu yapılmaktadır. Çünkü bu sarsıcı olay, tıpkı bir deprem etkisi yaratarak var olan yapının yıkılmasına, yani kişinin önceden sahip olduğu dünyaya dair inançlarının işlevsel olmadığını değerlendirmesi ile değişiklikler yapmaya başlamasını içerir. Yapılan bu değişikliklerin olumlu olmasıyla büyüme açığa çıkar (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bu modele göre bireyin örseleyici olayı yaşamadan önce sahip olduğu kişilik özelliklerinin (örn., dışadönüklük ve deneyime açıklık) TSB’nin gerçekleşmesinde önemli bir etmen olduğu belirtilmiştir. TSB’nin ortaya çıkmasını kolaylaştırabilecek önemli diğer etmenlerin ise kişinin, özellikle olumlu duygularının farkında olabilmesi ve travmanın bilgi işleme süreci olduğu değerlendirilmiştir. Ayrıca modelde, örseleyici olayın gerçekleşmesinin ardından ruminasyonların olduğu ve bu ruminasyonların istemli hale gelmesi ile de şemalarda değişikliklerin meydana geldiği belirtilmektedir. Sosyal desteğin de TSB’deki etkili olan yapılardan biri olduğuna değinilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Schaefer ve Moos (1992), TSB’yi açığa çıkartabilecek faktörlerin bulunduğu “yaşam krizleri ve kişisel gelişim” başlığı altında başka bir model önermiştir. Önerilen bu modelde, örseleyici olarak kabul edilen olayın ve bireyin içerisinde bulunduğu çevrenin özelliklerinin, bireyin kişilik özelliklerinin ve başa çıkma becerilerinin TSB’yi açığa çıkartabileceği ya da engelleyebileceği belirtilmiştir. Model içerisinde baş etme; kaçınmacı ve aktif olmak üzere iki boyutta incelenmiştir. Kaçınmacı başa çıkma; problemin kendisine odaklanılarak, çözümün olmadığını düşünülmesi ve bu bağlamda duyguların aşırı şekilde ifade edilerek açığa çıkması ve çözüme ulaşmak yerine başka bir ödül sistemi arama olarak tanımlanmaktadır. Ancak aktif başa çıkma, probleme çözüm

amaçlı odaklanması, problemin analiz edilmesi ve daha olumlu bir bakış açısıyla incelenip, çözüm için harekete geçilmesi olarak tanımlanır. Schaefer ve Moos (1992) önerdikleri TSB'nin kavramsal modelinde; sosyal çevre, kişisel kaynaklar ve başa çıkma yöntemleri olmak üzere üç farklı alanda büyümenin gerçekleşebileceğini vurgular.

Travma sonrası büyümeyi açıklayan başka bir kuram ise Joseph ve Linley (2005) tarafından, daha çok sosyal çevrenin ve bilişsel yapının ele alındığı bir modelleme olarak ortaya konmuştur. “*Organizmik değerlendirme kuramı*” olarak adlandırılan kuramda *tamamlama eğilimi, uyum sağlama ve asimilasyon, anlamlandırma ve iyilik halinin değerlendirilmesi* şeklinde ifade edilen dört önemli boyutun ele alınması gerektiğinden bahsedilmiştir. Bu boyutların ilki olan “tamamlama eğilimi” örseleyici olayın ardından ortaya çıkan stres belirtilerinin bilişsel ve duygusal süreçleri açıklayarak değerlendirilmesidir. Bu boyutun arkasından, ikinci boyut olan *uyum sağlama ve asimilasyon* başlar. İkinci boyut örseleyici olaya dair elde edilen değerlendirmelerin ve bilgilerin ilk boyutta nasıl işlendiğinin tartışılmasını içerir. Araştırmacılar bu bilgilerin entegrasyonunun sağlanması için, elde edilen bilginin, bireyin sahip olduğu inançların içine “özümseme” veya bilginin dünya ile ilgili sahip oldukları görüşlere “uyum sağlamak” olduğunu ifade etmişlerdir. Eğer kişi önceden var olan şemalarını korumaya devam ederse değerlendirme süreci sekteye uğrar ve kişi asimile olur. Başka bir ifadeyle kişi daha sonraki yaşanabilecek örseleyici yaşantılar için kırılğan ve savunmasız bir hale gelebilir. *Anlamlandırma* olarak adlandırılan üçüncü basamakta ise, örseleyici olayla ilgili anlam arayışının öneminden bahsedilmektedir. Anlamlandırma aşamasında, ikinci boyutta da yer alan özümseme veya uyum sağlama süreci dikkate alınmalıdır ki anlamlandırmanın yapılması daha kolay bir şekilde gerçekleşebilsin. Üçüncü basamakta gerçekleşen anlamlandırma, iki farklı yolla gerçekleşmektedir. Varoluşsal kaygıların değerlendirildiği, örseleyici olaydan önce yaşamının nasıl olduğu ve bundan sonra yaşamının nasıl olmasını istediği ile ilgili değerlendirmelerin yapıldığı ve bu değerlendirmeler kapsamında yeni seçimlerin ortaya çıktığı yapı, “önem boyutunda anlama” olarak isimlendirilmiştir. Örseleyici olayın daha anlaşılabilir bir noktaya geldiği, neden ve nasıl örseleyici yaşantının gerçekleştiği gibi sorulara yanıt bulunduğu anlama yolu ise “anlaşılabilirlik boyutunda anlama” olarak belirtilmiştir. Birey bu yolları kullanarak yaptığı anlamlandırma sonucunda pozitif bir yoruma ulaşırsa büyüme gerçekleşmeye başlar. Dördüncü ve son boyutta ise, psikolojik ve öznel olarak *iyilik halinin değerlendirilmesinin* ve desteklenmesinin gerekliliği vurgulanmıştır. Joseph ve Linley (2005)'e göre örseleyici yaşantı ortaya çıkmadan önce bireyin sahip olduğu dünyaya dair inançları, kişilik özellikleri, sosyal destek ve örseleyici yaşantıdan sonraki çevresel özellikler travma sonrası büyümeyi ortaya çıkartmaktadır.

TSB'yi açıklayan başka bir model ise Janoff – Bulman (2004) tarafından geliştirilmiştir. Bu model içerisinde 3 farklı yapıyı barındırmaktadır. Bunlardan ilki “acı yoluyla güçlenme” olarak adlandırılmaktadır. Bu yapıda, bilişsel değerlendirme süreci oldukça önem taşımaktadır çünkü birey bu yapı içerisinde yaşanan acının ardından sahip olduğu güçlü tarafların ve başa çıkma yöntemlerini fark eder bunları geliştirmeye yönelik işlevselliği arttırıcı bir şekilde harekete geçer. Yapılardan ikincisi olan “psikolojik hazırlık”, daha sonrasında yaşanabilecek örseleyici yaşantılara karşı bireyin hazır bulunması anlamına gelmektedir. Sonuncusu ise Tedeschi ve Calhoun'un (2004) modeline benzer şekilde “varoluşsal yeniden değerlendirme” olarak adlandırılmaktadır.

Yaşanan örseleyici olayın ardından tek bir yapıda ya da bütün hepsinde farklılaşma gözlemlenebilmektedir.

Yukarıda da belirtildiği üzere, TSB'ye yönelik birçok model bulunmaktadır. Bu modellerinin hepsinin temelini ise, yaşanan örseleyici yaşantının arkasından pozitif yönde değişimler olduğu noktası oluşturmaktadır. Modellerin ortak noktasından biri, neredeyse bütün modellerde bilişsel yapının önemine vurgu yapmasıdır. Başka bir ortak noktası ise modellerin travmatik yaşantının ardından herkeste TSB'yi geliştirmedeği yönündedir. Bu nedenle, yaşanan travmanın ardından bireylerin hepsinin neden derinlemesine bir gelişim göstermediği araştırılmış ve elde edilen sonuçlar çerçevesinde, travma sonrası büyümenin travmatik bir olay sonrasında başka faktörlerin de etkisiyle ortaya çıktığı görülmüştür. Kişilerde büyümenin ortaya çıkmasında kişilik özellikleri, genetik, psikolojik olarak sağlam olma, geçmişte yer alan herhangi bir psikiyatrik tanının varlığı, kişilerarası ilişkiler ve destek, başa çıkma yöntemleri, örseleyici olayın türü, hikâyesi ve sonucu etkili faktörler olarak belirtilmektedir (Linley ve Joseph, 2004). Alan yazın incelendiğinde, TSB'nin farklı şekillerde kavramsallaştırıldığı görülmektedir (Zoellner ve Maercker, 2006). Bu kavramsallaştırma, örseleyici olayla mücadelenin sonucu olarak (Schaefer ve Moos, 1998; Tedeschi ve Calhoun, 2004) ya da bir başa çıkma stratejisi olarak (Affleck ve Tennen, 1996) değerlendirilmektedir. Tedeschi ve Calhoun (2004) yaptıkları çalışmalarda, travma sonrası büyümenin travmalar için bir baş etme yöntemi değil, bir sonuç olduğunu belirtmişlerdir. TSB'den bahsederken örseleyici olaylar sonucu değişecek olan şemalara ve sıkıntılara karşı birer meydan okuma olarak ifade etmişlerdir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Tedeschi ve Calhoun (2004) ortaya koydukları TSB modeli içerisinde başa çıkmadan bahsediyor olsalar bile TSB'nin örseleyici olaydan sonra *travma sonrası stres bozukluğu* (TSSB) gibi meydana çıkabilecek bir durum olduğunu belirtmişlerdir. Başa çıkma stratejisi olarak kavramsallaştırılan TSB ise, örseleyici yaşantının yarattığı stres ile başa çıkma yöntemi olarak belirtilmektedir (Affleck ve Tennen, 1996). Bütün bunlara ek olarak Zoellner ve Maercker (2006), TSB'nin Tedeschi ve Calhoun (2004)'un bahsettiği örseleyici olaydan sonra mücadelenin var olduğunu fakat örseleyici yaşantıyı deneyimlemiş olan kişilerin ilk başlarda örseleyici durumla başa çıkabilmeleri için yanıtıcı bir iyilik haline inanabildiklerini belirtmiştir. TSB, başa çıkma yöntemleriyle ilişkili bir deyişkendir ve aralarındaki ilişkinin araştırılması oldukça önemlidir.

Calhoun ve Tedeschi (2006), TSB'yi yaşanan örseleyici olayın bilişsel olarak farklı bir perspektifte işlemelerine bağlı olarak örseleyici olayla başa çıkabilmeleri olarak değerlendirmişlerdir. Bu çalışma kapsamında bir çeşit başa çıkma yöntemi olan bilişsel duygu düzenleme ele alınacaktır. Spesifik olarak duygu düzenlemenin algılanan sosyal destek ve kişilik özellikleri ile TSB arasındaki ilişkide aracı rolüne bakılacaktır. Bu nedenle sonraki bölümde bilişsel duygu düzenleme ve TSB arasındaki ilişkiden bahsedilecektir.

### 2.1.2. Bilişsel Duygu Düzenleme ve Travma Sonrası Büyüme

Duygu düzenleme temelde duygusal bir deneyimi şekillendirme hedefine dönüktür (Marroquin ve ark., 2017). Ayrıca olumlu ya da olumsuz bütün duygular kapsamında kullanılan ve sürekliliği olan bir sistem olarak ele alınabilmektedir (Marroquin ve ark., 2017).

Duygunun anlaşılması ve yönetilebilmesi için duygu düzenleme kapsamında bilişsel yapının önemli bir konumda olduğu bilinmektedir (Garnefski ve ark., 2001). Lazarus (1991), bilişsel yapının ve duyguların birbirinden ayrılmasının zor olduğunu belirtmiştir. Böyle bir ayırımın yapılmasının ise gerçekçi olmayacağını ifade etmiştir. Bilişsel yapının, duygularla olan ilişkisinin önemi Siemer ve arkadaşları (2007) tarafından gerçekleştirilmiş deneysel bir araştırmada da gözlemlenebilmektedir. Benzer duygu profili olan katılımcıların, durumla ilgili benzer yorumlar yaptıkları gözlemlenmiştir. Elde edilen bu bulgu kapsamında, kişilerin yaşanan durumdan çok, durumu yorumlama şekillerine bağlı olarak duyguların ortaya çıktığı ifade edilebilir. Başka bir ifade ile ortaya çıkan duygular, bilişler çerçevesinde düzenlenebilir ya da yönetilebilirdir. Bu da duyguları düzenleyebilmeyi sağlayabilir (Garnefski ve ark., 2001). Joormann ve arkadaşları, (2010) bilişsel yapının duyguları düzenlemedeki başlıca yol olduğunu ifade etmişlerdir.

Yaşanan rahatsız edici deneyimlerin arkasından duyguların bilişsel süreçlerin kullanılarak düzenlenmesi ve tepkinin yönetilmesi ile ilgili olan (Garnefski ve ark., 2001) bilişsel duygu düzenlemenin dokuz temel boyutu bulunmaktadır (Onat ve Otrar, 2010). Bu bileşenlerden biri “kendini suçlama” olarak değerlendirilmektedir. “Kendini suçlama” yaşanan bir olay ya da durum karşısında bireyin yanlış bir şey yaptığını düşünmesidir. Bir başka bileşen olan “diğerlerini suçlamak” ise, yaşanan olay ya da durum karşısında bireyin, diğer kişilere sorumluluğu atfetmesi olarak tanımlanmaktadır. Yaşananların getirilerine razı olmak “kabul etme” bileşenini; yaşananlarla ilgili hangi adımların izleneceği, bu durumla nasıl başa çıkılması gerektiği ile ilgili düşünceler “plana tekrar odaklanma” bileşenini ifade eder. “Pozitif tekrar odaklanma” bileşeni ise, yaşanan olayı değerlendirmek yerine daha olumlu olabilecek şeyleri düşünmeyi ifade eder. “Ruminasyon” ya da “düşünceye odaklanma” şeklinde ifade edilebilen bir diğer bileşen ise, yaşanan olayla ilgili daha olumsuz tarafların düşünülmesini içerir. Olaya daha olumlu bir bakış açısı kazandırmak “pozitif tekrar gözden geçirme” bileşeni ile, olayın önemini azaltılması ya da göreceli olmasının vurgulanması “bakış açısına yerleştirme” bileşeni ile ve olayın dehşetini açığa çıkartan düşünceler ise “yıkım” bileşeni ile açıklanmaktadır (Garnefski ve ark., 2001). Tüm bu alt boyutlar işlevsel ve daha az işlevsel bileşenler olmak üzere iki farklı grupta ele alınmıştır (Garnefski ve ark., 2001).

Bilişsel duygu düzenlemeye baktığımızda eylemler ve duygular daha az ele alınmaktadır (Garnefski ve Kraaij, 2007). Bunlara ek olarak, aynı durumu yaşamış olsalar bile insanlar farklı duyguları deneyimlemekte ya da benzer duyguları farklı oranlarda açığa çıkartabilmektedir. Kişinin yaşadığı durum karşısındaki değerlendirmesi bu duyguların şekillenmesinde (Siemer ve ark., 2007) ve bu şekilde de travma sonrasında büyümeyi deneyimleme düzeylerinde etkili olmaktadır (Joseph ve Linley, 2005). Travma sonrası büyümenin bilişsel bir tarafının olması (Tedeschi ve Calhoun, 2004) dolayısıyla bilişsel duygu düzenleme ile ilişkili görünmektedir. Örneğin Tibetli sığınmacıların katılımcı olarak seçildiği bir araştırmada (Hussain ve Bhushan, 2011), toplam travma deneyiminin TSB ile arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğuna ve bu ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutlarından olan; bakış açısına yerleştirme, olumlu yeniden odaklanma, plana yeniden odaklanma ve yıkımın aracılık ettiği sonucuna ulaşmışlardır. Başka bir ifade ile travma sayısı arttıkça; bakış açısına yerleştirme, olumlu yeniden odaklanma, plana yeniden odaklanma ve yıkım stratejilerinin kullanımının arttığı ve

TSB'nin arttığı sonucu elde edilmiştir. Bu alt boyutlar ile TSB arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu da bulunmuştur.

TSB ve bilişsel duygu düzenlemeyi içeren, evcil hayvanını kaybetmiş kişilerle yapılan araştırmada (Park ve Jeong, 2022), daha işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin TSB'yi arttırdığı, yaşanan ayrılık acısını ise azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı çalışmada, daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin, TSB'yi zayıf hale getirdiği ve ayrılık acısını arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Hemşirelik bölümünde okuyan 3. ve 4. sınıf öğrencileriyle yapılan çalışmada (Kim ve ark., 2023), duygu düzenlemenin duygusal bastırma alt boyutunun TSB ile anlamlı bir ilişkisi bulunmamış ancak yeniden değerlendirme alt boyutunun TSB ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Arıcıoğlu (2021) tarafından gerçekleştirilmiş olan çalışmada da işlevsel bilişsel duygu düzenleme ve TSB arasında da pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aynı çalışmada, istemli ruminasyonun işlevsel bilişsel duygu düzenlemeyi arttırdığı ve işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin pozitif yönde TSB'yi yordayarak aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Covid – 19 döneminde gerçekleştirilen bir çalışmada (Top, 2021), TSB'nin bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutlarından olan kendini suçlama ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ancak kendini suçlama dışındaki bütün alt boyutlar ile anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Garnefski ve arkadaşları (2008) kalp krizi geçirmiş kişilerde TSB, kişilik, psikolojik sağlamlık ve bilişsel duygu düzenlemeyi incelediği çalışmasında, bilişsel duygu düzenlemenin boyutlarından olan pozitif yeniden odaklanma, yeniden bakış açısında yerleştirme ve olumlu yeniden değerlendirmenin TSB ile anlamlı ve pozitif yönlü ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Diğer alt boyutların ise TSB ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı görülmüştür. Başka bir ifade ile bilişsel duygu düzenlemede “işlevsel” olarak değerlendirilen yöntemlerin TSB ile pozitif ilişkide olduğu görülmüştür. Başka bir çalışmada ise başa çıkmanın alt boyutlarından olan; tekrar değerlendirme, dini başa çıkma ve destek arayışının artmasının TSB'yi de arttırdığı gözlemlenmiştir (Prati ve Pietrantonio, 2009). Kendini suçlama, ruminasyon (düşünceye odaklanma) ve yıkım alt boyutlarının ise daha çok psikolojik semptom ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür (Garnefski ve ark., 2001). Örneğin, ruminasyon, bastırma, kaçınma ve bilişsel yeniden değerlendirmenin TSSB'de en çok ortaya çıkan duygu düzenleme stratejileri olduğu bulunmuş ve duyguların düzenlenemediği noktalarda işlevsellikte bozulmanın ortaya çıkabileceği belirtilmiştir (Işıklı ve Keser, 2020).

Bu çalışma kapsamında, kişilik ve algılanan sosyal desteğin TSB ile arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin aracılık etmesi beklenmektedir. Sonraki bölümlerde sırasıyla kişilik ve sosyal destek değişkenlerinden sırasıyla bahsedilecektir.

## 2.2. Kişilik

Günlük yaşamımızda, değerlendirmek ve betimlemek amacı ile sıkça kullandığımız kavramlardan biri olan kişiliğin, psikolojide herkes tarafından kabul edilmiş ortak bir kavram tanımı bulunmamaktadır. Fakat alan yazında yer alan çeşitli tanımların ortak noktası, kişiliğin, bireyi diğerlerinden ayıran ve bireye özgü olan özelliklerin tanımlandığı bir kavram olarak değerlendirilmesini sağlayabilir. Bu değerlendirme ise davranışsal gözlem sayesinde yapılabilmektedir. Alan yazındaki ortak bir diğer ifade ise kişiliğin biyolojik etmenler, sosyal çevre ve psikoloji ile iç içe geçmiş bir sürece sahip olduğu yönündedir. Kişiliğin bir diğer özelliği ise, sürekliliğidir. Daha tutarlı bir yapısı olan kişilik tek bir özellikten oluşmaz, çeşitli özelliklerin bir araya

gelmesi ile ortaya çıkan bir örüntü oluşturur. Bu sebeple aynı ya da benzer özellikler diğer insanlarda bulunuyor olsa dahi ortaya çıkan örüntü herkeste farklılık göstermektedir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2017).

Kişiliğin tanımlanmasında, hipotetik yani kuramsal bir yapısı olduğu görülmektedir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2017). Kişiliğin birçok farklı açıklaması bulunsa da dışadönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk, sorumluluk ve duygusal tutarsızlık olarak 5 boyuttan oluşan “beş faktörlü kişilik kuramı” kişiliğin yapısını açıklamada oldukça önemlidir (Costa ve McCrae, 1995). Bu kuram kişiliğe dair boyutların, iki kutba sahip olduğunu ve süregelen olduğunu belirtmektedir. Yani, kişilik özelliklerinin iki uç kutbunda nasıl davranışlar sergilendiğini açıklamışlardır (Costa ve McCrae, 1995; McCrae ve Costa, 1987; Somer ve ark., 2002). Örneğin; alt boyutlardan biri olan “duygusal tutarsızlık” düzeyi yüksek olan bir bireyin kaygı düzeyinde artış olduğu, güvensiz oldukları, daha duygusal ve kaygı bozukluklarına daha yatkın kişiler olarak tanımlanırken, duygusal tutarsızlık düzeyi düşük olan bireylerin ise duygularında kontrol sağlayabilen, daha sakin ve uyumlu kişiler olarak tanımlanmaktadır. “Dışadönüklük” düzeyi yüksek olan bireylerin daha sosyal, eğlenmekten ve şaka yapmaktan hoşlanan, iyi iletişim kurabilen kişiler oldukları söylenebilir. Dışadönüklük düzeyi düşük olan insanlar ise “içedönük” olarak tanımlanır. İçedönük bireyler, dışadönükler kadar sosyal ilişkiler içerisinde bulunmasalar dahi asosyal kişiler değildirler. Daha çekingen, arasına mesafe koyan, yalnız kalmaktan hoşlanan ve daha az konuşkan olan kişilerdir. “Deneyime açıklık” düzeyi yüksek olan bireylerin, yeniliklere açık, merak duygusunun yüksek, yaratıcı ve özgürlüğe düşkün oldukları belirtilirken, deneyime açıklığı daha düşük düzeyde olanlar ise, geleneksel yapıya daha uyumlu, daha az meraklı, var olan düzenin olduğu gibi gitmesini tercih eden ve ayakları yere basan kişilerdir. “Uyumluluk” düzeyi yüksek olan kişiler, yardım etmeyi seven, diğerleri tarafından güvenilir olarak tanımlanan, daha kabullenici, iş birliğine yatkın ve uysaldırlar. Uyumluluk düzeyi daha düşük olan kişiler ise, hızlı bir şekilde sinirlenebilen, düşmanca tutumlar sergileyen, kuşkucu, eleştirel ve rekabetçi kişilerdir. Sorumluluk düzeyi yüksek olan kişiler, dakik olmaya daha çok özen gösteren, azimli, çalışma isteği duyan, organizasyon konusunda iyi ve hedefe odaklanmış olarak tanımlanırken; sorumluluk düzeyi düşük olan kişiler çalışmayı sevmeyen, amaç doğrultusunda hareket etmeyen, dikkatsiz, düzenle ilgili problemler yaşayan kişiler olarak tanımlanmaktadır.

### 2.2.1. Kişilik Özellikleri ve Travma Sonrası Büyüme

Tedeschi ve Calhoun (2004), TSB ile ilgili modeli ortaya koyduklarında, örseleyici olaylara verilecek tepkilerin şekillenmesinde, kişilik özelliklerinin etkili olduğundan bahsetmişlerdir. Özellikle dışadönüklük ve deneyime açıklık kişilik özelliklerine sahip olan bireylerin, bilişsel işleme yeteneklerinin şema değişikliğini oluşturabileceğini, bu yüzden de TSB'nin daha yüksek görüleceğini belirtmiştir. Beş faktör kişilik kuramını ortaya koyan McCrae ve Costa (1986)'da duygusal tutarsızlığı düşük, daha dışadönük ve deneyimlere açık olan bireylerin *zorluklardan güç alma* şeklindeki başa çıkma yöntemini daha çok kullandıklarını belirlemişlerdir. Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından yapılan çalışmada dışadönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk ve uyumluluk kişilik özelliklerinin TSB ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Kalp hastalığı olan kişilerle gerçekleştirilmiş olan başka bir çalışmada ise (Sheikh, 2004), dışadönüklüğün TSB için belirleyici bir rolü olduğu, duygusal tutarsızlığın, deneyime açıklığın, uyumluluğun ve sorumluluk sahibi olmanın TSB ile

arasında bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgularla tutarlı olarak dışadönüklüğün TSB'nin alt boyutlarının hepsiyle anlamlı ilişkiye sahip olduğu, iyimserlik ve sosyal destek düzeyi artıkça TSB'nin de arttığı bulunmuştur (Sheikh, 2004). Xi ve Kim (2022) tarafından Covid-19 döneminde gerçekleştirilmiş olan bir çalışmada, kişilik özellikleri ile TSB arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracılık etkisine bakılmıştır. Örneğin, yüksek dışadönüklüğe sahip olan katılımcıların daha çok sosyal destek aradığı, daha fazla problem çözme ve yeniden değerlendirme stratejilerini kullandıkları gözlemlenmiştir. Dışadönüklük ve TSB arasındaki ilişkide duygu odaklı başa çıkmanın aracı rolü olduğu da aynı araştırmanın sonuçlarından biridir. Uyumluluk ile TSB arasında da pozitif bir ilişki bulunmuş ve bu ilişkiye kaçınmacı başa çıkma stratejisinin aracılık ettiği görülmüştür. Başka bir ifadeyle düşük uyumluluğa sahip bireylerin başa çıkma yöntemlerinden daha çok kaçınmayı kullandıkları ve bunun stresi azaltarak TSB'yi desteklediği belirtilmiştir. Sorumluluk ve TSB arasındaki ilişkide de kaçınma başa çıkma stratejisinin aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kişilik özelliklerinin TSB ile ilişkisinde açıklık dışındaki bütün kişilik özelliklerinin TSB ile pozitif bir ilişkisi olduğu da bulgular arasında yer almaktadır (Xie ve Kim, 2022). Gazilerin katılımcı olduğu başka bir çalışmada (Mattson ve ark., 2018) ise açıklık kişilik özelliği ile TSB arasındaki ilişkide uyumlu başa çıkmanın aracı rolü bulunmuştur.

Yapılan araştırmalar değerlendirildiğinde çoğunlukla, açıklık (Mattson ve ark., 2018), dışadönüklük (Garnefski, 2008; Mattson ve ark., 2018), uyumluluk (Çağlayan, 2006; Mattson ve ark., 2018) ve sorumluluk (Garnefski, 2008; Karancı ve ark., 2012;) kişilik özelliklerinin TSB ile pozitif ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal tutarsızlık kişilik özelliğinin TSB ile ilgili bulguları tutarsız olup pozitif ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar (Merece ve ark., 2012); negatif ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar (Garnefski, 2008; Mattson ve ark., 2018) ve ilişkili olmadığını bulan çalışmalar mevcuttur (Meta-analiz; Helgeson ve ark., 2006).

### 2.2.2. Kişilik Özellikleri ve Bilişsel Duygu Düzenleme

Alan yazında kişilik ve bilişsel duygu düzenlemenin çeşitli değişkenlerle incelendiği birçok araştırma vardır. Bilişsel duygu düzenlemeyi Jermann ve arkadaşları (2006) gibi ikiye ayıran çalışmalarda, kendini suçlama, başkalarını suçlama, ruminasyon ve felaketeleştirme, işlevsel olmayan bilişsel duygu düzenleme; kabul etme, plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve bakış açısına yerleştirme, işlevsel bilişsel duygu düzenleme olarak alınmıştır. İşlevsel bilişsel duygu düzenleme deneyime açıklık, dışadönüklük, uyumluluk ve sorumluluk kişilik özellikleri ile pozitif ilişkili bulunurken, duygusal tutarsızlık ile negatif ilişkili bulunmuştur. İşlevsel olmayan bilişsel duygu düzenleme ise deneyime açıklık, dışadönüklük, uyumluluk ve sorumluluk ile negatif yönlü bir ilişkiye sahipken duygusal tutarsızlık ile pozitif yönlü bir ilişkiye sahiptir (Bahrami ve ark., 2017; Hasani ve ark., 2024)

Kişilik özellikleri ve duygu düzenlemenin meta analiz yöntemi kullanılarak incelendiği araştırmada (Baranczuk, 2019), kişilik özelliklerinin duygu düzenleme ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yüksek düzey duygusal tutarsızlık işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri (kaçınma ve bastırma) ile yüksek düzeydeki dışadönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk ise işlevsel duygu düzenleme ile (yeniden değerlendirme, problem çözme ve farkındalık) ile ilişkilidir. 14-65 yaş arasındaki katılımcılar ile gerçekleştirilen araştırmada (Kuzucu ve ark. 2020), duygu düzenleme ile

ilgili becerilerde kişiliğin etkisi olduğu ve bu etkide temel psikolojik ihtiyaçların önemine vurgu yapılmaktadır. Elde edilen bulgular sonucunda; dışadönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk ile pozitif, duygusal tutarsızlık ile negatif yönlü ilişkiye sahip olan duyu düzenleme için, psikolojik ihtiyaçlar aracılık rolünde bulunmuştur. Sorumluluk, uyumluluk, deneyime açıklık ve dışadönüklük arttıkça temel psikolojik ihtiyaçlar da artıyor böylelikle duyu düzenlemenin de arttığı görülmüştür. Duygusal tutarsızlık arttıkça temel psikolojik ihtiyaçların azaldığı böylelikle duyu düzenlemenin de azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kişilik özelliklerinin, bilişsel duyu düzenleme ile ilişkisinin, ebeveynleri boşanmış ve evli kişiler çerçevesinde incelendiği bir araştırmada (Tok, 2021); boşanmış ve evli ebeveyne sahip olan gruptaki kişilerin, duygusal tutarsızlık kişilik özelliğinden elde ettikleri puanlar arttıkça, pozitif tekrar odaklanmadan elde edilen puanların azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Dışadönüklük, uyumluluk, deneyime açıklık ve sorumluluk kişilik özelliklerinden elde edilen puan arttıkça pozitif duyu düzenlemeden elde edilen puanın da arttığı gözlemlenmiştir. Duygusal tutarsızlık dışında yer alan kişilik özelliklerinin, işlevsel bilişsel duyu düzenleme ile pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu gözlemlenmiştir. Kabul etme, düşünceye odaklanma ve kendini suçlamanın, duygusal tutarsızlık alt boyutu ile pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu da araştırmamızın bulguları arasında yer almıştır.

Çeşitli araştırmalar (Akyunus İnce, 2012; Altın Gök, 2018; Birtek, 2019; Top, 2021) kişilik özellikleri ile bilişsel duyu düzenlemenin alt boyutları arasındaki ilişkileri de incelemiştir. Dışadönüklük kişilik özelliği ile kendini suçlama, felaketleştirme, ruminasyon ve kabul etme, diğerlerini suçlama alt boyutu negatif ilişkili bulunurken; plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, bakış açısına yerleştirme alt boyutu pozitif ilişkili bulunmuştur. Sorumluluk kişilik özelliğinin, plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, bakış açısına yerleştirme, olumlu yeniden değerlendirme ile pozitif ilişkilidir. Diğerlerini suçlama, felaketleştirme, kendini suçlama, ruminasyon ve kabul etme ile negatif yönlü bir ilişkilidir. Duygusal tutarsızlık, kendini suçlama, felaketleştirme, ruminasyon, diğerlerini suçlama, kabul ile pozitif ilişkilidir. Bakış açısına yerleştirme, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, plana tekrar odaklanma ile negatif ilişkili bulunmuştur. Uyumluluk kişilik özelliğinin olumlu yeniden odaklanma, plana tekrar odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, kendini suçlama, bakış açısına yerleştirme, ruminasyon ve kabul etme ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Plana yeniden odaklanma, diğerlerini suçlama, bakış açısına yerleştirme, felaketleştirme ve olumlu yeniden değerlendirme ile arasında negatif ilişki bulunmuştur. Deneyime açıklık kişilik özelliği, ruminasyon, plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, bakış açısına yerleştirme, olumlu yeniden değerlendirme, kabul ile pozitif ilişkilidir. Felaketleştirme, diğerlerini suçlama, kabul etme ve kendini suçlama ile negatif ilişkili bulunmuştur.

Kişilik özelliklerinin bilişsel duyu düzenleme ve travma sonrası büyüme ile ilişkili olduğu birçok çalışmadan bahsedilmiştir. Ayrıca kişilik özellikleri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide bilişsel duyu düzenlemenin aracılık ettiği çalışmalar da bulunmaktadır. Sonraki bölümde bilişsel duyu düzenlemenin aracılık etkisinden bahsedilecektir.

### 2.2.3. Bilişsel Duygu Düzenlemenin Kişilik ve TSB İlişkisinde Aracı Rolü

Kişilik özellikleri ile TSB ilişkisi oldukça çalışılmış olmakla birlikte bu iki faktör arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin aracı rolü de bulunmaktadır. Örneğin, son 3- 12 ay arasında kalp krizi geçirmiş olan hastaların katılımı ile yürütülen başka bir çalışmada (Garnefski ve ark., 2008), psikolojik sağlamlık, kişilik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve TSB arasındaki ilişki incelenmiştir. Dışadönüklük ve sorumluluk arttıkça TSB'nin de arttığı, duygusal tutarsızlık arttıkça TSB'nin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden daha işlevsel olanların (perspektife koyma, olumlu odaklanma ve olumlu değerlendirme) TSB'yi pozitif yönde yordadığı ve TSB'nin büyük bir kısmını açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır (Garnefski ve ark., 2008). Ayrıca, dışadönüklük artıkça, TSB'nin de arttığı ve bu ilişkide problem odaklı başa çıkma stratejisinin ise aracı olduğu bulunmuştur (Sheikh, 2004). Etkili başa çıkma becerilerine sahip olan kişilerin, deneyime açıklık, uyumluluk ve dışadönüklük kişilik özelliklerini daha fazla taşıdıkları ve sosyal destek arama konusunda daha eğilimli oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Sheikh, 2004). Bu çalışmada da, kişilik özellikleri ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin aracı rolünün araştırılması alan yazın için önemli görünmektedir.

### 2.3. Algılanan Sosyal Destek

Kişilik özelliklerine ek olarak, algılanan sosyal desteğin de travma sonrası büyüme ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Tedeschi ve ark., 2022). İnsanların yaşamında kilit bir rol oynayan sosyal destek, diğerleri ile beraber olmayı ve diğerleriyle ilişki kurma ihtiyacını içermektedir. Bu ihtiyaç, doğduğumuz andan ölene kadar devam eden bir yaşam temelidir (Köse, 2009). Temel bir ihtiyaç olan sosyal destek, ait hissedilen gruplar ve çeşitli kişilerarası ilişkiler yoluyla elde edilmektedir (Norris ve Kaniasty, 1996). Sosyal destek zamana ve yaşanan olaylara göre değişiklik gösterebilir fakat sosyal desteğin kullanılmasını sağlayan şey kişinin sosyal desteği algılamasıdır. Bazı durumlarda sosyal desteğe duyulan ihtiyaç artabilir ve genellikle bireyleri olumlu etkiler. Fakat ihtiyaç duyulandan daha fazla sosyal desteğin bazı durumlarda kişilerin yaratıcılığını azalttığı ya da kendinden ödün vermesine sebep olabileceği düşünülmüştür. Çok az sosyal desteğin ise motivasyonu engelleyebileceği bu yüzden sosyal desteğin dozunun ayarlanması gerektiği belirtilmiştir (Bruhn ve Philips, 1984).

Sosyal desteği ele alan Cohen ve Wills (1985) sosyal desteğin 4 türden oluştuğunu ifade etmiştir. Bu 4 tür; saygı, hoşgörü, kabul edilme, özenli davranılması gibi kavramlarını içeren “duygusal destek”, somut olarak verilebilecek olan şeylerin (para, araç ve gereç gibi) verildiği “araçsal destek”, baş çıkma, anlamlandırma ve açıklama kısmını içeren “bilgisel destek” ve kişilerarası ilişkilerin kullanıldığı, boş zamanların birlikte geçirildiği, eğlence temelli, sosyallik içeren “yaygın destek” şeklindedir. Cohen ve Wills (1985) tarafından ortaya atılan modellerden biri olan “Tampon Etkisi Modeli” sosyal desteğin stresli durumlar karşısında, ortaya çıkabilecek olan psikolojik sıkıntılara karşı tampon görevi gördüğünü ifade etmektedir. Bahsedilen bu modele göre, sosyal destek, sadece, kişinin yaşantısında stres verici bir olay ya da durum olduğunda etkili olmaktadır. Yukarıda bahsedilen duygusal destek, araçsal destek ve bilgisel destek kaynaklarının sunulması, strese uyum geliştirmede etkili olmaktadır. Yine Cohen ve Wills (1985) tarafından ortaya konulan bir diğer sosyal destek modeli “Temel Etki Modeli” olarak isimlendirilmektedir. Bu modele göre, sağlıklı olmanın koşullarından

birisi sosyal destek olarak görülmektedir. Fiziksel rahatsızlıklarda dahi sosyal desteğin iyileştirici bir gücü olduğu savunulmaktadır.

Kişilerarası ilişkilerde bireyin almış olduğu, somut ve gözlemlenebilir sosyal destek, “alınan sosyal destek” ve bireyin sosyal desteği anlamlandırması ise “algılanan sosyal destek” olmak üzere iki farklı şekilde değerlendirilebilmektedir (Lepore ve ark., 1991). Bu bağlamda “algılanan sosyal destek” daha soyut ve öznel bir kavramken, “alınan sosyal destek” daha somut ve nesnel bir yerde durmakta olup, ilişkinin dinamiklerine ve koşullara göre şekillenebilmektedir (Herzberg ve ark., 1999). Bu araştırmada kullanılacak olan “algılanan sosyal destek” kişinin desteğe ihtiyaç duyduğu zaman karşılık olarak desteğin bulunması ve bireyin bu desteği öznel olarak değerlendirip tanımlaması olarak ifade edilebilir (Reti ve ark., 2022). Algılanan sosyal destek ve alınan sosyal destek ile ilgili yapılmış olan bir çalışmada (Çeçen, 2008) algılanan sosyal destek psikolojik sağlık bakımından alınan sosyal destekten anlamlı derecede farklı bulunmuştur. Yapılan başka bir araştırmada (Norris ve Kaniasty, 1996), algılanan sosyal desteğin, stresli durumlarda baş etmeyi kolaylaştırdığı yönünde bulgular elde edilmiştir. Algılanan sosyal desteğin kişilik ile ilişkili olabileceği de yapılan araştırmalarda, dışadönük (Bowling ve ark., 2005; Gençöz ve Öncül, 2012) ve uyumluluk (Bowling ve ark., 2005; Den Oudstren ve ark., 2010; Gençöz ve Öncül, 2012) kişilik özelliğine sahip olan bireylerin daha yüksek düzeyde sosyal destek algıladıkları belirtilmiştir. Yani algılanan sosyal desteğin psikolojide olumlu bir etkiye sahip olduğu ve önemli olduğu ifade edilebilir. Önemli olan bir diğer konu da kimlerden, başka bir ifadeyle hangi kaynaklardan, sosyal desteğin algılandığıdır (Den Oudstren ve ark., 2010). Sosyal desteğin kaynakları aile, arkadaş ve kişi için hayatında önemli/özel birisi şeklinde ele alınmıştır (Zimet ve ark., 1988).

Sonuç olarak algılanan sosyal destek, bireyin psikolojik sağlığına katkıda bulunan bir faktör gibi görünmektedir. Bu çalışmada da algılanan sosyal desteğin bireyin duygu düzenleme becerileri üzerinden travma sonrası büyümesinde etkili olması beklenmektedir.

### **2.3.1. Sosyal Destek ve Travma Sonrası Büyüme**

Tedeschi ve Calhoun (2004), kişiyi yaşadığı örseleyici yaşantı karşısında yalnızlaşmaması üzerinden sosyal destek aramanın ya da çevrede sosyal destek veren insanların bulunmasının önemini vurgulamışlardır. Kriz durumlarının ardından, sosyal desteğin bulunmasının olumlu değişimler için bir kapı araladığını belirtmişlerdir. Örseleyici yaşantılara maruz kalan kişilerin çevrelerinde konuşabilecekleri birilerinin bulunması, onlara duygusal olarak destek sağladığı gibi örseleyici olayla ilgili bilgilendirici geri bildirimler almaya (depremde olduğu gibi) ve sahip oldukları olumlu özellikleri keşfetmeye açık bir hale gelmelerine katkıda bulunur (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Kısaca bireyin kendisini diğerlerine açması sonucunda sosyal destek veya kabul ile karşılaşması, böylece örseleyici olaylarla etkili bir biçimde başa çıkabilmesi ve hatta travma sonrası büyümenin görülebileceği düşünülmektedir (Lindstrom ve ark., 2013).

Calhoun ve arkadaşları (1998) sosyal desteğin varlığının TSB’yi olumlu etkilediğini belirtmişlerdir. Bunun sebebini ise, duygusal olarak ortaya çıkabilecek olan rahatlamının yeni şema oluşmasında etkili olması ve başa çıkmayı güçlendirmesi olarak açıklamışlardır. Örneğin Kim ve arkadaşları (2023) hemşirelik öğrencileri ile yürüttükleri

çalışmalarında kişilerarası iletişimlerinden memnun olan bireylerin, kişilerarası iletişimlerinden memnun olmayan bireylere göre daha yüksek TSB gerçekleştirdikleri sonucuna ulaşmışlardır. Terörle ilgili durumlara bağlı olarak ortaya çıkmış olan travma sonrası stres belirtileri ile TSB arasında bulunan ilişkide, sosyal destek ve maneviyatın aracı rolünün incelendiği bir araştırmada (Özcan ve Arslan, 2020); travma sonrasında stres düzeyi daha yüksek bulunan grubun TSB ile olan ilişkisinde sosyal destek ve maneviyatın aracılık ettiği ve TSB'yi arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı araştırmada travmatik stres düzeyi düşük grupta sosyal destek ve manevi yönelim anlamlı düzeyde aracılık etmemiştir. Pandemi döneminde sağlık çalışanları ile sürdürülen bir araştırmada (Fariz ve ark., 2021) da stresle başa çıkma ve algılanan sosyal destek TSB'nin yordamıştır. Stresle başa çıkmada, kaçınma, problem odaklı ve sosyal destek alt boyutlarının; algılanan sosyal destekte ise aileden ya da özel bir kişi tarafından gelen sosyal desteğin algılanmasının TSB'yi pozitif olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Organ naklini tamamlanmış katılımcılarda, stresle baş etme ve algılanan sosyal desteğin, TSB'ye etkisinin incelendiği araştırmada (Uğuz, 2022), stresle başa çıkmanın alt boyutları ile arkadaş ve aileden algılanan sosyal desteğin travma sonrası büyümeyi arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Algılanan sosyal desteğin özel bir kişi tarafından olmasının ise TSB'yi anlamlı bir şekilde etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır (Uğuz, 2022). Kalp hastalarıyla yapılmış olan bir çalışmada da, sosyal destek boyutunun TSB ile arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüş (Sheikh, 2004; Sörensen ve ark., 2019) ancak başka bir çalışmada (Sheikh, 2004) TSB ile ilişkili olmadığı bulunmuştur. Şimşir (2017) tarafından savaş ile ilgili geçmişi olan Suriyeli yetişkinler ile gerçekleştirilen araştırmada, TSB, değerler ve sosyal desteğin birbiriyle olan ilişkileri incelenmiştir. Bireylerin sahip oldukları değerlerin algılamış oldukları sosyal desteği yordadığı ve bunun da TSB'yi yordadığı yani sosyal desteğin değerler ve TSB arasında aracılık ettiği bulunmuştur. Kalkan (2020) tarafından yapılan araştırma şehit asker ve polis aileleri ile TSB, sosyal destek, psikolojik iyi oluş ve dine yönelme kapsamında gerçekleştirilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, içsel dini yönelim ile TSB ilişkisinde sosyal desteğin aracılık ettiği bulunmuştur. Başka bir ifade ile içsel dini yönelim arttıkça algılanan sosyal destek artmakta bu da TSB'nin artmasını sağlamaktadır. Güven (2010) tarafından Marmara Depremi'ni yaşamış kişilerle gerçekleştirilen araştırmada, algılanan sosyal destek ve TSB arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Covid-19 salgınında yapılmış olan başka bir araştırmada (Xie ve Kim, 2022), katılımcıların Covid-19 döneminde, TSB gerçekleştirdikleri gözlemlenmiştir. Algılanan sosyal desteğin artmasına bağlı olarak TSB'nin de arttığı gözlemlenmiştir. İnfertil tanısı almış bireylerle yapılan araştırmada (Etişken Ayaltı ve Bayraktar, 2017), algılanan sosyal destek ve TSB arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Algılanan sosyal desteğin alt boyutlarından olan "aileden alınan sosyal desteğin" TSB ile pozitif bir ilişkisi bulunurken, özel biri ve arkadaştan alınan sosyal destek alt boyutlarının TSB ile ilişkisi olmadığı sonucu kaydedilmiştir.

Alan yazında sosyal desteğin TSB ile anlamlı ilişkisi olmadığını ortaya koyan çalışmalar bulunsun da (Akın, 2019; Dürü, 2006; Moğulkoç, 2014; Sarısoy, 2012) yukardaki çalışmalarda da bahsedildiği gibi algılanan sosyal destek TSB için önemli bir faktör gibi görünmektedir. Daha önce TSB ile ilişkili olarak bahsedilmiş olan kuramlarda da algılanan sosyal desteğin TSB'nin ortaya çıkmasında etkili olabileceği vurgulanmıştır (Schaefer ve Moos, 1992; Tedeschi ve Calhoun, 2004). Joseph ve Linley (2005) TSB ile ilgili kuramlarında algılanan sosyal desteğin yanı sıra bilişsel becerilerin de TSB

üzerindeki etkisinden bahsetmiştir. Bu sebeple, algılanan sosyal desteğin doğrudan TSB ile ilişkili olması ile birlikte bilişsel duygu düzenleme üzerinden de ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmada algılanan sosyal desteğin TSB ile ilişkisinde duygu düzenleme becerilerinin aracılık edeceği beklenmektedir.

### 2.3.2. Sosyal Destek ve Bilişsel Duygu Düzenleme

TSB'yi açıklamakta kullanılan kavramlardan biri olan sosyal desteğin, olumlu başa çıkmayla da ilişkili olduğu ve yaşanan travmatik deneyimlerin arkasından daha olumlu bir noktaya ulaşmada katkıları olduğu belirtilmektedir (Fariz ve ark., 2021). Üniversite öğrencilerinin katılımı ile gerçekleştirilen bir araştırmada (Çakmak Tolan ve ark., 2022), aileden algılanan sosyal destek alt boyutunun, olumlu ve plana yeniden odaklanma, yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirme alt boyutları ile pozitif yöne ilişkili bulunurken; kendini ve diğerlerini suçlama ile yıkım alt boyutlarıyla negatif yönlü bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin, aileden algılanan sosyal destek ile aynı alt boyutlarda pozitif ilişkiye sahip olduğu fakat bilişsel duygu düzenlemenin sadece yıkım alt boyutuyla negatif ilişkisi olduğu gözlemlenmiştir. Özel bir kişiden algılanan sosyal desteğin ise olumlu yeniden odaklanma ile pozitif bir ilişkisi olduğu sonucu elde edilmiştir. Ergenlerde oyun bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu, algılanan sosyal desteğin işlevsel duygu düzenleme ile pozitif, işlevsel olmayan duygu düzenleme ile negatif ilişkisi olduğu bulunmuştur (Barut, 2019). Algılanan sosyal destek işlevsel duygu düzenleme ile pozitif yönlü ilişkiye sahipken; işlevsel olmayan duygu düzenleme ile negatif yönlü ilişkiye sahiptir (Barut, 2019). Çinli erkek askerlerle gerçekleştirilen bir çalışmada (Cai ve ark., 2017) bilişsel duygu düzenleme, algılanan sosyal destek, dayanıklılık ve akut stres tepkileri üzerinde durulmuştur. Akut stres tepkileri, olumsuz bilişsel duygu düzenlemeleri ile pozitif bir ilişkiye sahipken; olumlu bilişsel duygu düzenleme, sosyal destek ve dayanıklılık ile negatif ilişkili bulunmuştur. Buna ek olarak, olumlu bilişsel duygu düzenlemenin sosyal destek ile arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu da bulunmuştur.

### 2.3.3. Bilişsel Duygu Düzenlemenin Sosyal Destek ve TSB İlişkisinde Aracı Rolü

Algılanan sosyal desteğin TSB ile ilişkili olduğu çeşitli çalışmalarda bulunmuş olmakla birlikte bu iki değişken arasında duygu düzenlemenin de aracılık ettiği çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin; Pejčić ve arkadaşları (2018) tarafından ebeveynleri savaş travmasına maruz kalmış olan 18 – 24 yaş arasındaki gençler katılımcı olarak seçilmiş, algılanan sosyal destek ve dayanıklılık (resilience) arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin aracılık rolüne bakılmıştır. Araştırmanın sonucunda, algılanan sosyal desteğin arkadaşlık boyutu arttıkça, bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutlarından olan planlama ve olumlu yeniden değerlendirme artmaktadır bu da dayanıklılığın artmasında etkili olmaktadır. Aileden ve özel bir kişiden algılanan sosyal desteğin dayanıklılık ile ilişkisinde ise bilişsel duygu düzenlemenin aracılık etkisi ise anlamlı bulunmamıştır. Bu çalışmada da, algılanan sosyal destek ile TSB arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin aracılık rolüne bakılacaktır.

## 2.4. Araştırmanın Amacı

Yukarıda yer alan araştırmalarla birlikte TSB'nin kaçınılmaz bir sonuç olmadığı (Tedeschi ve Calhoun, 2004) ve her zaman gerçekleşmediği sonucuna ulaşılmıştır. Kişilik özellikleri, sosyal destek ve bilişsel duygu düzenlemenin TSB ile ilişkili olduğu çalışmalar bulunmaktadır. Ancak kişilik özelliklerinin ve sosyal desteğin TSB ile olan ilişkisinde bilişsel duygu düzenlemenin aracılık rolünün, Türkiye örneğinde birlikte incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle, Türkiye'deki bireylerin yaşamış oldukları travmalar çerçevesinde kişilik özellikleri ve sosyal desteğin bilişsel duygu düzenleme üzerinden TSB'yi nasıl etkilediğinin araştırıldığı bu çalışma alan yazına katkıda bulunacaktır. Sonuç olarak, bu çalışmada yetişkinlik dönemindeki bireylerde kişilik özellikleri ve algılanan sosyal desteğin, bilişsel duygu düzenleme üzerinden travma sonrası büyüme ile ilişkisi araştırılacaktır.

Demografik değişkenler açısından bakıldığında yaş, cinsiyet gibi bazı değişkenler bilişsel duygu düzenleme ve TSB ile ilişkilidir. Örneğin, cinsiyet değişkeni açısından kadınların bilişsel duygu düzenleme boyutlarından “yıkım” (Çakmak Tolan ve ark., 2022), “düşünceye odaklanma” ve “bakış açısına yerleştirme” boyutlarını daha fazla kullandıkları bulunmuştur (Toksöz, 2022). Ayrıca, gençlerde (18 – 25) “düşünceye odaklanma” ve “kabul etme” alt boyutlarının daha ileri yaş gruplarına (25 – 50) göre farklılaştığı görülmüştür (Toksöz, 2022). 21-60 yaş grubunda infertil tanısı almış bireylerin (Etişken Ayaltı ve Bayraktar, 2017) ve şizofreni hastalarına bakım verenlerin (Özlu, 2007) TSB'sini inceleyen çalışmalarda yaş ile TSB arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur (Aras, 2021; Powell ve ark., 2003). Yani daha küçük yaşta (21 – 30) infertil tanısı almış kişilerin veya şizofreni hastalarına bakım verenlerden daha genç olanların TSB düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir (Etişken Ayaltı ve Bayraktar, 2017). Ancak başka bir çalışmada yaş TSB ile ilişkisi bulunamamıştır (Erkoyuncu ve Kandemir, 2023; Hussain ve Bhushan, 2011). Bir meta-analiz çalışmasında (Grace ve ark., 2015), daha yaşlı bireylerin daha yüksek TSB bildirdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Calhoun ve arkadaşları (1998) tarafından kuşaklar arası farklılıkları incelemek için yapılmış olan bir çalışmada, en genç grubun (25 yaş altı) dünyayı daha az adil bir yer ve daha az yardımsever olarak gördüklerini bulmuşlardır. Daha yaşlı grubun ise (59 ve üzeri) dünyayı daha şanslı ve daha kontrol edilebilir bir yerden algıladıklarını bulmuşlardır. Orta yaş grubunun ise, dünyayı daha rastgele olarak değerlendirdiği yönünde sonuçlar elde etmişlerdir. Yani farklı yaş dönemlerinde olmak hayatı algılayış şeklimizle bağlantılı olarak travma sonrası büyümeyi etkiliyor olabilir. Cinsiyet değişkeni açısından ise kadınların, erkeklere oranla daha yüksek düzeyde TSB rapor ettikleri çalışmalar da mevcuttur (Hussain ve Bhushan, 2011; Jin ve ark., 2014). Eğitim düzeyinin artması ile TSB'nin arttığını gösteren çalışmalar olduğu gibi (Grace ve ark., 2015), eğitim düzeyinin düşük olmasının belki de dini başetme ve kabul etme gibi baş etme yöntemlerini kullanmalarına bağlı olarak TSB'yi arttırdığını ortaya koyan çalışmalar (Ullman, 2014) da vardır. Cinsiyet (Erkoyuncu ve Kandemir, 2023; Etişken ve Bayraktar, 2017) ve eğitim düzeyi (Aras, 2021; Etişken ve Bayraktar, 2017) gibi değişkenler açısından da TSB ile ilişkisinin bulunmadığı çalışmalar mevcuttur. Aras (2021), eğitim düzeyinin TSB ile anlamlı ilişkisinin olmamasını, örneklemden katılımcıların belirli bir eğitim seviyesinde toplanmış olabilecekleri ya da eğitim düzeyi düşük olan katılımcılardan oluşan bir örnekleme sahip olma ile açıklanabileceğini belirtmiştir. Bunun yanı sıra örseleyici olayın yaşandığı zaman ile eğitime devam edilen

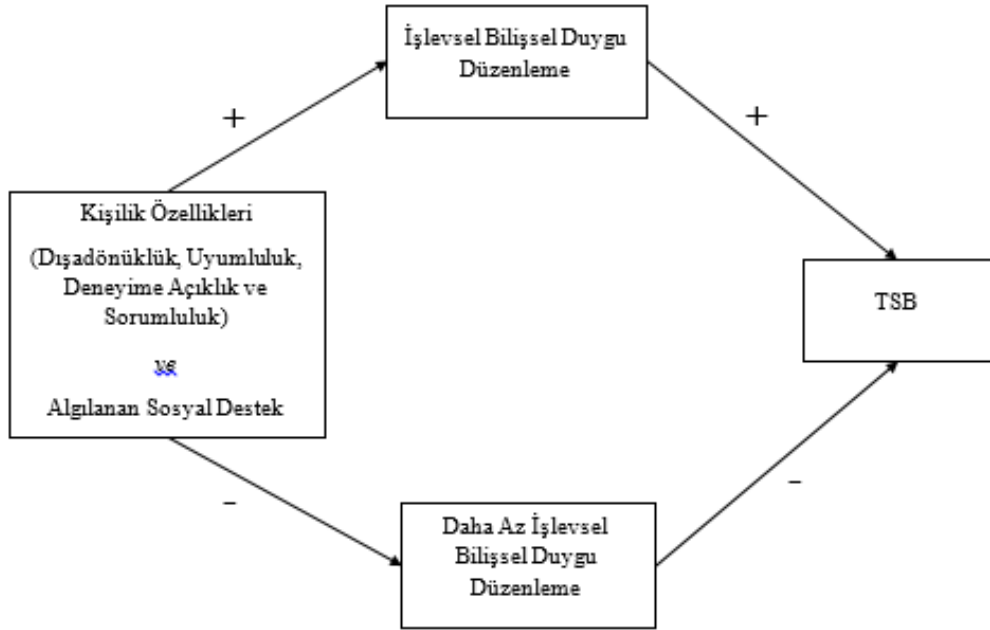
zamanın birbirinden uzak olmasından kaynaklanabileceğini ifade etmiştir. Erkoyuncu ve Kandemir (2023), cinsiyetin TSB ile ilişkisinin anlamlı çıkmamasını araştırmaya katılan kişilerin cinsiyetinin eşit dağılmamasıyla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Sonuç olarak, yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyi gibi değişkenlerin TSB ile ilişkisinde bulgular açısından tutarlılık bulunmamaktadır. Ancak alanyazındaki anlamlı bulunan ilişkilerden dolayı kontrol edilmesi planlanmaktadır.

Araştırmanın hipotezleri aşağıda yer almaktadır.

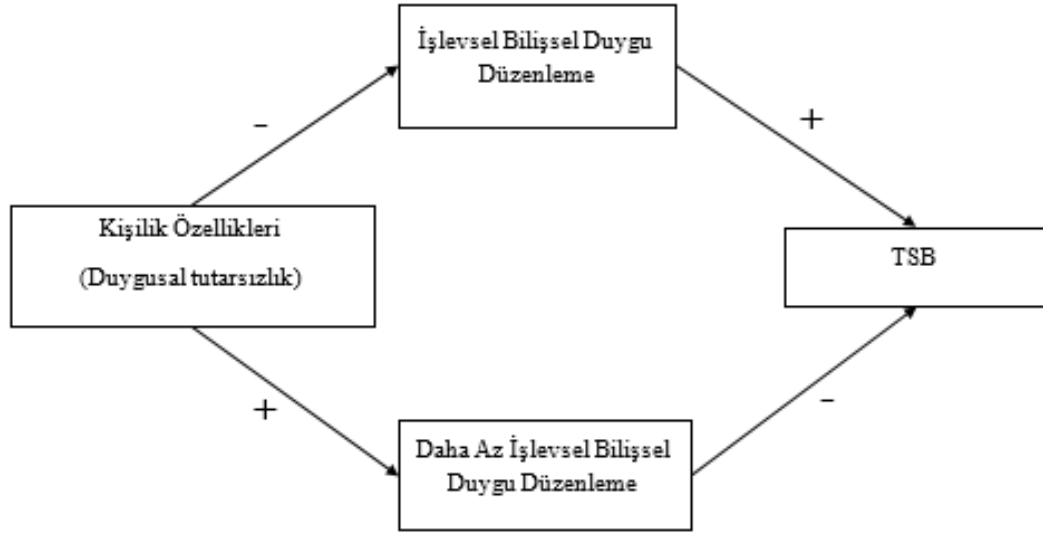
- H1: Dışadönüklük ile TSB arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin aracılık etmesi beklenmektedir.
  - a) Dışadönüklüğün işlevsel bilişsel duygu düzenleme ile pozitif ilişkili olması ve işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin travma sonrası büyüme ile pozitif ilişkili olması beklenmektedir.
  - b) Dışadönüklüğün daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme ile negatif ilişkili olması ve daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin travma sonrası büyümeyle negatif ilişkili olması beklenmektedir.
- H2: Sorumluluk ile TSB arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin aracılık etmesi beklenmektedir.
  - a) Sorumluluğun işlevsel bilişsel duygu düzenleme ile pozitif ilişkili olması ve işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin travma sonrası büyüme ile pozitif ilişkili olması beklenmektedir.
  - b) Sorumluluğun daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme ile negatif ilişkili olması ve daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin travma sonrası büyümeyle negatif ilişkili olması beklenmektedir.
- H3: Uyumluluk (yumuşak başlılık) ile TSB arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin aracılık etmesi beklenmektedir.
  - a) Uyumluluğun (yumuşak başlılık) işlevsel bilişsel duygu düzenleme ile pozitif ilişkili olması ve işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin travma sonrası büyüme ile pozitif ilişkili olması beklenmektedir.
  - b) Uyumluluğun (yumuşak başlılık) daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme ile negatif ilişkili olması ve daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin travma sonrası büyümeyle negatif ilişkili olması beklenmektedir.
- H4: Deneyime açıklık ile TSB arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin aracılık etmesi beklenmektedir.
  - a) Deneyime açıklığın işlevsel bilişsel duygu düzenleme ile pozitif ilişkili olması ve işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin travma sonrası büyüme ile pozitif ilişkili olması beklenmektedir.
  - b) Deneyime açıklığın daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme ile negatif ilişkili olması ve daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin travma sonrası büyümeyle negatif ilişkili olması beklenmektedir.
- H5: Duygusal tutarsızlık ile TSB arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin aracılık etmesi beklenmektedir.
  - a) Duygusal tutarsızlığın işlevsel bilişsel duygu düzenleme ile negatif ilişkili olması ve işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin travma sonrası büyüme ile pozitif ilişkili olması beklenmektedir.

- b) Duygusal tutarsızlığın daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme ile pozitif ilişki olması ve daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin travma sonrası büyümeyi ile negatif ilişkisi olması beklenmektedir.
- H6: Algılanan sosyal destek ile TSB arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin aracılık etmesi beklenmektedir.
  - a) Algılanan sosyal desteğin işlevsel bilişsel duygu düzenleme ile pozitif ilişkili olması ve işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin travma sonrası büyüme ile pozitif ilişkili olması beklenmektedir.
  - b) Algılanan sosyal desteğin daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme ile negatif ilişkili olması ve daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin travma sonrası büyümeyle negatif ilişkili olması beklenmektedir.

Araştırmada yer alan hipotezler aşağıda yer alan Şekil 1 ve Şekil 2 'de görülmektedir. Benzer beklentilere sahip hipotezler tek bir şekil altında verilmiş (Şekil 1) olup, analizlerde bağımsız değişkenler için ayrı ayrı analizler gerçekleştirilecektir.



Şekil 1. H1, H2, H3, H4 ve H6 hipotezlerini içeren model



Şekil 2. H5 hipotezini içeren model

### 3. YÖNTEM

#### 3.1. Katılımcılar

Araştırmanın katılımcıları 18-65 yaş grubu aralığındaki 434 kişiden oluşmaktadır. Katılımcılara çevrimiçi ortamlar aracılığı ile ulaşılmış olup kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir ve katılımcılar toplum örnekleminde oluşmaktadır. Türkiye’de yaşayan en az 1 travmatik yaşantısı bulunan kişiler çalışmaya dahil edilmiştir. Bu sebeple “Birikimli Travma Envanteri”nde yer alan travmalardan herhangi birini yaşamamış olan katılımcılar araştırmaya dahil edilmemiş, 434 kişi olan katılımcı sayısı 423 kişi olmuştur.

18-60 yaş aralığındaki (*Ort.* = 27.39; *SS* = .39) katılımcıların %75.9’unu (321 kişi) kadınlar, %23.4’ünü erkekler (99 kişi) oluşturmaktadır. Katılımcıların %0.7’si (3 kişi) cinsiyetini belirtmemiştir. Katılımcıların %1.2’si (5 kişi) okur-yazar, %1.2’si (5 kişi) ilkokul, %0.5’i (2 kişi) ortaokul, %30’u (127 kişi) lise, %51.8’i (219 kişi) ön lisans/lisans, %13.7’si (58 kişi) yüksek lisans ve %1.7’si (7 kişi) doktora derecesinde eğitim düzeyine sahiptir. Katılımcıların %38.1’i (161 kişi) daha önce psikolojik destek aldığını belirtirken, %61.9’u (262 kişi) daha önce psikolojik destek almadığını bildirmiştir. Katılımcıların %8.7’sini (37 kişi) şuan psikolojik destek alıyorken, %91.3 (386 kişi) şuan psikolojik destek almamaktadır. Katılımcıların 1 ile 34 arasında farklılaşan travma sayıları olduğu da gözlemlenmiştir (*Ort.* = 5).

**Tablo 1.** Katılımcıların demografik bilgilerinin dağılımı

Değişken	Grup	N	%
Eğitim	Okur-yazar	5	1.2
	İlkokul mezunu	5	1.2
	Ortaokul mezunu	2	0.5
	Lise mezunu	127	30
	Önlisans/lisans mezunu	219	51.8
	Yüksek lisans mezunu	58	13.7
	Doktora mezunu	7	1.7
Daha önce psikolojik destek alma	Evet	161	38.1
	Hayır	262	61.9
Şuan psikolojik destek alma	Evet	37	8.7
	Hayır	386	91.3

### 3.2. Veri Toplama Araçları

Bu araştırma kapsamında, Demografik Bilgi Formu, Birikimli Travma Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği ve Travma Sonrası Büyüme Envanteri kullanılmıştır.

#### 3.2.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, daha önce psikolojik destek alıp almadığı ve şu anda psikolojik destek alıp almadığı ile ilişkili bilgilerin elde edilmesi amacıyla oluşturulmuştur.

#### 3.2.2. Birikimli Travma Ölçeği

Katılımcıların travmatik yaşantılarını ölçek için Kira ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen, Eltan ve Karancı (2022) tarafından Türkçeye uyarlanan Birikimli Travma Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, toplamla 35 farklı travmatik deneyimden oluşmakta olup (örn. “Hayatımda depresyon, kasırga veya sel gibi doğal afetlere şahit oldum ya da bizzat yaşadım”), travmatik deneyimin kaç kere yaşandığını, kişinin kaç yaşındayken bu travmayı yaşadığını ve ne kadar etkilendiğini içeren sorulardan oluşmaktadır. Travmatik deneyimin kaç kere yaşandığı 4’lü likert tipi (0 = hiçbir zaman, 4 = birçok kez) ölçekle değerlendirilmiştir. Travmatik deneyimin etkisi ise 7’li likert tipinde (1 = son derece olumlu, 7= son derece olumsuz) değerlendirilmiştir. Ölçeğin adaptasyon çalışmasında (Eltan ve Karancı, 2022) güvenilirliği için, değerlendiriciler arası güvenilirlik analizi yapılmış ve ölçeğin dört alt boyutu olduğu görülmüştür. Bu alt boyutlar hayatta kalma travmaları (örn. doğal afet, kaza vb.), kişisel kimlik travmaları (örn. taciz), toplumsal kimlik travmaları (örn. ırkçılık) ve aile bağlanma travmaları (örn. ölüm) olarak adlandırılmıştır. Alt boyutlar Fleiss Kappa analizi ile .42 ile .59 arasında bulunmuştur.

#### 3.2.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Katılımcıların bilişsel duygu düzenlemelerini ölçmek amacıyla, Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001), tarafından geliştirilen; Onat ve Otrar (2010) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması gerçekleştirilen “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği” kullanılmıştır. 5’li Likert tipi (1= hemen hemen hiçbir zaman, 5= hemen hemen her zaman) olan ölçek 36 sorudan oluşmaktadır. Alt boyutların Cronbach alfa değerleri .42 ile .71 arasında yer almaktadır (Kendini suçlama .56; kabul etme .56; düşünceye odaklanma .62; pozitif tekrar odaklanma .42; plana tekrar odaklanma .68; pozitif yeniden gözden geçirme .66; bakış açısına yerleştirme .51; yıkım .71 ve diğerlerini suçlama .71). Ölçek 9 alt boyuttan ve iki ana boyuttan oluşmaktadır. İşlevsel duygu düzenleme boyutu; kabul etme (örn., “Olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm”), pozitif tekrar odaklanma (örn., “Yaşadıklarımı düşünmekten ziyade daha iyi şeyler düşünmeyi tercih ederim”), plana tekrar odaklanma (örn., “Elimden gelenin en iyisinin ne olduğunu düşünürüm”), pozitif yeniden gözden geçirme (örn., “İçinde bulunduğum durumdan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm”), ve bakış açısına yerleştirme (örn., “Her şey daha da kötü olabilirdi diye düşünürüm”) alt boyutlarından oluşmaktadır Daha az işlevsel duygu düzenleme boyutu ise, kendini suçlama (örn., “Genelde kendimi suçlu hissedirim”), düşünceye odaklanma (ruminasyon) (örn., “Yaşadıklarım hakkında neler hissettiğimi sık sık düşünürüm”), yıkım (örn., “Yaşadıklarımın, diğerlerinin yaşadıklarından çok daha

kötü olduğunu düşünürüm”) ve diğerlerini suçlama (örn., “Olaylarda diğerlerinin suçlu olduğunu düşünürüm”) alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçekten toplam puan elde edilememekte onun yerine alt boyutlardan tek tek puanlar elde edilebilmektedir (Onat ve Otrar, 2010).

Bu çalışmada, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği 9 alt boyutu tek tek kullanmak yerine; işlevsel ve daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme yöntemleri olmak üzere 2 alt boyutta kullanılacaktır. Bu araştırma kapsamında yapılmış olan güvenilirlik analizinde işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin Cronbach alfa değeri .80; daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin Cronbach alfa değeri .81 bulunmuştur.

### 3.2.4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Kişilerin algıladıkları sosyal desteği ölçek amacı ile Zimet ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen; Eker ve Arkar (1995) tarafından Türk kültürüne uyarlanan, “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” kullanılmıştır. Toplamda 12 sorudan oluşan ölçek, 7’li Likert tipindedir (1= kesinlikle hayır, 7= kesinlikle evet). Ölçekte aile (örn., “Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya çalışır”); arkadaş (örn., “işler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim”) ve özel bir kişi (örn., “ailem ve arkadaşlarımdan dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.”) olmak üzere 3 alt boyut bulunmaktadır. Alt boyutlardan tek tek puan elde edilebileceği gibi, ölçekten toplam puan da elde edilebilmektedir. Kişinin ölçekten aldığı puan arttıkça algılanan sosyal desteğin de arttığı ifade edilmektedir. Ölçeğin tümünden elde edilen Cronbach alfa değeri .89 iken alt ölçeklerden elde edilen Cronbach alfa değerleri ise .85 ile .92 arasında değişmektedir. Test tekrar test analizleri sonucunda ölçeğin tamamında geçerlilik katsayısı .89; alt boyutlarda da .89 ve .91 arasında bulunmuştur (Eker ve Arkar, 1995). Bu araştırma kapsamında gerçekleştirilen güvenilirlik analizinin sonucuna göre algılanan sosyal desteğin Cronbach alfa değeri .91 olarak bulunmuştur.

### 3.2.5. Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği

Gençöz ve Öncül (2012) tarafından Türk kültüründe geliştirilen “Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği”, bu çalışmada, katılımcıların kişilik özelliklerini ölçmek amacıyla kullanılmıştır. Ölçekte sıfatlardan oluşan 45 madde bulunmakta olup ölçek 5’li Likert tipindedir (1= hiç uygun değil, 5 = çok uygun). Ölçek 6 alt boyuta sahiptir. Bu alt boyutlar; dışadönüklük (örn., “konuşkan”), sorumluluk (örn., “çalışkan”), uyumluluk (örn., “duyarlı”), duygusal tutarsızlık (örn., “aceleci”), deneyime açıklık (örn., “kendine güvenen”) ve olumsuz değerlik (örn., “içten pazarlıklı”) olmak üzere 6 alt boyut bulunmaktadır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında alt boyutların Cronbach alfa değerleri; dışadönüklük için .89, sorumluluk için .85, uyumluluk için .85, duygusal tutarsızlık için .83, deneyime açıklık için .80 ve olumsuz değerlik için .71 olarak bulunmuştur (Gençöz ve Öncül, 2012). Bu çalışmada “Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği’nden” dışadönüklük, sorumluluk, uyumluluk, duygusal tutarsızlık ve deneyime açıklık araştırmaya dahil edilmiştir.

Bu araştırma kapsamında yapılan güvenilirlik analizi sonucunda; dışadönüklük, sorumluluk, uyumluluk, duygusal tutarsızlık ve deneyime açıklığın Cronbach alfa değerleri sırasıyla .85, .82, .85, .82 ve .76 bulunmuştur.

### 3.2.6. Travma Sonrası Büyüme Envanteri (TSBE)

Travma sonrası büyümenin değerlendirilebilmesi için, Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından geliştirilmiş olan; Kağan, Güleç, Boysan ve Çavuş (2012) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan “Travma Sonrası Büyüme Envanteri” kullanılmıştır. Ölçek, 21 maddeden oluşmakta olup 5’li Likert tipidir (0 = stresli olaylar sonucu bu değişimi hiçbir şekilde yaşamadım, 5 = stresli olaylar sonucu bu değişimi çok büyük ölçüde yaşadım) şeklindedir. Elde edilen puanlarına artması travma sonrası büyümedeki artışı göstermektedir. Orijinalinde 5 faktörlü yapıya sahip olan TSBE, uyarlama çalışmasının sonucunda üç faktörlü yapıda bulunmuştur. Bu faktörler; “benlik algısında değişim” (örn., “Zorlukları göğüsleyebileceğimi daha iyi anladım”), “yaşam felsefesinde değişim” (örn., “Yaşamda önem verdiğim şeylerin öncelik sırası değişti”) ve “başkalarıyla ilişkilerde değişim” (örn., “Başım sıkıştığında insanlara güvenebileceğimi daha iyi anladım”) olarak ele alınmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alfa katsayıları sırası ile .88, .78 ve .77 olarak bulunmuş olup tüm ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .92 bulunmuştur. Geçerlilik çalışması için, test tekrar test çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Tüm ölçek için katsayı .83 bulunurken; alt boyutlar için geçerlilik .70 ile .85 arasında bulunmuştur (Kağan ve ark., 2012). Bu çalışmada yapılan güvenilirlik analizi sonucunda TSB’nin güvenilirlik Cronbach alfa katsayısı .94 olarak bulunmuştur.

### 3.3. İşlem

Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için ölçek sahiplerinden ölçek kullanım izinleri alınmıştır. Antalya Bilim Üniversitesi Etik Kurulu’ndan 01.11.2023 tarihinde 89F1219 doğrulama kodu ile Etik Kurul İzni alınmıştır. İzinlerin alınmasının ardından Demografik Bilgi Formu ve çalışmada yer alan ölçekler Google Forms üzerinden oluşturulmuştur. Katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu verilmiştir. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük çerçevesinde gerçekleşmiştir. Soruların cevaplanması yaklaşık olarak 30 – 40 dakika sürmüş olup veriler Kasım 2023 ile Şubat 2024 tarihleri arasında Google Forms üzerinden çevrimiçi olarak toplanmıştır.

## 4. BULGULAR

### 4.1. Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS 26.0 programı ile gerçekleştirilmiştir. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin - 1.5 ve + 1.5 olması, dağılımın normal olduğunu göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2014). Tablo 2’de değişkenlere ait basıklık ve çarpıklık değerleri verilmiştir.

Araştırmanın veri setinde uç değer olmadığı da görülmüştür. Değişkenlerin birbirleri ile olan ilişkileri Pearson Korelasyon yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Kişilik özellikleri ve algılanan sosyal destek ile TSB arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin aracı rolü Hayes’in PROCESS Makro Analizi Model 4’ü, .95 güven aralığında, 5000 bootstrap örnekleme kullanılarak test edilmiştir (Hayes, 2009).

### 4.2. Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri

TSB, kişilik özellikleri (dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal tutarsızlık ve deneyime açıklık), algılanan sosyal destek ve bilişsel duygu düzenleme (işlevsel bilişsel duygu düzenleme ve daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme) ile ilgili betimleyici istatistikler Tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2.** Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri

	Min	Max	Ort.	SS.	Basıklık	Çarpıklık
Dışadönüklük	1	5	3.42	.78	-.34	-.32
Sorumluluk	1.50	5	3.72	.66	-.43	.07
Uyumluluk	2	5	4.23	.50	-.49	.99
Duygusal Tutarsızlık	1	4.67	2.91	.72	-.05	-.51
Deneyime Açıklık	1	5	3.58	.68	-.61	.67
Algılanan Sosyal Destek	1	7	5.23	1.36	-.55	-.39
Travma Sonrası Büyüme	1	5	2.78	.98	-.64	.29
İşlevsel Bilişsel Duygu Düzenleme	2.15	4.60	3.42	.46	-.15	.02
Daha Az İşlevsel Bilişsel Duygu Düzenleme	1.31	4.19	2.96	.51	-.23	-.19

### 4.3 Değişkenlerin Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Değişkenlerin birbirleri ile ilişkilerini değerlendirmek amacı ile gerçekleştirilen korelasyon analizi bulguları Tablo 3’te verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre; travma

sonrası büyümenin algılanan sosyal destek ( $r = .27, p < .01$ ) ve işlevsel bilişsel duygu düzenleme ( $r = .36, p < .01$ ) ile arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülürken, daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme ( $r = .04, p = .36$ ) ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Travma sonrası büyümenin sorumluluk ( $r = .20, p < .01$ ), uyumluluk ( $r = .23, p < .01$ ), dışadönüklük ( $r = .16, p < .01$ ) ve deneyime açıklık ( $r = .23, p < .01$ ) kişilik özellikleri ile anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişkisi bulunurken, duygusal tutarsızlık ile TSB'nin arasında ( $r = -.02, p = .74$ ) anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Algılanan sosyal desteğin, işlevsel bilişsel duygu düzenleme ile arasında ( $r = .23, p < .01$ ) pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki; daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme ile ( $r = -.10, p < .05$ ) de anlamlı fakat negatif yönlü bir ilişkisi olduğu bulunmuştur.

İşlevsel bilişsel duygu düzenleme ve daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme arasında ( $r = .05, p = .36$ ) anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. İşlevsel bilişsel duygu düzenlemenin dışadönüklük ( $r = .20, p < .01$ ), sorumluluk ( $r = .24, p < .01$ ), uyumluluk ( $r = .28, p < .01$ ) ve deneyime açıklık ( $r = .35, p < .01$ ) kişilik özellikleriyle anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu saptanırken duygusal tutarsızlık kişilik özelliğiyle ( $r = -.11, p < .05$ ) de anlamlı fakat negatif yönlü ilişkisi olduğu saptanmıştır.

Daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin dışadönüklük ( $r = -.25, p < .01$ ), sorumluluk ( $r = -.18, p < .01$ ) ve deneyime açıklık ( $r = -.23, p < .01$ ) anlamlı negatif yönde ilişkisi bulunurken duygusal tutarsızlık ( $r = .40, p < .01$ ) ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkisi olduğu bulunmuştur. Daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme ve uyumluluk kişilik özelliği arasında ( $r = -.08, p = .10$ ) anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Korelasyon bulgularına göre, daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin TSB ile ilişkisi anlamlı bulunmamıştır. Fakat araştırmannın hipotezlerine uygun devam edilmesi adına daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme analizlere dahil edilmiştir.

**Tablo 3.** Değişkenler Arasında Pearson Korelasyon Analizi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Travma Sonrası Büyüme	-										
2. Algılanan Sosyal Destek	.27**	-									
3. İşlevsel Bilişsel Duygu Düzenleme	.36**	.23**	-								
4. Daha Az İşlevsel Bilişsel Duygu Düzenleme	.04	-.10*	.05	-							
5. Dışadönüklük	.16**	.24**	.20**	-.25**	-						
6. Sorumluluk	.20**	.11*	.24**	-.18**	.30**	-					
7. Uyumluluk	.23**	.25**	.28**	-.08	.29**	.31**	-				
8. Duygusal Tutarsızlık	-.02	-.12*	-.11*	.40**	-.16**	-.24**	-.12*	-			
9. Deneyime Açıklık	.23**	.16**	.35**	-.23**	.57**	.43**	.31**	-.12*	-		
10. Yaş	.06	.03	.06	-.20**	.26**	.28**	.07	-.13**	.15**	-	
11. Toplam Travma Sayısı	.09	-.17**	.03	.17**	-.04	-.05	-.002	.11*	.06	-.07	-

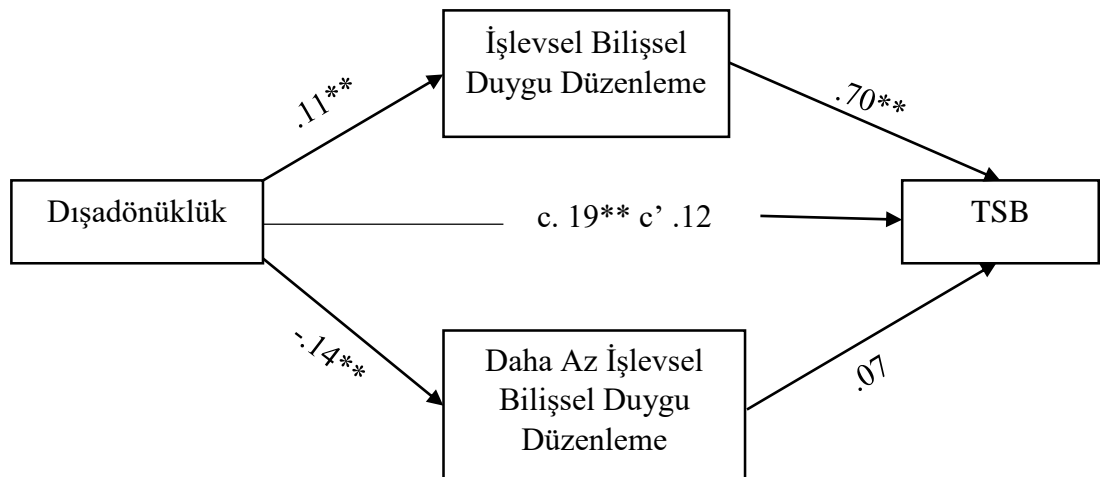
\* $p < 0.5$ ; \*\* $p < 0.01$

#### 4.4. Aracılık Analizine İlişkin Bulgular

Bu araştırma kapsamında, kişilik özelliklerinin ve algılanan sosyal desteğin, TSB ile olan ilişkisinde işlevsel bilişsel duygu düzenleme ve daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin aracılık rolü incelenmiştir. Cinsiyet, yaş, daha önce psikolojik destek almış olup olmama ve toplam travma sayısı değişkenleri tüm analizlerde kontrol edilmiştir.

##### 4.4.1. Dışadönüklüğün TSB ile Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracılık Rolü

Dışadönüklüğün TSB üzerindeki toplam etkisi anlamlı bulunmuştur ( $B = .19$ ,  $SE = .06$ ,  $p > .05$ ,  $CI [-.067, .311]$ ). Bağımsız değişken olan dışadönüklük, işlevsel bilişsel duygu düzenleme ( $B = .11$ ,  $SE = .03$ ,  $p < .01$ ,  $CI [.057, .171]$ ) ve daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemeyi ( $B = -.14$ ,  $SE = .00$ ,  $p < .01$ ,  $CI [-.206, -.083]$ ) anlamlı olarak yordamaktadır. Aracı değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki ilişkisinin incelendiği analizin sonucuna göre, işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin ( $B = .70$ ,  $SE = .10$ ,  $p < .01$ ,  $CI [.505, .897]$ ) TSB'yi anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Ancak, daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin ( $B = .07$ ,  $SE = .09$ ,  $p > .05$ ,  $CI [-.108, .256]$ ) TSB'yi anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmüştür. Dışadönüklük kişilik özelliğinin, TSB üzerinde anlamlı doğrudan etkisi bulunmamaktadır ( $B = .12$ ,  $SE = .06$ ,  $p > .05$ ,  $CI [-.001, .241]$ ). Dışadönüklüğün, işlevsel bilişsel duygu düzenleme üzerinden TSB üzerindeki dolaylı etkisi anlamlı bulunurken ( $B = .08$ ,  $SE = .02$ ,  $CI [.035, .130]$ ), daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme üzerinden olan dolaylı etkisi anlamlı bulunamamıştır ( $B = -.01$ ,  $SE = .01$ ,  $CI [-.041, .014]$ ) (Bkz. Şekil 3). Kontrol değişkenlerinden cinsiyet ( $B = -.11$ ,  $SE = .05$ ,  $p < .05$ ,  $CI [-.202, -.007]$ ) işlevsel bilişsel duygu düzenleme ile anlamlı; yaş ( $B = -.01$ ,  $SE = .00$ ,  $p < .05$ ,  $CI [-.014, -.002]$ ), daha önce psikolojik destek alma ( $B = -.13$ ,  $SE = .05$ ,  $p < .05$ ,  $CI [-.225, -.028]$ ) ve toplam travma sayısı ( $B = .02$ ,  $SE = .01$ ,  $p < .01$ ,  $CI [.005, .027]$ ) gibi değişkenler daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Cinsiyet ( $B = -.23$ ,  $SE = .11$ ,  $p < .05$ ,  $CI [-.436, -.019]$ ) ve toplam travma sayısı ( $B = .03$ ,  $SE = .01$ ,  $p < .05$ ,  $CI [.003, .047]$ ) TSB ile de anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur.

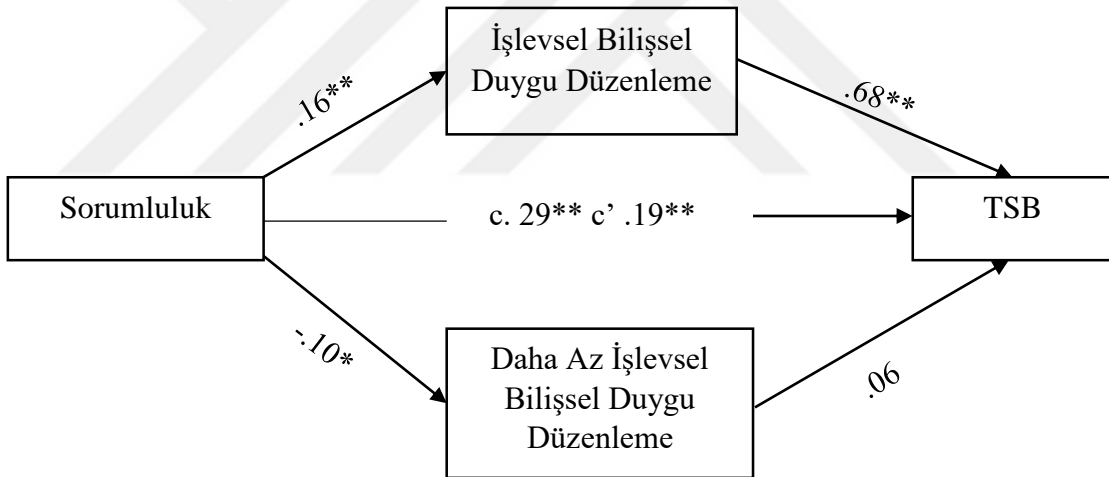


c: toplam etki, c': doğrudan etki

**Şekil 3.** Dışadönüklük ve TSB arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin aracılık rolü (\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ )

#### 4.4.2. Sorumluluğun TSB ile Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracılık Rolü

Sorumluluğun, TSB üzerindeki toplam etkisi anlamlı bulunmuştur ( $B = .29$ ,  $SE = .08$ ,  $p < .01$ ,  $CI [.148, .441]$ ). Bağımsız değişken olan sorumluluk, işlevsel bilişsel duygu düzenleme ( $B = .16$ ,  $SE = .04$ ,  $p < .01$ ,  $CI [.087, .224]$ ) ve daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemeyi ( $B = -.10$ ,  $SE = .04$ ,  $p < .05$ ,  $CI [-.170, -.019]$ ) anlamlı olarak yordamaktadır. Aracı değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki ilişkisinin incelendiği analizin sonucuna göre, işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin ( $B = .68$ ,  $SE = .10$ ,  $p < .01$ ,  $CI [.486, .878]$ ) TSB'yi anlamlı düzeyde yordadığı elde edilmiştir. Daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin ( $B = .06$ ,  $SE = .09$ ,  $p > .05$ ,  $CI [-.114, .242]$ ) TSB'yi anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmüştür. Sorumluluk kişilik özelliğinin, TSB üzerinde doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur ( $B = .19$ ,  $SE = .07$ ,  $p < .01$ ,  $CI [.051, .338]$ ). Sorumluluğun, işlevsel bilişsel duygu düzenleme üzerinden TSB üzerindeki dolaylı etkisi anlamlı bulunurken ( $B = .11$ ,  $SE = .03$ ,  $CI [.052, .170]$ ); daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme üzerinden olan dolaylı etkisi anlamlı bulunmamıştır ( $B = -.01$ ,  $SE = .01$ ,  $CI [-.029, .011]$ ) (Bkz. Şekil 4). Kontrol değişkenlerinden olan yaş ( $B = -.01$ ,  $SE = .00$ ,  $p < .01$ ,  $CI [-.015, -.003]$ ) ve toplam travma sayısı ( $B = .02$ ,  $SE = .01$ ,  $p < .01$ ,  $CI [.006, .028]$ ) daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur.

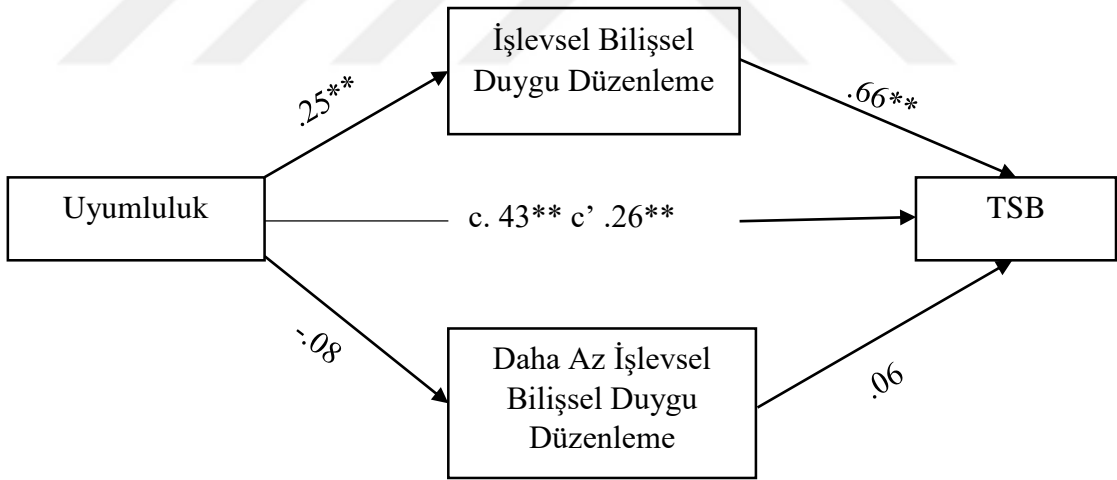


c: toplam etki, c': doğrudan etki

**Şekil 4.** Sorumluluk ve TSB arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin aracılık rolü (\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ )

#### 4.4.3. Uyumluluğun TSB ile Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracılık Rolü

Uyumluluk kişilik özelliğinin, TSB üzerindeki toplam etkisi anlamlıdır ( $B = .43$ ,  $SE = .10$ ,  $p < .01$ ,  $CI [.242, .613]$ ). Bağımsız değişken olan uyumluluk, işlevsel bilişsel duygu düzenlemeyi ( $B = .25$ ,  $SE = .04$ ,  $p < .01$ ,  $CI [.168, .340]$ ) anlamlı olarak yordarken; daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemeyi ( $B = -.08$ ,  $SE = .05$ ,  $p > .05$ ,  $CI [-.175, .018]$ ) anlamlı olarak yordamamaktadır. Aracı değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki ilişkisinin incelendiği analizin sonucuna göre, işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin ( $B = .66$ ,  $SE = .10$ ,  $p < .01$ ,  $CI [.463, .861]$ ) TSB'yi anlamlı düzeyde yordadığı elde edilmiştir. Daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin ( $B = .06$ ,  $SE = .09$ ,  $p > .05$ ,  $CI [-.120, .233]$ ) TSB'yi anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmüştür. Uyumluluk kişilik özelliğinin, TSB üzerinde doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur ( $B = .26$ ,  $SE = .09$ ,  $p < .01$ ,  $CI [.079, .448]$ ). Uyumluluğun, işlevsel bilişsel duygu düzenleme üzerinden TSB üzerindeki dolaylı etkisi anlamlı bulunurken ( $B = .17$ ,  $SE = .04$ ,  $CI [.096, .254]$ ); daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme üzerinden olan dolaylı etkisi anlamlı bulunmamıştır ( $B = -.004$ ,  $SE = .009$ ,  $CI [-.025, .011]$ ) (Bkz. Şekil 5). Kontrol değişkenlerinden olan yaş ( $B = -.011$ ,  $SE = .003$ ,  $p < .01$ ,  $CI [-.017, -.005]$ ), daha önce psikolojik destek alma ( $B = -.118$ ,  $SE = .051$ ,  $p < .05$ ,  $CI [-.218, -.018]$ ) ve toplam travma sayısı ( $B = .017$ ,  $SE = .006$ ,  $p < .01$ ,  $CI [.005, .028]$ ) daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Toplam travma sayısı ( $B = .024$ ,  $SE = .011$ ,  $p < .05$ ,  $CI [.002, .046]$ ) TSB ile de anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur.

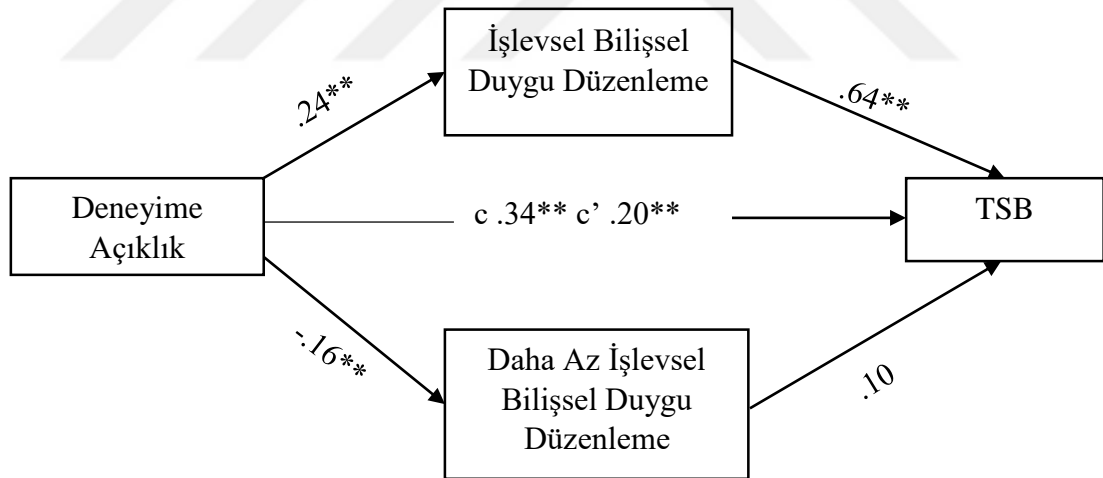


c: toplam etki, c': doğrudan etki

**Şekil 5.** Uyumluluk ve TSB arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin aracılık rolü (\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ )

#### 4.4.4. Deneyime Açıklığın TSB ile Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracılık Rolü

Deneyime açıklığın, TSB üzerindeki toplam etkisi anlamlıdır ( $B = .34$   $SE = .07$ ,  $p < .01$ ,  $CI [.198, .472]$ ). Bağımsız değişken olan deneyime açıklığın, işlevsel bilişsel duygu düzenlemeyi ( $B = .24$ ,  $SE = .03$ ,  $p < .01$ ,  $CI [.177, .300]$ ) ve daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemeyi ( $B = -.16$ ,  $SE = .04$ ,  $p < .01$ ,  $CI [-.231, -.091]$ ) anlamlı olarak yordamaktadır. Aracı değişkenlerin bağımsız değişken üzerindeki ilişkisinin incelendiği analizin sonucuna göre, işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin ( $B = .64$ ,  $SE = .11$ ,  $p < .01$ ,  $CI [.431, .842]$ ) TSB'yi anlamlı düzeyde yordadığı elde edilmiştir. Daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin ( $B = .10$ ,  $SE = .09$ ,  $p > .05$ ,  $CI [-.087, .277]$ ) TSB'yi anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmüştür. Deneyime açıklığın, TSB üzerinde doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur ( $B = .20$ ,  $SE = .07$ ,  $p < .01$ ,  $CI [.054, .343]$ ). Deneyime açıklığın, işlevsel bilişsel duygu düzenleme üzerinden TSB üzerindeki dolaylı etkisi anlamlı bulunurken ( $B = .15$ ,  $SE = .03$ ,  $CI [.091, .222]$ ); daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme üzerinden olan dolaylı etkisi anlamlı bulunamamıştır ( $B = -.02$ ,  $SE = .02$ ,  $CI [-.046, .013]$ ) (Bkz. Şekil 6). Kontrol değişkenlerinden cinsiyet ( $B = -.14$ ,  $SE = .05$ ,  $p < .01$ ,  $CI [-.232, -.046]$ ) işlevsel bilişsel duygu düzenleme ile anlamlı; yaş ( $B = -.01$ ,  $SE = .00$ ,  $p < .01$ ,  $CI [-.015, -.003]$ ), daha önce psikolojik destek alma ( $B = -.10$ ,  $SE = .05$ ,  $p < .05$ ,  $CI [-.201, -.004]$ ) ve toplam travma sayısı ( $B = .02$ ,  $SE = .01$ ,  $p < .01$ ,  $CI [.008, .030]$ ) daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Cinsiyet ( $B = -.28$ ,  $SE = .11$ ,  $p < .01$ ,  $CI [-.483, -.071]$ ) de TSB ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur.

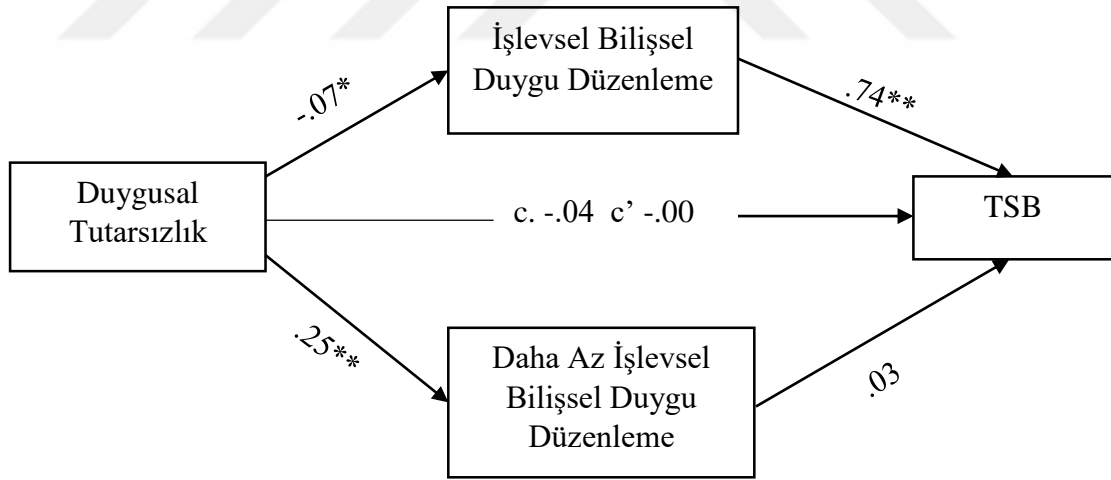


c: toplam etki, c': doğrudan etki

**Şekil 6.** Deneyime açıklığın ve TSB arasındaki bilişsel duygu düzenlemenin aracılık rolü (\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ )

#### 4.4.5. Duygusal Tutarsızlığın TSB ile Arasında İlişkide Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracılık Rolü

Duygusal tutarsızlığın, TSB üzerindeki toplam etkisi anlamlı değildir ( $B = -.04$ ,  $SE = .07$ ,  $p > .05$ ,  $CI [-.176, .089]$ ). Bağımsız değişken olan duygusal tutarsızlığın, işlevsel bilişsel duygu düzenlemeyi ( $B = -.07$ ,  $SE = .03$ ,  $p < .05$ ,  $CI [-.128, -.004]$ ) ve daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemeyi ( $B = .25$ ,  $SE = .03$ ,  $p < .01$ ,  $CI [.191, .317]$ ) anlamlı olarak yordamaktadır. Aracı değişkenlerin bağımsız değişken üzerindeki ilişkisinin incelendiği analizin sonucuna göre, işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin ( $B = .74$ ,  $SE = .10$ ,  $p < .01$ ,  $CI [.546, .935]$ ) TSB'yi anlamlı düzeyde yordadığı elde edilmiştir. Daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin ( $B = .03$ ,  $SE = .10$ ,  $p > .05$ ,  $CI [-.158, .225]$ ) TSB'yi anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmüştür. Duygusal tutarsızlığın, TSB üzerinde anlamlı direkt etkisi bulunmamaktadır ( $B = -.00$ ,  $SE = .07$ ,  $p > .05$ ,  $CI [-.138, .132]$ ). Duygusal tutarsızlığın, işlevsel bilişsel duygu düzenleme üzerinden TSB üzerindeki dolaylı etkisi anlamlı bulunurken ( $B = -.05$ ,  $SE = .03$ ,  $CI [-.098, -.007]$ ); daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme üzerinden olan etkisi anlamlı bulunamamıştır ( $B = .01$ ,  $SE = .03$ ,  $CI [-.041, .059]$ ) (Bkz. Şekil 7). Kontrol değişkenlerinden cinsiyet ( $B = -.11$ ,  $SE = .05$ ,  $p < .05$ ,  $CI [-.213, -.015]$ ) işlevsel bilişsel duygu düzenleme ile anlamlı; yaş ( $B = -.01$ ,  $SE = .00$ ,  $p < .01$ ,  $CI [-.014, -.003]$ ) ve toplam travma sayısı ( $B = .01$ ,  $SE = .01$ ,  $p < .05$ ,  $CI [.003, .024]$ ) daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Cinsiyet ( $B = -.24$ ,  $SE = .11$ ,  $p < .05$ ,  $CI [-.450, -.028]$ ) ve toplam travma sayısı ( $B = .03$ ,  $SE = .01$ ,  $p < .05$ ,  $CI [.002, .047]$ ) TSB ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur.

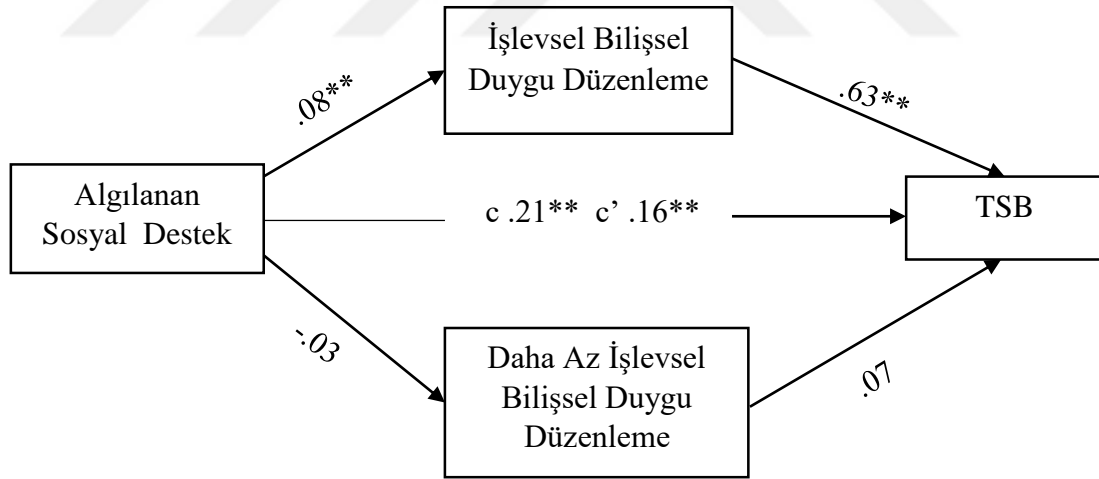


c: toplam etki, c': doğrudan etki

**Şekil 7.** Duygusal tutarsızlık ve TSB arasındaki bilişsel duygu düzenlemenin aracılık rolü (\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ )

#### 4.4.6. Algılanan Sosyal Desteğin TSB ile Arasındaki Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracılık Rolü

ASD'nin TSB düzeyi üzerindeki toplam etkisi anlamlı bulunmuştur ( $B = .21$ ,  $SE = .03$ ,  $p < .01$ ,  $CI [.138, .273]$ ). Bağımsız değişken olan algılanan sosyal desteğin, işlevsel bilişsel duygu düzenlemeyi anlamlı olarak yordarken ( $B = .08$ ,  $SE = .02$ ,  $p < .01$ ,  $CI [.048, .112]$ ), daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemeyi ( $B = -.03$ ,  $SE = .02$ ,  $p > .05$ ,  $CI [-.067, -.005]$ ) anlamlı olarak yordamadığı bulunmuştur. Aracı değişkenlerin bağımsız değişken üzerindeki ilişkisinin incelendiği analizin sonucuna göre, işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin ( $B = .63$ ,  $SE = .10$ ,  $p < .01$ ,  $CI [.438, .825]$ ) TSB'yi anlamlı düzeyde yordadığı elde edilmiştir. Daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin ( $B = .07$ ,  $SE = .09$ ,  $p > .05$ ,  $CI [-.102, .247]$ ) TSB'yi anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmüştür. ASD'nin, TSB üzerinde doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur ( $B = .16$ ,  $SE = .03$ ,  $p < .01$ ,  $CI [.091, .224]$ ). ASD'nin, işlevsel bilişsel duygu düzenleme üzerinden TSB üzerindeki dolaylı etkisi anlamlı bulunurken ( $B = .05$ ,  $SE = .01$ ,  $CI [.024, .081]$ ); daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme üzerinden olan dolaylı etkisi anlamlı bulunamamıştır ( $B = -.00$ ,  $SE = .00$ ,  $CI [-.010, .003]$ ) (Bkz. Şekil 8). Kontrol değişkenlerden yaş ( $B = -.01$ ,  $SE = .00$ ,  $p < .01$ ,  $CI [-.017, -.005]$ ), daha önce psikolojik destek alma ( $B = -.12$ ,  $SE = .05$ ,  $p < .05$ ,  $CI [-.220, -.020]$ ) ve toplam travma sayısı ( $B = .02$ ,  $SE = .01$ ,  $p < .05$ ,  $CI [.004, .027]$ ) daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Toplam travma sayısı ( $B = .04$ ,  $SE = .01$ ,  $p < .01$ ,  $CI [.013, .057]$ ) TSB ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur.



c: toplam etki, c': doğrudan etki

**Şekil 8.** Algılanan Sosyal Desteğin ve TSB arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin aracılık rolü (\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ ).

## 5. TARTIŞMA

Bu araştırmada yetişkinlik dönemindeki bireylerde kişilik özellikleri ve algılanan sosyal desteğin, bilişsel duygu düzenleme üzerinden travma sonrası büyüme ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

### 5.1. Dışadönüklük Kişilik Özelliğinin TSB ile Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracılık Rolünün İncelenmesi

Dışadönüklük ve TSB arasındaki ilişkide, işlevsel bilişsel duygu düzenleme ve daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin aracılık rolü araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre dışadönüklük, işlevsel bilişsel duygu düzenlemeyi pozitif yönlü ve anlamlı bir şekilde yordarken; daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemeyi anlamlı olarak negatif yönde yordamaktadır. İşlevsel bilişsel duygu düzenleme TSB'yi pozitif yönde yordarken, daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme TSB'yi anlamlı olarak yordamamaktadır. Yani dışadönüklük ve TSB arasındaki ilişkide sadece işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin aracılık rolü anlamlı bulunmuştur. Elde edilen bulgu, araştırmanın hipotezini kısmen desteklemektedir.

Alan yazın incelendiğinde, dışadönüklük ve işlevsel bilişsel duygu düzenleme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bahrami ve ark., 2017; Tok, 2021). Ayrıca, dışadönüklükle bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutları olan plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme (Top, 2021), pozitif yeniden odaklama, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirme ile de pozitif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur (Garnefski ve ark., 2008). Bu araştırmada da, kabul etme, pozitif tekrar odaklanma, plana yeniden odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirme işlevsel bilişsel duygu düzenlemeyi oluşturmada ve bu çalışmadaki dışadönüklükle ilgili bulgu alan yazın tarafından desteklenmektedir. Dışadönüklük düzeyi yüksek olan bireylerin daha sosyal, eğlenmekten ve şaka yapmaktan hoşlanan, iyi iletişim kurabilen kişiler oldukları söylenebilir (Costa ve McCrae, 1995; McCrae ve Costa, 1987; Somer ve ark., 2002). Bu sayede yaşadıkları örseleyici olayları diğerleri ile paylaşmaya daha istekli oldukları söylenebilir. Diğerleri ile örseleyici olayların konuşulması, örseleyici yaşantının yeniden değerlendirilmesini ve görülmeyen pozitif yanların görülmesini sağlayabilir. Paylaşılan örseleyici olayın başkaları tarafından da deneyimlendiğini duymak "kabul"ü kolaylaştırıyor olabilir. Ayrıca birçok farklı insandan olay hakkında farklı yorumlar duymak kişinin örseleyici olayla ilgili olarak yeniden değerlendirmesini ve kabul etmesini kolaylaştırıyor olabilir.

İşlevsel bilişsel duygu düzenlemenin TSB'yi arttırdığına (Arıcıoğlu, 2021; Park ve Jeong, 2022) dair bulgular, araştırmanın bulgularını desteklemektedir. İşlevsel bilişsel duygu düzenlemenin örseleyici olayda kişinin görmediği farklı bir yerden görmesine sağlayarak, işlevselliğini arttırmasını destekliyor olabilir. Spesifik olarak da bakış açısına yerleştirme, olumlu yeniden odaklanma (Garnefski ve ark., 2008; Hussain ve Bhushan, 2011), plana yeniden odaklanma (Hussain ve Bhushan, 2011) ve olumlu yeniden değerlendirmenin (Garnefski ve ark., 2008) TSB ile ilişkili olduğu görülmüştür. Yani kişi travmatik bir deneyim yaşadığında ve bu durumu yeniden değerlendirdiğinde travma sonrası büyüme geliştirme ihtimali artıyor olabilir.

Bu araştırmada, dışadönüklük ve TSB arasındaki ilişkide işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin tam aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Dışadönüklüğü yüksek olan bireylerin bilişsel işleme yeteneklerinin şema değişikliğini oluşturabileceğini bu yüzden TSB'yi ortaya çıkartabileceği belirtilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Benzer şekilde dışadönüklük arttıkça problem odaklı başa çıkmanın arttığı ve bunun da TSB'yi arttığı bulunmuştur (Sheikh, 2004). Başka bir çalışmada ise istemli ruminasyonun işlevsel bilişsel duygu düzenleme üzerinden TSB ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Arıcıoğlu, 2021). Garnefski ve arkadaşları (2008) dışadönüklüğün TSB ile ilişkili olduğunu ve işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin TSB'nin büyük bir kısmını açıkladığını belirtmişlerdir. Bu araştırmada da alan yazına uygun bir şekilde dışadönüklük ve TSB arasındaki ilişkide işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin aracılık ettiği görülmüştür. Yüksek dışadönüklüğe sahip kişilerin daha fazla sosyal ortamlarda olması (Xi ve Kim, 2022) sebebiyle, örseleyici olayı yeniden değerlendirip şekillendirebildiği düşünülebilir. Ayrıca Türkiye'nin çok kültürlü bir yapıya sahip olması ile birlikte örseleyici olaya uyum sağlamayı düşünmenin yanı sıra örseleyici olayın neden ortaya çıktığının değerlendirilmesi de (Calhoun ve ark., 2012) işlevsel bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımını arttırıyor olabilir.

Dışadönüklük, daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemeyi negatif yönde yordamaktadır. Yani dışadönüklük düzeyi yükseldikçe, daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme daha az kullanılmaktadır. Ancak dışadönüklük ve TSB ilişkisinde daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin aracılık etmediği görülmüş ve araştırmancının bu hipotezi desteklenmemiştir. Dışadönüklüğün kendini suçlama, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama ile ilişkisinin negatif yönlü olduğu başka bir çalışmada da bulunmuştur (Top, 2021). Ayrıca, dışadönüklüğün, daha az işlevsel duygu düzenleme boyutlarından biri olan ruminasyon ile anlamlı olarak negatif yönde bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur (Garnefski ve ark. 2008). Bu araştırmada da, dışadönüklüğün kendini suçlama, ruminasyon, yıkım (felaketleştirme) ve diğerlerini suçlama gibi boyutların oluşturduğu daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme ile negatif yönde ilişkili olduğu bulgular alan yazınla tutarlıdır. Dışadönüklüğün sosyal ortamlarda olmayı arttırdığı bilinmektedir (Costa ve McCrae, 1995). Dışadönüklük düzeyi yükseldikçe insanlarla kurulan iletişim artar. Bu artan iletişim sayesinde örseleyici olayla ilgili konuşma ihtimali artabilir. Böylelikle yaşanan örseleyici olaya farklı bakış açılarından bakılabilir ve aslında kişi örseleyici olayın düşündüğü kadar yıkıcı olmadığını, örseleyici olayla ilgili yapılabilecek şeylerin olduğunu fark edebilir. Dışadönüklük düzeyinin düşmesi ile bireyin sosyal ortamlardan uzaklaşması ve bununla beraber yaşanan örseleyici olaylarla ilgili değerlendirme yanlı bir şekilde yapabilir. Yanlı değerlendirmelerle birlikte kendini ya da başkalarını suçlama ortaya çıkabilir. Ancak sosyalleştikçe farklı kişilerle etkileşimde olmak farklı bakış açılarını görmesini de sağlayabilir. Dolayısıyla daha yüksek dışadönüklüğe sahip kişilerin kendini suçlama, diğerlerini suçlama, ruminasyon gibi daha az işlevsel strateji kullanımı azalıyor olabilir. Daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme kullanılması ise (örn. felaketleştirme, kendini suçlama vb.) kişinin kendisi ve çevresiyle ilgili düşüncelerini değiştirerek işlevselliği arttırmasında destek olmuyor olabilir. Garnefski ve arkadaşları (2001) kendini suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme alt boyutlarının daha çok psikolojik semptomlarla ilişkili olduğunu belirtmiştir. TSB ve TSSB ile ilgili yapılan çalışmalarda da daha çok olumlu ya da işlevsel olarak değerlendirilen yapıların TSB ile ilişkili olduğu bulunurken; olumsuz, işlevsel olmayan ya da daha az işlevsel olan yapıların TSSB ile ilişkili olduğu

görülmektedir (Işıklı ve Keser, 2020; Mattson ve ark., 2018; Puechlong ve ark., 2020). Bu çerçevede daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme TSB'nin ortaya çıkmasında etkili olmak yerine TSSB gibi semptom temelli durumların ortaya çıkmasında etkili oluyor olabilir. Daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme (örn. felaketleştirme, kendini suçlama vb.) örseleyici olayı bilişsel olarak değerlendirmek yerine, olay bazında değerlendirmede bırakıyor olabilir. Bu olay bazlı değerlendirmeler ise kişide herhangi bir büyümeye sebep olmuyor olabilir. İşlevsel bilişsel duygu düzenleme ise durumun yeniden değerlendirilmesi, kabul etme gibi durumlar söz konusu olduğundan yeniden değerlendirilen sürecin sonunda bir büyümenin oluşmasına katkıda bulunuyor olabilir.

## **5.2. Sorumluluk Kişilik Özelliğinin TSB ile Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracılık Rolünün İncelenmesi**

Sorumluluk ve TSB arasındaki ilişkide, işlevsel bilişsel duygu düzenleme ve daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin aracılık rolü araştırılmıştır. Bu çalışmada sorumluluk kişilik özelliğinin işlevsel bilişsel duygu düzenlemeyi pozitif yordadığı görülürken, daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemeyi negatif yordadığı görülmüştür. İşlevsel bilişsel duygu düzenleme TSB'yi pozitif yönde yordarken, daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme TSB'yi anlamlı olarak yordamamaktadır. Bulgulara göre, sorumluluk ve TSB arasındaki ilişkide sadece işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin aracılık rolü anlamlı bulunmuştur. Elde edilen bulgu, araştırmanın hipotezini kısmen desteklemektedir.

Sorumluluk kişilik özelliği, plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, olumlu yeniden odaklanma ve bakış açısına yerleştirme boyutları ile pozitif yönlü bir ilişkiye sahiptir (Akyunus İnce, 2012; Altın Gök, 2019; Birtek, 2019; Top, 2021). Hasani ve arkadaşları (2024) bu araştırmanın sonucuna benzer bir şekilde sorumluluk kişilik özelliğinin işlevsel bilişsel duygu düzenleme ile pozitif ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sorumluluk düzeyi yüksek olan kişiler, dakik olmaya daha çok özen gösteren, azimli, çalışma isteği duyan, organizasyon konusunda iyi ve hedefe odaklanmış olarak tanımlanmaktadır. Sorumluluk düzeyi düşük olan kişiler ise, amaç doğrultusunda hareket etmeyen, dikkatsiz, düzenle ilgili problemler yaşayan kişiler olarak değerlendirilmektedir (Costa ve McCrae, 1995; McCrae ve Costa, 1987; Somer ve ark., 2002). İşlevsel bilişsel duygu düzenleme ise bireyleri yaşadıkları olaylar karşısında, olayı yeni bir çerçevede değerlendirebilmeleri ve duyguları dengede tutabilmeleri için kullanılan stratejileri olarak değerlendirilebilir. Bütün bunlara bağlı sorumluluğu yüksek olan bireylerin daha iyi planlamalar yapabilmeleri, hedef odaklı olmaları gibi özellikler, plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, bakış açısına yerleştirme gibi işlevsel bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımını artırıyor olabilir. Ayrıca sorumluluk düzeyi yüksek olan bireylerin yeniden planlamaları daha düzenli ve disiplinli bir şekilde eyleme geçirdiği düşünülebilir.

Bilişsel duygu düzenlemenin TSB ile pozitif yönde ilişkili olduğu bilinmektedir (Arıcıoğlu, 2021; Garnefski ve ark., 2008; Hussain ve Bhushan, 2011; Kim ve ark., 2023; Park ve Jeong, 2022; Top, 2021). Yaşanan örseleyici olayın ardından dağılan sistemin yeni bir bilişsel yapı oluşturması ve eski sahip olduğu sistemle ilgili bilgileri sorgulaması beklenmektedir (Tedeschi, 1999). Sorumluluk düzeyi yüksek olan kişilerin, düzene olan ilgisi ve amaca yönelik eylemleri eski sistemi anlayıp yeni bir bilişsel yapı oluşturmayı kolaylaştırıyor olabilir. Sorumluluk düzeyi yüksek olan kişilerin düzen arayışı, çalışma

isteği duymaları ve hedefe yönelik eylemleri ile örseleyici olay sonrasında gündelik işlerine devam etmekte daha kolay adaptasyon sağladıkları düşünülebilir. Bu daha kolay gerçekleşen adaptasyon sürecinde gerçekleştirilen işler, görüşülen arkadaşlar ve yapılan eylemler ise kişinin işlevsel bilişsel duygu düzenleme yöntemlerini kullanmasını arttırıyor olabilir. Böylelikle hem sorumluluk kişilik özelliği bilişsel duygu düzenleme üzerinden TSB'yi açıklıyor olabilir. Ayrıca bu çalışmanın örneklemini oluşturan katılımcıların eğitim düzeylerinin yüksek olması sebebiyle, sorumluluk kişilik özelliğine sahip olmasalar bile, disiplinli bir çalışma düzeni ve sosyal çevre ile daha çok işlevsel bilişsel duygu düzenleme kullanıyor ve TSB açığa çıkartıyor olabilirler.

Sorumluluk kişilik özelliğinin, daha az işlevsel duygu düzenleme (Hasani ve ark., 2024) ve hatta alt boyutlardan olan kendini suçlama (Akyunus İnce, 2012; Birtek, 2019; Top, 2021), kabul etme (Akyunus İnce, 2012; Birtek, 2019), felaketleştirme (Akyunus İnce, 2012), ruminasyon (Akyunus İnce, 2012) ve diğerlerini suçlama (Akyunus İnce, 2012; Altın Gök, 2019) ile negatif ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sorumluluk düzeyi yüksek olan kişiler azimli, çalışma isteği duyan ve hedefe odaklanmaları dolayısıyla başkalarını suçlama, kendini suçlama gibi duygu düzenleme stratejilerini daha az sergilemeleriyle ilişkili olabilir. Tutarlı şekilde, sorumluluk düzeyi daha düşük olan kişilerin de amaç doğrultusunda hareket etmemeleri, daha dikkatsiz olmaları ve düzenle ilgili sorunlar yaşamaları, kendini suçlama, başkalarını suçlama, felaketleştirme gibi daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımını arttırıyor olabilir.

Sorumluluk ile TSB arasındaki ilişkide daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin aracılık rolü bulunmamıştır. Alan yazın incelendiğinde Park ve Jeong (2022) çalışmalarında işlevsel olmayan bilişsel duygu düzenlemenin TSB'yi zayıf hale getirdiği sonucuna ulaşmışlardır. Alan yazında daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin TSB ile negatif yönde ilişkisi olduğu sonucu elde edilirken bu araştırmada, daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin TSB'yi yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun sebebi katılımcıların eğitim düzeylerinin yüksek olması olabileceği gibi, araştırmanın evcil hayvanlarını kaybedenler gibi daha spesifik bir grupta yapılması yerine toplum örneklemini kullanılarak yapılmış olması olabilir. Ayrıca Tedeschi (1999)'nin belirttiği TSB'nin gerçekleşebilmesi için gerekli olan eski sistemin sorgulanması ve yeni bir sistem oluşturulmasını, daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme yöntemleri ile gerçekleşmiyor olabilir. Bu sebeple sorumluluk ve TSB arasında daha az bilişsel duygu düzenleme aracılık etmiyor olabilir.

### **5.3. Uyumluluk Kişilik Özelliğinin TSB ile Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracılık Rolünün İncelenmesi**

Uyumluluk ve TSB arasındaki ilişkide, işlevsel bilişsel duygu düzenleme ve daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin aracılık rolü araştırılmıştır. Bu çalışmada, uyumluluk kişilik özelliğinin işlevsel bilişsel duygu düzenlemeyi pozitif olarak yordadığı sonucu elde edilmiştir. Uyumluluğun, daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemeyi anlamlı olarak yordamadığı görülmüştür. Bulgulara göre, uyumluluk ve TSB arasındaki ilişkide sadece işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin aracılık rolü anlamlı bulunmuştur. Elde edilen bulgu, araştırmanın hipotezini kısmen desteklemektedir.

Alan yazında uyumluluğun, işlevsel bilişsel duygu düzenleme (Branczuk, 2019; Hasani ve ark., 2024; Tok, 2021) ile hatta alt boyutlarından olan olumlu yeniden

değerlendirme, plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, kabul etme, bakış açısına yerleştirme ile pozitif bir ilişkisi bulunmaktadır (Akyunus İnce, 2012; Birtek, 2019; Top, 2021). Plana yeniden odaklanma, bakış açısına yerleştirme, olumlu yeniden değerlendirme ile negatif ilişkisi bulunan çalışma da mevcuttur (Altın Gök, 2018) Bu araştırmada elde edilmiş olan uyumluluğun bilişsel duygu düzenlemeyi pozitif yordadığı sonucu alan yazın tarafından desteklenmektedir. Uyumluluk düzeyi yüksek olan kişiler, yardım etmeyi seven, diğerleri tarafından güvenilir olarak tanımlanan, daha kabullenici, iş birliğine yatkın ve uysal kişiler olarak değerlendirilmektedir. Uyumluluk düzeyi daha düşük olan kişiler ise, hızlı bir şekilde sinirlenebilen, düşmanca tutumlar sergileyen, kuşkucu, eleştirel ve rekabetçi kişiler olarak tanımlanmaktadır (Costa ve McCrae, 1995; McCrae ve Costa, 1987; Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002). Bu sebeple daha yüksek uyumluluk düzeyine sahip olan kişilerin, sosyal ortamlarda yer almaları ve örseleyici yaşantı ile söylenenleri kabullenici olmaları ve işbirliğine yatkınlıkları işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin kullanılmasını arttırıyor olabilir. Örneğin uyumluluk düzeyinin artması ile bireyin kabulleneceğinin ve iş birliğine yatkınlığının artması ile işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin boyutlarından olan kabul etmenin artması beklenebilir. Ayrıca uyumluluk düzeyinin düşmesi ile kişi hızlı öfkelenebilmesi, düşmanca tutumlar sergileyebilmesi, kuşkuculuk gibi özelliklerden dolayı plana yeniden odaklanma ya da bakış açısına yerleştirme gibi işlevsel bilişsel duygu düzenlemeyi daha az kullanmaya başlıyor olabilir.

Alan yazında uyumluluk ve bilişsel duygu düzenleme ilgili araştırmalar incelendiğinde elde edilen bulgular, daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme için tutarlı değildir. Uyumluluk ile felaketleştirme (Top, 2021), diğerlerini suçlama (Top, 2021) arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu, ruminasyon (Akyunus İnce, 2012; Birtek, 2019) ve kendini suçlama (Altın Gök, 2018) ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin bu çalışmada uyumluluk tarafından yordanmamasının sebebi toplum örnekleme ile araştırmanın yapılması ve katılımcıların eğitim düzeylerinin yüksek olması olabilir. Ayrıca elde edilen bulgulara göre, araştırmaya katılmış olan kişilerin uyumluluk düzeylerinin ortalamasının yüksek olması da etkili olmuş olabilir. Katılımcıların içerisinde buldukları kültüre uyumları ya da yaşadıkları çevredeki diğer insanların kullandıkları bilişsel duygu düzenleme yöntemlerine uyum sağlamaları da araştırmanın sonucunda uyumluluğun daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemeyi yordamasına sebep vermiş olabilir.

Uyumluluk ve TSB arasındaki ilişkide ilişkide işlevsel bilişsel duygu düzenleme kısmi aracılık rolünü üstlenmiştir. Alan yazında da uyumluluk kişilik özelliğinin TSB ile pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır (Çağlayan, 2006; Mattson ve ark., 2018; Tedeschi ve Calhoun, 1996; Top, 2021). Xie ve Kim (2022)'in çalışmasında uyumluluk ve TSB arasında pozitif bir ilişki olduğu ve bu ilişkide kaçınmacı başa çıkma stratejilerinin aracılık ettiği görülmüştür. Uyumluluk düzeyi yüksek olan kişilerin Joseph ve Linley (2005)'in organizmik değerlendirme kuramı olarak tanımladığı büyüme modelinin ikinci basamağı olan uyum sağlama ve asimilasyon basamağını desteklediği düşünülebilir. Başka bir ifadeyle kişi asimile olmak yerine uyum sağlamayı daha kolay bir şekilde gerçekleştiriyor olabilir. Uyumluluk şema değişikliğini meydana getiren kişilik özelliklerinden biri olmasa da (Tedeschi ve Calhoun, 2004), ortaya çıkan şema değişikliklerine adapte olmayı kolaylaştırıyor olabilir. Ayrıca TSB'nin boyutlarından biri olan "kendilik algısındaki büyüme", kişinin kırılabilir olabileceğini kabullenmesi ile

ilgilidir (Tedeschi ve ark., 2022). Uyumluluğu yüksek olan kişiler örseleyici olaylar karşısında kırılabilir olabilecekleri fikrini daha çabuk benimsedikleri düşünülebilir. Bu sebeple işlevsel bilişsel duygu düzenleme kısmi aracılık sağlıyor olabilir. İşlevsel bilişsel duygu düzenlemenin kullanılması ile birlikte, bilişsel olarak örseleyici olayla ilgili farklı ve daha gerçekçi bakış açıları geliştiriliyor olabilir. Daha gerçekçi olan bakış açıları da TSB'nin gerçekleşmesini destekliyor olabilir.

#### **5.4. Deneyime Açıklık Kişilik Özelliğinin TSB ile Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracılık Rolünün İncelenmesi**

Deneyime açıklık ve TSB arasındaki ilişkide, işlevsel bilişsel duygu düzenleme ve daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin aracılık rolü araştırılmıştır. Deneyime açıklığın ve işlevsel bilişsel duygu düzenleme arasında pozitif; daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme ile arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Deneyime açıklık ve TSB arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu ilişkiye işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin kısmi aracılık ettiği görülmüştür. Elde edilen bulgu, araştırmanın hipotezini kısmen desteklemektedir

Deneyime açıklık, işlevsel bilişsel duygu düzenleme (Tok, 2021) ve alt boyutlarından olan plana yeniden odaklanma, kabul, bakış açısına yerleştirme, olumlu yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme (Akyunus İnce, 2012; Altın Gök, 2018; Birtek, 2019; Top, 2021) ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Deneyime açık olan bireylerin, kişilerarası duygu düzenlemeyi olumlu ya da olumsuz duyguların hepsi için farklı yollarla kullandığı sonucuna ulaşılmıştır (Gökdağ ve Naldöken, 2021). Tedeschi ve Calhoun (2004), TSB'nin gerçekleşmesinde deneyime açıklığın önemli bir etmen olduğunu belirtmiştir. Alan yazın incelendiğinde, deneyime açıklığın TSB ile pozitif ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Sheikh, 2004; Xie ve Kim, 2022). Bu çalışmada da alan yazınla tutarlı olarak deneyime açıklığın TSB'yi yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Tedeschi ve Calhoun'un (2004) belirttiği gibi deneyime açıklık kişilik özelliğinin, bilişsel işleme yeteneklerinin şema değişikliğini oluşturabileceğini, böylece TSB'nin daha yüksek görüleceği düşünülmektedir. Çünkü yüksek deneyime açıklığa sahip olan kişiler yaşanan örseleyici olayın ardından kendilerini geliştirmek için daha yüksek motivasyona sahip oluyor olabilirler. Durumu yeniden değerlendirmeye ve çerçevelemeye de daha açık olabilirler. Ayrıca deneyime açıklığı yüksek olan kişilerin örseleyici olaylar çerçevesinde daha yaratıcı çözüm önerileri üretiyor olabilecekleri düşünülmektedir. Deneyime açıklık arttıkça işlevsel duygu düzenleme yöntemlerinden olan olayı yeniden değerlendirme, farklı bir bakış açısıyla ele alma gibi stratejileri kullanmaya da daha açık olabilirler ve duygu düzenleme üzerinden travma sonrası büyüme ortaya çıkıyor olabilir. Genel olarak deneyime açıklığın işlevsel bilişsel duygu düzenlemeye ait yöntemler ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu ilişkiler araştırmanın sonucunu destekler niteliktedir. Deneyime açıklık düzeyinin yüksek olması ile ortaya çıkan yeniliklere açık olma, merak duygusunun yüksekte olması, yaratıcılık ve özgürlüğe düşkünlük gibi özellikler (Costa ve McCrae, 1995; McCrae ve Costa, 1987; Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002), pozitif yeniden odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, pozitif tekrar gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirme gibi işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutlarının ortaya çıkmasını kolaylaştırıyor olabilir. Deneyime açıklığı daha düşük düzeyde olanlar ise, geleneksel yapıya daha uyumlu, daha az meraklı, var olan düzenin olduğu gibi gitmesini tercih eden ve ayakları yere basan kişiler olarak tanımlanmaktadır (Costa ve McCrae, 1995; McCrae ve Costa, 1987; Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002).

Alan yazın incelendiğinde TSB’de bilişsel duygu düzenlemenin aracılık etkisinin genellikle işlevsel bilişsel duygu düzenleme üzerinden olduğu görülmektedir. Örneğin, deneyime açıklığın TSB ile ilişkisinde uyumlu başa çıkmanın aracılık rolü bulunmuştur (Mattson ve ark., 2018). Hussain ve Bhushan (2011), bakış açısına yerleştirme, olumlu yeniden odaklanma, plana yeniden odaklanma ve yıkımın TSB ile travmatik deneyim sayısı arasındaki ilişkiye aracılık ettiklerini bulmuştur. Bu çalışmada, aracılık etkisinin anlamlı olması deneyime açıklık kişilik özelliğinin, duyguların farkında olmak gibi, TSB’yi açığa çıkartan etmenlerin rahatça ortaya çıkmasına fırsat vermektedir. İşlevsel bilişsel duygu düzenlemenin kullanılması ile de TSB’nin açığa çıkması için önemli olan şema değişikliklerine katkıda bulunuyor olabilir. Bu sebeple deneyime açıklık arttıkça işlevsel bilişsel duygu düzenleme artmakta ve buna TSB de arttığı söylenebilir. Ayrıca Sheikh (2004), deneyime açıklığı yüksek olan kişilerin sosyal destek arama konusunda daha eğilimli olduklarını da belirtmiştir. Bu sebeple deneyime açıklığı yüksek olan kişiler hem sosyal ortamlarda yaşadıkları örseleyici olayları konuşarak farklı bakış açıları kazanıyor olabilirler hem de ruh sağlığı alanında yardım almaya daha istekli olabilirler ve psikoterapi sürecinde işlevsel bilişsel duygu düzenlemeyi öğrenebilirler. Bu da deneyime açıklık ve işlevsel bilişsel duygu düzenleme arasında pozitif bir ilişki olmasını destekliyor olabilir. Araştırmanın sonucunda da alan yazına benzer şekilde işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin, deneyime açıklık ve TSB ilişkisinde kısmi aracılık rolü olduğuna ulaşılmıştır.

Deneyime açıklık, daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından olan ruminasyon (Altın Gök, 2018; Top, 2021) ile pozitif; felaketleştirme (Akyunus İnce, 2012; Altın Gök, 2018) ve diğerlerini suçlama (Akyunus İnce, 2012; Altın Gök, 2018) ve kendini suçlama (Akyunus İnce, 2012; Birtek, 2019) ile negatif ilişkili olduğunu bulmuştur. Alan yazında daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme şeklinde gruplandırıldığı araştırma sayısı oldukça azdır. Deneyime açıklık, daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemeye ait stratejiler ile negatif ilişkili olduğu görülmektedir. Bu çalışmada da deneyime açıklık daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme ile negatif ilişkili bulunmuştur. Yani deneyime açıklığın artması ile yaratıcılık, yeniliklere açık olmak gibi özelliklerin daha belirgin olması kendini suçlama diğerlerini suçlama gibi daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin kullanılmasını azaltıyor olabilir. Ancak aracılık etkisine bakıldığında diğer kişilik özelliklerinde olduğu gibi deneyime açıklık ve TSB arasındaki ilişkide daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin aracılık etmediği görülmüştür. Daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin hem TSB üzerindeki etkisi hem de aracılık etkisinin travma sonrası büyümeye bir katkısı bulunmamaktadır.

### **5.5. Duygusal Tutarsızlık Kişilik Özelliğinin TSB ile Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracılık Rolünün İncelenmesi**

Duygusal tutarsızlık ve TSB arasındaki ilişkide, işlevsel bilişsel duygu düzenleme ve daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin aracılık rolü araştırılmıştır. Bu çalışmada, duygusal tutarsızlık, işlevsel bilişsel duygu düzenlemeyi negatif yönde anlamlı bir şekilde yordayken; daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemeyi pozitif olarak yordamaktadır. Bu araştırmanın sonuçlarından biri de duygusal tutarsızlığın TSB’yi yordamadığı şeklindedir. Başka bir ifadeyle duygusal tutarsızlığın TSB üzerinde etkisi yoktur fakat işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin bu ilişki üzerinde tam aracılık etkisi olduğu sonucu elde edilmiştir. Elde edilen bulgu, araştırmanın hipotezini kısmen desteklemektedir.

Alana yazın incelendiğinde duygusal tutarsızlık ve işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin negatif ilişkili olduğu çalışmalar bulunmaktadır (Akyunus İnce, 2012; Altın Gök, 2018; Bahrami ve ark., 2017; Birtek, 2019; Hasani ve ark., 2024; Top, 2021). Bu çalışmadan elde edilen bulgular alan yazın ile tutarlılık göstermektedir. Duygusal tutarsızlık düzeyi yüksek olan bireylerin kaygı düzeyinde artış olduğu, güvensiz oldukları, daha duygusal ve kaygı bozukluklarına daha yatkın kişiler olduğu belirtilmiştir. Duygusal tutarsızlık düzeyi düşük olan bireylerin ise duygularında kontrol sağlayabilen, daha sakin ve uyumlu kişiler olarak tanımlanmaktadır (Costa ve McCrae, 1995; McCrae ve Costa, 1987; Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002). Bu tanım göz önünde tutulduğunda, daha düşük düzeyde duygusal tutarsızlığa sahip olan bireylerin yaşadıkları örseleyici durum karşısında duygularını kontrol etme konusunda daha iyi olabilecekleri, yaşanan duyguyu daha rahat kavrayabilecekleri ve bu duyguya uyum sağlayabilecekleri düşünülebilir. Böyle bir durum ise kabul etme, bakış açısına yerleştirme, pozitif yeniden gözden geçirme gibi işlevsel bilişsel duygu düzenleme yöntemlerinin kullanımını artırıyor olabilir.

Alan yazında yer alan çeşitli değişkenler (örn. istemli ruminasyon) ve TSB arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin aracılık rolüne dair araştırmalarda işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin değişkenler ve TSB arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür (Arıcıoğlu, 2021; Park ve Jeong, 2022). Araştırmanın sonucunda da alan yazına benzer şekilde duygusal tutarsızlık arttıkça, işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin azaldığı ve TSB'nin de azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal tutarsızlık ile TSB arasındaki ilişkide işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin aracılık ettiği bulunmuştur.

Alan yazında duygusal tutarsızlığın daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme ile pozitif ilişkili olduğuna dair sonuçlar yer aldığı gibi (Bahrami ve ark., 2017; Hasani ve ark., 2024), kendini suçlama, kabul, ruminasyon, felaketleştirme ve diğerlerini suçlamadan elde edilen puanlar arttıkça duygusal tutarsızlıktan elde edilen puanlar da artmaktadır (Akyunus İnce, 2012; Altın Gök, 2018; Birtek, 2019; Top, 2021). Daha yüksek düzeyde duygusal tutarsızlık, örseleyici olay karşısında bireyin güvensiz olmasını ve örseleyici olaya daha duygusal tepkiler vermesini sağlıyor olabilir. Bu yüzden daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme yöntemlerini (örn. kendini ve çevresindeki insanları suçlama) kullanmaya daha eğilimli olabilir.

## **5.6. Algılanan Sosyal Destek ve TSB ile Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracılık Rolünün İncelenmesi**

Algılanan sosyal destek ve TSB arasındaki ilişkide, işlevsel bilişsel duygu düzenleme ve daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin aracılık rolü araştırılmıştır. Bu çalışmada algılanan sosyal destek işlevsel bilişsel duygu düzenlemeyi pozitif olarak yordamaktadır. Algılanan sosyal destek ve TSB arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuş olup bu ilişkide işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin kısmi aracılık rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın hipotezi desteklenmektedir.

Alan yazın incelendiğinde algılanan sosyal destek ve TSB arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Calhoun ve ark., 1998; Fariz ve ark., 2021; Kim ve ark., 2023; Tedeschi ve ark., 2022). Cohen ve Wills (1985) kuramlarında sosyal desteğin stres verici olaylarda tampon etkisi gösterebileceğini ve sosyal desteğin kişinin sağlıklı olma koşullarından biri olduğunu belirtmişlerdir. Algılanan sosyal desteğin stresli

durumlarla baş etmeyi kolaylaştırdığını ortaya konulmuştur (Lindstrom ve ark., 2013; Norris ve Kaniasty, 1996). Alan yazın incelendiğinde ortaya konan çoğu TSB kuramında da (örn. Schaefer ve Moos, 1992; Tedeschi ve Calhoun, 2004;) sosyal desteğin TSB için gerekli olan etmenlerden biri olduğu belirtilmiştir. Algılanan sosyal destek ile birlikte kişinin örseleyici olayda tek başına olmadığını, ona destek veren kişiler olduğunu ya da benzer olayı deneyimleyen kişilerin de olduğunu görerek, bilişsel yapılanmanın düzenlemeye başlamasında etkili olduğu düşünülebilir. Böylelikle örseleyici olayla ilgili olan “ben kurbanım” şeklindeki düşünceleri değiştirmeye başlayabilir. Hem bu bilişsel değişimle hem de sosyal desteğin devam ettirdiği gündelik işler ile normalde olduğundan daha işlevsel bir hale gelebilir.

Barut (2019) algılanan sosyal destek ve işlevsel duygu düzenlemenin pozitif ilişkili olduğunu bulurken, algılanan sosyal destek ve işlevsel olmayan duygu düzenlemenin negatif yönlü olduğunu bulmuştur. Başka bir çalışmada (Pejčić ve ark., 2018) algılanan sosyal destek ve dayanıklılık arasındaki ilişkide, plana tekrar odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirmenin aracılık rolüne sahip olduğu görülmüştür. Bu çalışmada da işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin algılanan sosyal destek ve TSB ile arasındaki ilişkide aracılık rolü olduğu bulunmuştur. Algılanan sosyal desteğin artması ile birlikte kişi duygularını ifade etme ve anlamlandırmayı daha kolay bir şekilde gerçekleştiriyor olabilir. TSB'nin basamaklarından biri burada gerçekleşiyor olabilir. Algılanan sosyal destekteki artış işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin kullanımı artabilir. İşlevsel bilişsel duygu düzenlemenin kullanımı ile birlikte şemalarda değişiklikler meydana gelebilir ve TSB açığa çıkabilir. Bu sebeple algılanan sosyal desteğin TSB'yi yordadığı ve bilişsel duygu düzenlemenin bu ilişkide kısmi aracılık rolü olduğu belirtilebilir.

Algılanan sosyal desteğin daha az işlevsel duygu düzenleme ile ilişkisinin anlamlı olmadığı, daha az işlevsel duygu düzenlemenin de TSB ile ilişkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur. Sonuç olarak sosyal destek ile TSB arasındaki ilişkide kendini suçlama, diğerlerini suçlama gibi boyutlardan oluşan daha az işlevsel duygu düzenlemenin aracılık etmediği bulunmuştur.

Kişilik özellikleri ve algılanan sosyal destekle ilgili tüm bulgular göz önünde bulundurulduğunda, kişilik özellikleri ve algılanan sosyal desteğin TSB ile arasındaki ilişkide işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin aracılık rolü anlamlı bulunurken, daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin aracılık rolü anlamlı bulunmamıştır. İşlevsel bilişsel duygu düzenlemede kullanılan stratejiler, olayın görülmemiş yanlarının da görülmesini sağlıyor ve TSB için gerekli olan şema değişimlerini ortaya çıkartıyor olabilir. Daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme ise örseleyici olayı derinlemesine değerlendirmek yerine, olay bazında değerlendirmede bırakıyor olabilirler. Bu olay bazlı değerlendirmeler, TSB'nin gerçekleşebilmesi için gerekli olan eski sistemin sorgulanması ve yeni bir sistem oluşturulmasını desteklemiyor olabilir. Ayrıca önceki yapılmış olan çalışmalarda (Işıklı ve Keser, 2020; Mattson ve ark., 2018; Puechlong ve ark., 2020) elde edilen bulgular daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin TSSB ile ilişkili olduğu yönündedir. Bu sebeple daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme TSB yerine daha çok TSSB ile ilişkili olabilir ve bu nedenle TSB ile ilişkisi anlamlı bulunamamış olabilir.

## 6. ARAŞTIRMANIN SONUÇLARI, SINIRLILIKLARI VE ÖNERİLERİ

Bu araştırma kapsamında kişilik özellikleri ve algılanan sosyal desteğin, TSB ile olan ilişkisinde bilişsel duygu düzenlemenin aracılık rolü araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda; dışadönüklük, sorumluluk, uyumluluk, deneyime açıklık ve duygusal tutarsızlık kişilik özellikleri ve algılanan sosyal destek ile TSB arasındaki ilişkide işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin aracılık ettiği bulunmuştur. Daha az işlevsel bilişsel duygu düzenlemenin ise aracılık etkisi ise anlamlı bulunmamıştır. Dışadönüklük, sorumluluk, uyumluluk ve deneyime açıklık özellikleri arttıkça işlevsel bilişsel duygu düzenleme artarak travma sonrası büyümeyi de arttırmaktadır. Duygusal tutarsızlık arttıkça işlevsel bilişsel duygu düzenleme azalmakta ve travma sonrası büyüme de azalmaktadır. İşlevsel bilişsel duygu düzenleme, algılanan sosyal destek ve travma sonrası büyüme ilişkisinde de aracılık ederken, daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme algılanan sosyal destek ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye aracılık etmemektedir. Sonuç olarak daha az işlevsel bilişsel duygu düzenleme kısa vadede kişiye destek oluyor olabilir fakat uzun vadede büyümeye etkisi olmadığı düşünülmektedir. Bu araştırma kişilik özellikleri ve algılanan sosyal desteğin TSB ile ilişkisinde bilişsel duygu düzenlemenin aracılık rolünü Türk kültüründe inceleyen bir çalışma olması sebebiyle oldukça önemlidir. Beş farklı kişilik özelliğinin hem işlevsel hem daha az işlevsel duygu düzenleme üzerinden TSB ile ilişkileri detaylı ve kapsamlı bilgi sunmaktadır. Araştırmanın bulguları, travmatik yaşantısı olan bireylerin psikolojik iyi oluşlarını arttırmaya yönelik yapılacak müdahale programların geliştirilmesine katkıda bulunabilir. Terapilerde kişilik özellikleri göz önünde bulundurulabilir. Bireylerin hangi bilişsel duygu düzenleme yöntemlerini kullandığı seans içerisinde değerlendirilebilir ve Bilişsel Davranışçı Terapi ile bilişsel çarpıtmaların gerçeğe uygun hale getirilmesinin yanı sıra işlevsel bilişsel duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesine yönelik çalışmalar planlanabilir. Travma sonrası büyümeyi teşvik etmek ve algılanan sosyal desteği arttırmak amacı ile çeşitli destek grupları oluşturulabilir. TSB, algılanan sosyal destek ve bilişsel duygu düzenleme ile ilgili farkındalık yaratabilmek için çeşitli bilgilendirme eğitimleri ya da atölyeler planlanabilir. Bu planlar çerçevesinde kişilere duygu düzenlemenin ne olduğu, ne gibi stratejiler kullanabilecekleri, duygu düzenleme kapasitelerini ve hatta işlevsel bilişsel duygu düzenleme becerilerini nasıl geliştirebileceklerine dair bilgi ve eğitimler verilebilir. TSB, bilişsel duygu düzenleme, algılanan sosyal destek ve kişiliği içeren yazılı ve çevrimiçi kendine yardım materyalleri oluşturulabilir.

Her çalışmada olduğu gibi bu çalışma da çeşitli sınırlılıklara sahiptir. Araştırmanın verileri çevrimiçi ortamda toplanmış olup bireylerin öz bildirimine dayanmaktadır. Araştırmaya katılma ölçütlerinden biri olan Birikimli Travma Envanteri'nde, katılımcılar yaşadıkları her travmatik deneyimi belirtmemiş olabilecekleri gibi yaşadıkları durumu travmatik olarak değerlendirmedikleri için de belirtmemiş olabilirler. Araştırmada travmanın türü kontrol edilmemiş olup farklı travma türlerinin (insan eliyle ortaya çıkan, doğal afetler gibi) TSB üzerindeki etkisi değerlendirilmemiştir. İleride yapılacak olan çalışmalarda farklı travma türleri, travmanın etkisi ve travmanın üzerinden geçen zamanın kullanıldığı yeni çalışmalar yürütülebilir. Ökseleyici yaşantının kişiyi ne kadar etkilediği ile ilgili olan "etki" kısmı ve travmanın üzerinden geçen süre bu çalışmada incelenmemiştir. İlerleyen çalışmalarda bu değişkenlerin de analizlere dahil edildiği çalışmalar planlanabilir. Katılımcıların çoğu kadınlardan oluşmakta olup katılımcıların eğitim düzeyleri yüksektir. Ayrıca araştırmanın örnekleminin 18 – 65 yaş

aralığında, oldukça geniş bir yaş aralığını içeren bir örnekleme sahiptir. Bu sebeple daha yakın yaş aralığına sahip çalışmalarda farklılaşma görülebilir. İlerideki çalışmalarda belirli yaş gruplarında araştırma tekrarlanarak yaş gruplarındaki TSB ve bilişsel duygu düzenlemenin ilişkisi incelenebilir. Araştırmaya katılan kişilerin şunda psikolojik destek aldıkları süreçte, psikolojik desteğe neden başladığı, ne zaman başladığı, hangi ekolde terapiye devam ettiği gibi bilgiler bulunmamaktadır. İlerleyen çalışmalarda psikolojik destek alma ile ilgili olan sorular detaylandırılarak araştırmaya dahil edilebilir. Bilişsel duygu düzenlemenin dokuz alt boyutu yerine bu dokuz alt boyuttan oluşan iki boyut araştırmaya dahil edilmiştir. Sonraki çalışmalarda bilişsel duygu düzenlemenin dokuz alt boyutunu analizlere dahil edilebilir ve böylece daha detaylı bilgi elde edilebilir. Ayrıca sonraki araştırmacılar demografik bilgi formuna sosyoekonomik düzey gibi bir değişken eklenebilir. Kesitsel bir araştırma olması sebebiyle büyümenin sürece yayılmış olan gelişimini takip etmek mümkün değildir. Araştırma Türk kültüründe geliştirilmiş olup diğer kültürlerde farklı sonuçlar elde edilebilir. Bu alanda yapılacak boylamsal çalışmalar bize daha çok fikir verebilir. İlerde yapılacak nitel ve deneysel çalışmalar alan yazına katkıda bulunacaktır. Ayrıca, daha sonraki araştırmalarda klinik bir örnekleme de çalışılabilir (örn. TSSB tanısı almış ya da travma belirten kişilerle). Son olarak, travma sonrası büyüme ile ilişkili olabilecek şemalar, psikolojik esneklik gibi kavramların dahil edildiği çalışmalar da tasarlanabilir.

## KAYNAKÇA

## Kitaplar

- Amerikan Psikiyatri Birliđi (2013). *Ruhsal bozuklukların tanısıl ve sayımsal elkitabı: DSM-5* (5.Baskı). (E. Körođlu, Çev.). Hekimler Yayın Birliđi.
- Calhoun, L.G. ve Tedeschi, R.G. (2006). The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. L.G. Calhoun ve R.G. Tedeschi (Ed.), *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice* (ss. 3 – 23). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Calhoun, L.G., Cann, A ve Tedeschi, R.G. (2010). The posttraumatic growth model: Sociocultural considerations. T.Weiss ve R.Berger, (Ed.), *Posttraumatic growth and culturally competent practice: Lessons learned from around the globe* (ss. 1 – 14). ABD: John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781118270028.ch1>
- Cori, J. L. (2022). *Travmayı iyileştirmek*. (B. S. Haktanır, Çev.). Koridor Yayıncılık. (Orijinal eserin basım tarihi, 2007).
- Herbert, C. (2022). *Travma sonrası psikolojik tepkileri anlamak. Travmaya uğrayanlar ve aileleri için rehber* (8. Baskı). (N. Azizlerli ve R. Güneř, Çev.). Psikonet Yayınları.
- Işıklı, S. ve Keser, E. (2020). Travma sonrası stres bozukluğunda duygular ve duygu düzenleme Vatan S. (Ed.) *Duygu Düzenleme* içinde (ss. 55 – 63). Türkiye Klinikleri.
- Joormann, J. Lira Yoon, K. ve Siemer, M. (2010). Cognition and emotion regulation. A.M. Krting ve D.M. Sloan, (Ed.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* içinde (ss. 174 – 203). New York: The Guilford Press.
- Marroquin, B., Tennen, H. ve Stanton, A.L. (2017). Coping emotion regulation, and well – being: Intrapersonal and interpersonal processes. M. D. Robinson ve M. Eid (Eds.), *The happy mind: Cognitive contributions to well-being* içinde (ss. 253–274). Springer International Publishing/Springer Nature.
- Schaefer, J. A. ve Moos, R. H. (1992). Life crises and personal growth. B. N. Carpenter (Ed.), *Personal coping: Theory, research, and application* içinde (ss. 149–170). Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
- Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S. (2014). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Harlow: Pearson Education.
- Tedeschi, R.G., Shakespeare – Finch, J., Taku, K. ve Calhoun, L.G. (2022). *Travma sonrası gelişim*. (S. Bayraktar, Çev.). Nobel Yayıncılık. (Orijinal eserin basım tarihi, 2018).
- Yazgan İnanç, B. ve Yerlikaya, E.E. (2017). *Kişilik kuramları* (13. Baskı). Pegem Akademi.

**Makaleler**

- Affleck, G. ve Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality*, 64(4), 899 – 922. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00948.x>
- Agbaria, Q. ve Mokh, A. A. (2021). Coping with stress during the coronavirus outbreak: The contribution of big five personality traits and social support. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(3), 1-19. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00486-2>
- Akpınar, B. ve Gümüş Demir, Z. (2022). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları, aleksitimi ve duygu düzenleme güclüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(26), 509 – 535. <https://doi.org/10.52096/usbd.6.26.33>
- Arıcioğlu, A. (2021). The mediating role of adaptive cognitive emotion regulation in the effect of deliberate rumination upon posttraumatic growth. *World Journal of Education*, 11(5), 61-70. <https://doi.org/10.5430/wje.v11n5p61>
- Bahrami, B., Mashhadi, A., Kareshki, H. ve Bahrami, A. (2017). Role of mediating cognitive emotion regulation strategies and goal adjustment in relationship between personality characteristics and quality of life of patients with cancer. *International Journal of Cancer Management*, 10(12), 1 – 8. <https://doi.org/10.5812/ijcm.9317>
- Baillie, S. E., Sellwood, W. ve Wisely, J. A. (2014). Post-traumatic growth in adults following a burn. *Journal of the Society for Burn Injuries*, 40(6), 1089 – 1096. <https://doi.org/10.1016/j.burns.2014.04.007>
- Baranczuk, U. (2019). The five factor model of personality and emotion regulation: A meta – analysis. *Personality and Individual Differences*, 139(1), 217–227. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.025>
- Bowling, N. A., Beehr, T. A. ve Swader, W. M. (2005). Giving and receiving social support at work: The roles of personality and reciprocity. *Journal of Vocational Behavior*, 67(3), 476 – 489. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2004.08.004>
- Bruhn, J.G. ve Philips, B.U. (1983). Measuring social support: A synthesis of current approaches. *Journal of Behavioral Medicine*, 7(2), 151 – 169. <https://doi.org/10.1007/BF00845384>
- Cai, W., Pan, Y., Zhang, S., Wei, C., Dong, W. ve Deng, G. (2017). Relationship between cognitive emotion regulation, social support, resilience and acute stress responses in Chinese soldiers: Exploring multiple mediation model. *Psychiatry Research*, 256, 71–78. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.06.018>
- Calhoun, L.G., Cann, A., Tedeschi, R.G. ve McMillian, J. (1998). Traumatic events and generational differences in assumptions about a just world. *The Journal of Social Psychology*, 138(6), 789 – 791. <https://doi.org/10.1080/00224549809603265>
- Calhoun, L.G., Cann, A., Tedeschi, R.G. ve McMillian, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress*, 13(3), 521 – 527. <https://doi.org/10.1023/A:1007745627077>

- Christopher, M. (2004). A broader view of trauma: A biopsychosocial-evolutionary view of the role of the traumatic stress response in the emergence of pathology and/or growth. *Clinical Psychology Review*, 24(1), 75 – 98. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2003.12.003>
- Cohen, S. ve Wills, T.A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310 – 357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Costa, P.T. ve McCrae, R.R. (1995). Domains and facets: Hierarchical personality assessment using the revised NEO personality inventory. *Journal of Personality Assessment*, 64(1), 21 – 50. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6401\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6401_2)
- Carlson, E., B. ve Dalenberg C., J (2000). A conceptual framework for the impact of traumatic experiences. *Trauma, Violence, & Abuse*, 1(1), 4 – 28. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.06.018>
- Çakmak Tolun, Ö., Tümer, S.B. ve Yıldırım, E. D. (2022). Algılanan sosyal destek ve bilişsel duygu düzenleme ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 4(1). 82 – 106. <https://doi.org/10.47793/hp.1055988>
- Çeçen, A. R. (2008). Öğrencilerinin cinsiyetlerine ve ana-baba tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415- 431.
- Den Oudsten, B. L., Van Heck, G. L., Van der Steeg, A. F., Roukema, J. A. ve De Vries, J. (2010). Personality predicts perceived availability of social support and satisfaction with social support in women with early stage breast cancer. *Supportive Care in Cancer*, 18(4), 499-508. <https://doi.org/10.1007/s00520-009-0714-3>
- Dürü, Ç. (2014). Travma sonrası büyüme. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(6), 117 – 143.
- Erkoyuncu, N. ve Kandemir, M. (2023). Travma sonrası büyümeyi yordayıcı model: Stresle başa çıkma ve öz yeterlilik. *Ulusal Eğitim Dergisi*, 3(5), 711 – 723. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7993737>
- Etişken Ayaltı, E.D. ve Bayraktar, S. (2017). İnfertil bireylerde travma sonrası gelişimi etkileyen faktörlerin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(4), 1216 – 1232. <https://doi.org/10.24289/ijsser.321913>
- Fariz, S., İlyas, A. ve Fariz, G. (2021). Pandemi sürecinde sağlık çalışanlarında travma sonrası büyümenin stresle başa çıkma ve algılanan sosyal destek açısından yordanması. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(3), 292 – 301. <https://doi.org/10.53424/balikesirsbd.947458>
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311 – 1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141–149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Garnefski, N., Kraaij, V., Schroevers, M.J. ve Somsen, G.A. (2008). Post – traumatic growth after a myocardial infarction: A matter of personality, psychological health,

- or cognitive coping? *Journal of Clinical Psychology in Medical Setting*, 15(4), 270-277. <https://doi.org/10.1007/s10880-008-9136-5>
- Gençöz, T. ve Öncül, Ö. (2012). Examination of personality characteristic in a Turkish sample: Development of basic personality traits inventory. *The Journal of General Psychology*, 139(3), 194 – 216. <https://doi.org/10.1080/00221309.2012.686932>
- Gökdağ, C. ve Naldöken. (2021). Kişilerarası duygu düzenlemenin kişilik özellikleri ve psikopatoloji belirtileriyle ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24(1), 41 – 52. <https://doi.org/10.5505/kpd.2020.79106>
- Grace, J.J., Kinsella, E.L., Muldoon, O.T ve Fortunr, D.G. (2015). Post-traumatic growth following acquired brain injury: A systematic review and meta analysis. *Frontiers in Psychology*, 6, 1 – 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01162>
- Hasani, J., Chashmi, S.J.E., Firoozabadi, M.A., Noory, L., Turel, O. ve Montag, C. (2024). Cognitive emotion regulation mediates the relationship between big-five personality traits and inter use disorder tendencies. *Computers in Human Behavior*, 152, 1 – 11. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108020>
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication Monographs*, 76(4), 408 – 420. <https://doi.org/10.1080/03637750903310360>
- Herzberg, D.S., Hammen, C., Burge, D., Daley, S. E., Davila, J. ve Lindberg, N. (1999). Attachment cognitions predict perceived and enacted social support during late adolescence. *Journal of Adolescent Research*, 14(4), 387–404. <https://doi.org/10.1177/0743558499144001>
- Hussain, D. ve Bhushan, B. (2011). Posttraumatic stress and growth among Tibetan refugees: The mediating role of cognitive – emotional regulation strategies. *Journal of Clinical Psychology*, 67(7), 720 – 735. <https://doi.org/10.1002/jclp.20801>
- Janoff – Bulman R. (2004). Posttraumatic growth: Three explanatory models. *Psychological Inquiry*, 15(1), 30 – 34.
- Jermann, F., Van der Linden, M., d'Acremont, M. ve Zermatten, A. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire (CERQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 22(2), 126-131. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.22.2.126>
- 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 – 280. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.3.262>
- Kim, L., Lee, J. ve Yoon, J. (2023). Effects of emotional regulation, resilience, and distress disclosure on post – traumatic growth in nursing students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 2782. <https://doi.org/10.3390/ijerph20042782>
- Kuzucu, Y., Gökalp, F.A. ve Koruklu, N. (2020). Kişilik ve duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişki: Temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolü. *The Journal of Social Science*, 4(8), 671 – 688. <https://doi.org/10.30520/tjsosci.751596>
- Linley, P.A. ve Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11 – 21. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.3.262>

- Mattson, E., James, L. ve Engdahl, B. (2018). Personality factors and their impact on PTS and post – traumatic growth is mediated by coping style among OIF/OEF veterans. *Military Medicine*, 183(9-10), 475 – 480. <https://doi.org/10.1093/milmed/usx201>
- McCrae, R.R ve Costa, P.T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81 – 90. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.52.1.81>
- Norris, F. H. ve Kaniasty, K. (1996). Received and perceived social support in times of stress: A test of the social support deterioration deterrence model. *Journal of personality and social psychology*, 17(3); 498-511. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.71.3.498>
- Onat, O. ve Otrar, M. (2010). Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31(31), 123-143.
- Özcan, N.A. ve Arslan, R. (2020). Travma sonrası stres ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide sosyal desteğin ve maneviyatın aracı rolü. *Electronic Journal of Social Sciences*, 19(73), 299 – 314. <https://doi.org/10.17755/esosder.548142>
- Park, H.J. ve Jeong G.C. (2022). Relationship between attachment to pet and post – traumatic growth after pet loss: Mediated moderating effect of cognitive emotion regulation strategy through separation pain. *Behavioral Sciences*, 12(8), 291. <https://doi.org/10.3390/bs12080291>
- Pejčić, M., Ristić, M. ve Anđelković, V. (2018). The mediating effect of cognitive emotion regulation strategies in the relationship between perceived social support and resilience in postwar youth. *Journal of Community Psychology*, 46(4), 1 – 16. <https://doi.org/10.1002/jcop.21951>
- Prati, G. ve Pietrantonio, L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Loss and Trauma*, 14(5), 364–388. <https://doi.org/10.1080/15325020902724271>
- Puechlong, C., Weiss, K., Le Vigouroux, S. ve Charbonnier, E. (2020). Role of personality traits and cognitive emotion regulation strategies in symptoms of post – traumatic stress disorder among flood victims. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 50, 1 – 6. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2020.101688>
- Reti, T., de Terte, I. ve Stephens, C. (2022). Perceived social support predicts psychological distress for ambulance personnel. *Traumatology*, 28(2), 267–278. <https://doi.org/10.1037/trm0000331>
- Shakespeare – Finch, J.E, Smith, S.G., Gow, K.M., Embelton, G. ve Baird, L. (2003). The prevalence of post-traumatic growth in emergency ambulance personnel. *Traumatology*, 9(1), 58-71. <https://doi.org/10.1528/trau.9.1.58.21634>
- Sheikh, A.L. (2004). Posttraumatic growth in the context of heart disease. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 11(4), 265-273. <https://doi.org/10.1023/B:JOCS.0000045346.76242.73>
- Siemer, M., Mauss, I. ve Gross, J. J. (2007). Same situation--Different emotions: How appraisals shape our emotions. *Emotion*, 7(3), 592–600. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.3.592>

- Tedeschi, R. G. ve Blevins, C. L. (2015). From mindfulness to meaning: Implications for the theory of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 26(4), 373-376. <https://doi.org/10.1080/1047840x.2015.1075354>
- 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/10.1007/BF02103658>
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1 – 18. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01)
- Ullman, S. E. (2014). Correlates of posttraumatic growth in adult sexual assault victims. *Traumatology*, 20(3), 219 – 224. <http://dx.doi.org/10.1037/h0099402>
- Zimet, G.D., Dahlem, N.W., Zimet, S.G. ve Farley, G.K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30 – 41. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)
- 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>

## Tezler

- Akın, G. (2019). *Miyokard infarktüsü geçirmiş bireylerin travma sonrası büyüme, bağlanma stilleri ve başa çıkma tutumları açısından incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Akyunus İnce, M. (2012). *Cognitive aspects of personality disorders: Influences of basic personality traits, cognitive emotion regulation, and interpersonal problems*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Altın Gök, E. (2018). *Gebelerde kişilik özellikleri, stresli yaşam olayları ve sosyal destek ile depresyon ve anksiyete belirtileri arasındaki ilişki: Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- Aras, M. (2021). *Meme kanseri hastalarında travma sonrası büyüme ve hastaların büyüme sonrası gelişimini etkileyen faktörlerin incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İbn Haldun Üniversitesi.
- Barut, B. (2019). *Ergenlerde dijital oyun bağımlılık düzeyi ile algılanan sosyal destek ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Birtek, D. (2019). *Üniversite öğrencilerinde toplumsal kaygı belirti düzeyinin kişilik özellikleri, stresle başa çıkma tarzları ve bilişsel duygu düzenleme biçimleri açısından incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Çağlayan, P. (2016). *The determinants of posttraumatic growth and posttraumatic stress among motor vehicle accident survivors: Personality, coping mechanisms, and ruminations*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Dürü, Ç. (2006). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve bir model önerisi*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güven, K. (2010). *Marmara depremini yaşayan yetişkinlerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile travma sonrası gelişim ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kalkan, İ.R.K. (2020). *Şehit ailelerinde dini yönelimin ve algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluş ve travma sonrası büyüme ile ilişkisi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Köse, E. (2009). *Yurttan kalan ve ailesiyle birlikte yaşayan lise öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Moğulkoç, H. (2014). *Kanser hastası çocuk ve ergenlerin ebeveynlerinde travma sonrası stres bozukluğunun ve travma sonrası gelişimin belirleyicileri: Sosyal destek, ruminasyon ve yükleme biçimleri*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Uludağ Üniversitesi.
- Özlu, A. (2007). *Şizofreni hastalarına bakım verenlerde yük ve travma sonrası gelişim ile ilgili özellikler*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Kocaeli Üniversitesi.
- Sarısoy, G. (2012). *Travma sonrası büyümenin derecesinin ve travma sonrası büyümeyi yordayan etkenlerin meme kanseri hastalarında incelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Şarlak, K. (2008). *Duygusal yaşantıda ve duygu düzenlemede gözlenen bireysel farklılıkların çok boyutlu olarak değerlendirilmesi*. [Yüksek lisans tezi]. Muğla Üniversitesi.
- Şimşir, Z. (2017). *Savaş travma sonrası büyüme, değerler ve algılanan sosyal destek arasındaki yordayıcı ilişkiler*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Tok, G. (2021). *Ebeveynleri boşanmış üniversite öğrencileri ile ebeveynleri boşanmamış üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, bilişsel duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklılık açısından karşılaştırılması*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Toksöz, B. (2022). *Yetişkin bireylerde saldırganlık düzeylerinin yordayıcıları olarak çocukluk çağı travmaları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Top, E. (2021). *Covid-19 pandemisi sürecinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve kişilik özelliklerinin travma sonrası büyüme etkileri*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi] İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Uğuz, Ö. (2022). *Organ nakli alıcılarından stresle baş etme ve algılanan sosyal desteğin travma sonrası büyüme etkisi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.

## EK 1: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sayın Katılımcı;

Bu tez çalışması Antalya Bilim Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Fulya Toy tarafından Dr. Öğr. Üyesi Merve Gölcük danışmanlığında yürütülmektedir. Çalışmaya katılmadan önce aşağıda yer alan araştırma ile ilgili bilgileri lütfen dikkatlice okuyunuz.

Araştırmanın amacı, travma sonrası büyüme ile ilgili faktörler arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırmaya 18 -65 yaş aralığındaki herkes katılabilmektedir. Çalışma yaklaşık olarak 25 – 30 dakika sürecektir. Araştırmada kimliğinizi belirleyecek herhangi bir bilgi istenmeyecektir. Vereceğiniz bilgiler kesinlikle gizli tutulacak ve sadece bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır.

Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmaya katılmama ya da katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkında sahipsiniz. Çalışmaya katılmayı kabul ettiğiniz takdirde, sizden soruları içtenlikle cevaplamanız beklenmektedir.

Araştırmaya katıldıktan sonra herhangi bir konuda rahatsızlık duyarsanız veya araştırma ile ilgili bilgi almak isterseniz aşağıdaki iletişim bilgisinden araştırmacıya ulaşabilirsiniz.

Katkılarınız için teşekkürler...

Fulya TOY

**EK 2: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU**

1. Cinsiyet
2. Doğum tarihi (gün/ay/yıl olarak belirtiniz)
3. Eğitim düzeyi
4. Daha önce psikolojik destek aldınız mı?
5. Şuanda psikolojik destek alıyor musunuz?



### EK 3: TEMEL KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda size uyan ya da uymayan pek çok kişilik özelliği bulunmaktadır. Bu özelliklerden her birinin sizin için ne kadar uygun olduğunu ilgili rakamı daire içine alarak belirtiniz.

*(1) Hiç uygun değil (2) Uygun değil (3) Kararsızım (4) Uygun (5) Çok uygun*

1 Aceleci	1 2 3 4 5	24 Pasif	1 2 3 4 5
2 Yapmacık	1 2 3 4 5	25 Disiplinli	1 2 3 4 5
3 Duyarlı	1 2 3 4 5	26 Açgözlü	1 2 3 4 5
4 Konuşkan	1 2 3 4 5	27 Sinirli	1 2 3 4 5
5 Kendine güvenen	1 2 3 4 5	28 Cana yakın	1 2 3 4 5
6 Soğuk	1 2 3 4 5	29 Kızgın	1 2 3 4 5
7 Utangaç	1 2 3 4 5	30 Sabit fikirli	1 2 3 4 5
8 Paylaşımçı	1 2 3 4 5	31 Görgüsüz	1 2 3 4 5
9 Geniş / rahat	1 2 3 4 5	32 Durgun	1 2 3 4 5
10 Cesur	1 2 3 4 5	33 Kaygılı	1 2 3 4 5
11 Agresif(Saldırgan)	1 2 3 4 5	34 Terbiyesiz	1 2 3 4 5
12 Çalışkan	1 2 3 4 5	35 Sabırsız	1 2 3 4 5
13 İçten pazarlıklı	1 2 3 4 5	Yaratıcı	
14 Girişken	1 2 3 4 5	36 (Üretken)	1 2 3 4 5
15 İyi niyetli	1 2 3 4 5	37 Kaprisli	1 2 3 4 5
16 İçten	1 2 3 4 5	38 İçine kapanık	1 2 3 4 5
17 Kendinden emin	1 2 3 4 5	39 Çekingen	1 2 3 4 5
18 Huysuz	1 2 3 4 5	40 Alıngan	1 2 3 4 5
19 Yardımsever	1 2 3 4 5	41 Hoşgörülü	1 2 3 4 5
20 Kabiliyetli	1 2 3 4 5	42 Düzenli	1 2 3 4 5
21 Üşengeç	1 2 3 4 5	43 Titiz	1 2 3 4 5
22 Sorumsuz	1 2 3 4 5	44 Tedbirli	1 2 3 4 5
23 Sevecen	1 2 3 4 5	45 Azimli	1 2 3 4 5

**EK 4: BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ**

Hemen hepimizin yaşamında hoş olmayan kötü şeyler olabilmekte ve bu olaylara verdiğimiz tepkiler de birbirinden farklı olabilmektedir. Aşağıdaki cümlelerde başınıza gelmiş olan olumsuz ya da nahoş olaylar karşısında genellikle ne düşündüğünüz sorulmaktadır. Her bir cümleyi okuduktan sonra sizin durumunuza en uygun seçeneği işaretleyerek yanıt vermeniz istenmektedir.

1) Bunun suçlusu benim diye düşünürüm.

Hiç            Nadiren            Ara sıra            Sıklıkla            Her zaman

2) Artık bu olayın olup bittiğini kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.

Hiç            Nadiren            Ara sıra            Sıklıkla            Her zaman

3) Yaşadıklarım hakkında neler hissettiğimi sık sık düşünürüm

Hiç            Nadiren            Ara sıra            Sıklıkla            Her zaman

4) Yaşadıklarımı düşünmekten ziyade daha iyi şeyler düşünmeyi tercih ederim.

Hiç            Nadiren            Ara sıra            Sıklıkla            Her zaman

5) Elimden gelenin en iyisinin ne olduğunu düşünürüm.

Hiç            Nadiren            Ara sıra            Sıklıkla            Her zaman

6) İçinde bulunduğum durumdan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm

Hiç            Nadiren            Ara sıra            Sıklıkla            Her zaman

7) Her şey daha da kötü olabilirdi diye düşünürüm

Hiç            Nadiren            Ara sıra            Sıklıkla            Her zaman

8) Yaşadığım olayın başkalarının başına gelenlerden daha kötü olduğunu düşünürüm.

Hiç Nadiren Ara sıra Sıklıkla Her zaman

9) Bu olayda başkalarının suçu olduğunu düşünürüm

Hiç Nadiren Ara sıra Sıklıkla Her zaman

10) Bu olayın tek sorumlusunun ben olduğumu düşünürüm

Hiç Nadiren Ara sıra Sıklıkla Her zaman

11) Durumu kabullenmek zorunda olduğumu düşünürüm

Hiç Nadiren Ara sıra Sıklıkla Her zaman

12) Zihnim yaşadığım olay hakkında ne düşündüğüm ve hissettiğimle sürekli meşgul olur.

Hiç Nadiren Ara sıra Sıklıkla Her zaman

13) Yaşadığım olumlu olaylarla ilgili yapacak bir şeyimin olmadığını düşünürüm

Hiç Nadiren Ara sıra Sıklıkla Her zaman

14) Durumla en iyi şekilde nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.

Hiç Nadiren Ara sıra Sıklıkla Her zaman

15) Olaylardan sonra daha güçlü bir kişi haline geldiğimi düşünürüm.

Hiç Nadiren Ara sıra Sıklıkla Her zaman

16) Diğerlerinin daha kötü olaylarla karşılaştıklarını düşünürüm

Hiç Nadiren Ara sıra Sıklıkla Her zaman

17) Sürekli olarak, yaşadıklarımın ne denli kötü şeyler olduğunu düşünürüm.

Hiç Nadiren Ara sıra Sıklıkla Her zaman

18) Olanlardan diğerlerinin sorumlu olduğunu hissederim

Hiç            Nadiren            Ara sıra            Sıklıkla            Her zaman

19) Bu olayda yaptığım hataları düşünürüm

Hiç            Nadiren            Ara sıra            Sıklıkla            Her zaman

20) Olayla ilgili olarak bir şeyleri değiştiremeyeceğimi düşünürüm

Hiç            Nadiren            Ara sıra            Sıklıkla            Her zaman

21) Yaşadıklarımın dolaylı hissettiklerimin sebebinin anlamaya çalışırım

Hiç            Nadiren            Ara sıra            Sıklıkla            Her zaman

22) Olanlardan ziyade iyi şeyler düşünmeyi yeğlerim

Hiç            Nadiren            Ara sıra            Sıklıkla            Her zaman

23) Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşünürüm

Hiç            Nadiren            Ara sıra            Sıklıkla            Her zaman

24) Kötü olayların iyi yönlerinin de olduğunu düşünürüm

Hiç            Nadiren            Ara sıra            Sıklıkla            Her zaman

25) Son yaşadığımın, diğer yaşadıklarım kadar kötü olmadığını düşünürüm

Hiç            Nadiren            Ara sıra            Sıklıkla            Her zaman

26) Başıma gelenlerin, bir kişinin başına gelebilecek en kötü şeyler olduğunu düşünürüm

Hiç            Nadiren            Ara sıra            Sıklıkla            Her zaman

27) Bu sorunda, diğerlerinin yaptıkları hataları düşünürüm

Hiç            Nadiren            Ara sıra            Sıklıkla            Her zaman

28) Asıl sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.

Hiç            Nadiren            Ara sıra            Sıklıkla            Her zaman

29) Olumsuz durumlarla yaşamayı öğrenmek zorunda olduğumu düşünürüm.

Hiç Nadiren Ara sıra Sıklıkla Her zaman

30) Olayın bende uyandırdığı hisleri derinlemesine irdelerim

Hiç Nadiren Ara sıra Sıklıkla Her zaman

31) Yaşadığım güzel olayları düşünürüm

Hiç Nadiren Ara sıra Sıklıkla Her zaman

32) Yapabileceğim en iyi planın ne olduğunu düşünürüm

Hiç Nadiren Ara sıra Sıklıkla Her zaman

33) Sorunun olumlu yanlarını bulmaya çalışırım

Hiç Nadiren Ara sıra Sıklıkla Her zaman

34) Hayatta daha kötü şeylerin de olduğunu düşünürüm

Hiç Nadiren Ara sıra Sıklıkla Her zaman

35) Devamlı olarak, sorunun ne denli kötü olduğunu düşünürüm

Hiç Nadiren Ara sıra Sıklıkla Her zaman

36) Sebebin, temelde diğerlerinden kaynaklandığını düşünürüm

Hiç Nadiren Ara sıra Sıklıkla Her zaman

### EK 5: BİRİKİMLİ TRAVMA ÖLÇEĞİ – KISA FORMU

Birçok kişi hayatında farklı olaylar ve durumlar yaşamıştır. Aşağıdaki sorularda size belirli olaylarla ilgili sorular sorulmaktadır. Lütfen her olay için, eğer sizin yaşamınızda olduysa kaç kere olduğunu ve size olumlu veya olumsuz ne kadar etkilediğini verilen 1’den 7’ye kadar olan ölçekte uygun yeri işaretleyerek belirtiniz.

1. Hayatımda deprem, kasırga veya sel gibi doğal afetlere şahit oldum ya da bizzat yaşadım.

Hiçbir zaman( ) Bir kez( ) İki kez( ) Üç kez( ) Pek Çok kez( )

- Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? \_\_\_\_\_
- Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

2. Yaşamımı tehdit eden bir kaza yaşadım, örn. trafik kazası.

Hiçbir zaman( ) Bir kez( ) İki kez( ) Üç kez( ) Pek Çok kez( )

- Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? \_\_\_\_\_
- Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

3. Savaşa veya çatışmaya katıldım veya maruz kaldım, veya teröre maruz kaldım.

Hiçbir zaman( ) Bir kez( ) İki kez( ) Üç kez( ) Pek Çok kez( )

- Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? \_\_\_\_\_
- Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

4. Ebeveynlerimin, yakın bir arkadaşımın veya sevdiğim birinin ani ölümünü yaşadım.

Hiçbir zaman( ) Bir kez( ) İki kez( ) Üç kez( ) Pek Çok kez( )

- Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? \_\_\_\_\_
- Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

5. Sevdiklerimin, örneğin ebeveynlerimin veya yakın arkadaşlarımın, ölümcül veya kalıcı hasar bırakan bir olay yaşamasına şahit oldum.

Hiçbir zaman( ) Bir kez( ) İki kez( ) Üç kez( ) Pek Çok kez( )

- Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? \_\_\_\_\_
- Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

6. Yaşamımı tehdit eden bir hastalık ya da kalıcı hasar bırakan bir olay yaşadım. (örneğin kanser, felç, ciddi kronik hastalık veya ciddi yaralanma).

Hiçbir zaman( ) Bir kez( ) İki kez( ) Üç kez( ) Pek Çok kez( )

- Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? \_\_\_\_\_
- Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

7. Silahlı bir soygun yaşadım (soygun ya da saldırı).

Hiçbir zaman( ) Bir kez( ) İki kez( ) Üç kez( ) Pek Çok kez( )

- Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? \_\_\_\_\_
- Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

8. Bir tanıdığın ya da bir yabancıнын şiddetli bir saldırıya uğramasına şahit oldum (örneğin: silahla vurulma, terör saldırısında yaralanma veya hayatını kaybetme, bıçaklanma, şiddetli dövülme).

Hiçbir zaman( ) Bir kez( ) İki kez( ) Üç kez( ) Pek Çok kez( )

- Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? \_\_\_\_\_
- Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

9. Öldürülmek veya ciddi olarak zarara uğratılmakla tehdit edildim.

Hiçbir zaman( ) Bir kez( ) İki kez( ) Üç kez( ) Pek Çok kez( )

- Böyle bir olay yaşadysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? \_\_\_\_\_
- Böyle bir olay yaşadysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

10. Bana bakım veren biri, örneğin ebeveynim tarafından fiziksel tacize uğradım, yaralanmama sebep olacak derecede itildim veya dövüldüm.

Hiçbir zaman( ) Bir kez( ) İki kez( ) Üç kez( ) Pek Çok kez( )

- Böyle bir olay yaşadysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? \_\_\_\_\_
- Böyle bir olay yaşadysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

11. Bana bakım veren birinin ya da ebeveynimin, bakım veren başka birine ya da diğer ebeveynime vurduğunu, canını acıttığını ya da ölümle tehdit ettiğini duydum veya gördüm.

Hiçbir zaman( ) Bir kez( ) İki kez( ) Üç kez( ) Pek Çok kez( )

- Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? \_\_\_\_\_
- Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

12. Benden yaşça büyük biri tarafından cinsel ilişkiye yönlendirildim.

Hiçbir zaman( ) Bir kez( ) İki kez( ) Üç kez( ) Pek Çok kez( )

- Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? \_\_\_\_\_
- Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

13. Bir veya birden fazla kişi tarafından tecavüze veya cinsel tacize uğradım veya istenmeyen cinsel ilişkiye maruz kaldım.

Hiçbir zaman( ) Bir kez( ) İki kez( ) Üç kez( ) Pek Çok kez( )

- Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? \_\_\_\_\_
- Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

14. Hapse girdim ve/veya işkence gördüm.

Hiçbir zaman( ) Bir kez( ) İki kez( ) Üç kez( ) Pek Çok kez( )

- Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? \_\_\_\_\_
- Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

15. Ben küçükken annem beni terk etti veya birbirimizden ayrı kaldık.

Hiçbir zaman( ) Bir kez( ) İki kez( ) Üç kez( ) Pek Çok kez( )

- Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? \_\_\_\_\_
- Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

16. Ben küçükken babam beni terk etti veya birbirimizden ayrı kaldık.

Hiçbir zaman( ) Bir kez( ) İki kez( ) Üç kez( ) Pek Çok kez( )

- Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? \_\_\_\_\_
- Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

17. Etnik kimliğim, ırkım, kültürüm, dinim veya ulusal kökenimden dolayı başkalarının olumsuz tutumları, kalıp yargıları veya davranışları ile aşağılandım, tehdit edildim veya ayrımcılığa uğradım.

Hiçbir zaman( ) Bir kez( ) İki kez( ) Üç kez( ) Pek Çok kez( )

- Böyle bir olay yaşadysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? \_\_\_\_\_
- Böyle bir olay yaşadysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

18. Ebeveynlerim boşandı veya ayrıldı.

Hiçbir zaman( ) Bir kez( ) İki kez( ) Üç kez( ) Pek Çok kez( )

- Böyle bir olay yaşadysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? \_\_\_\_\_
- Böyle bir olay yaşadysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

19. İrkımın tarihçesinde baskı görme, ayrımcılığa uğrama veya soykırımla tehdit edilme bulunmaktadır.

Hiçbir zaman( ) Biraz ( ) Kısmen( ) Orta düzeyde( ) Çok fazla( )

- Böyle bir olay yaşadysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? \_\_\_\_\_
- Böyle bir olay yaşadysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

20. Görünürde küçük ama tekrarlayan veya hiç kesilmeyen sorunlar veya kronik stres yüzünden sinir krizi geçirdim veya geçirmek üzere gibi hissettim (örneğin kontrolümü kaybedecekmiş gibi).

Hiçbir zaman( ) Bir kez( ) İki kez( ) Üç kez( ) Pek Çok kez( )

- Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? \_\_\_\_\_
- Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

21. Ebeveynlerimden veya kardeşlerimden en az biri savaşa veya çatışmaya katıldı veya işkence gördü.

Hiçbir zaman( ) Bir kez( ) İki kez( ) Üç kez( ) Pek Çok kez( )

- Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? \_\_\_\_\_
- Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

22. Okulda sıklıkla başarısızlıklar yaşadım.

Hiçbir zaman( ) Bir kez( ) İki kez( ) Üç kez( ) Pek Çok kez( )

- Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? \_\_\_\_\_
- Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

23. Köy, şehir veya ülkemdeki yakın çevremden uzaklaştırıldım ve yer değiştirmeye zorlandım.

Hiçbir zaman( ) Bir kez( ) İki kez( ) Üç kez( ) Pek Çok kez( )

- Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? \_\_\_\_\_
- Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

24. Daha güçlü kişi veya kişiler tarafından fiziksel saldırıya uğradım, dövüldüm ve yaralandım.

Hiçbir zaman( ) Bir kez( ) İki kez( ) Üç kez( ) Pek Çok kez( )

- Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? \_\_\_\_\_
- Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

25. Bana bakım veren biri/ebeveyn tarafından cinsel ilişkide bulunmaya yönlendirildim.

Hiçbir zaman( ) Bir kez( ) İki kez( ) Üç kez( ) Pek Çok kez( )

- Böyle bir olay yaşadysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? \_\_\_\_\_
- Böyle bir olay yaşadysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

26. Toplumsal cinsiyetinden (kız/kadın veya oğlan/adam) dolayı toplumda; başkalarının olumsuz tutumları, kalıp yargıları veya davranışları sebebiyle ya da kurumlar tarafından (aile üyeleri dışında) aşağılandım, haklarım reddedildi, ayrımcılığa uğradım.

Hiçbir zaman( ) Bir kez( ) İki kez( ) Üç kez( ) Pek Çok kez( )

- Böyle bir olay yaşadysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? \_\_\_\_\_
- Böyle bir olay yaşadysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

27. İlişkilerimde ciddi reddedilme veya başarısızlık yaşadım.

Hiçbir zaman( ) Bir kez( ) İki kez( ) Üç kez( ) Pek Çok kez( )

- Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? \_\_\_\_\_
- Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

28. Eş veya evlat kaybı yaşadım.

Hiçbir zaman( ) Bir kez( ) İki kez( ) Üç kez( ) Pek Çok kez( )

- Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? \_\_\_\_\_
- Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

29. İşime son verildi, işten atıldım veya iş yaşamımda başarısızlığa uğradım.

Hiçbir zaman( ) Bir kez( ) İki kez( ) Üç kez( ) Pek Çok kez( )

- Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? \_\_\_\_\_
- Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

## 30. Tekrar evlendim.

Hiçbir zaman( ) Bir kez( ) İki kez( ) Üç kez( ) Pek Çok kez( )

- Böyle bir olay yaşadysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? \_\_\_\_\_
- Böyle bir olay yaşadysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

## 31. Düşük geliri ve birçok zorluk yaşayan bir ailenin üyesi oldum.

Hiçbir zaman yoksul değildi( ) Biraz yoksuldu( ) Gerçekten yoksuldu( ) Çok yoksuldu( ) Son derece yoksuldu( )

- Böyle bir olay yaşadysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? \_\_\_\_\_
- Böyle bir olay yaşadysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

32. Toplumsal cinsiyetinden: erkek veya kız olmamdan dolayı bazı aile üyelerim (örn., ebeveynler, kardeşler) tarafından aşağılandım, tehdit edildim veya ayrımcılığa uğradım.

Hiçbir zaman( ) Bir kez( ) İki kez( ) Üç kez( ) Pek Çok kez( )

- Böyle bir olay yaşadığınız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? \_\_\_\_\_
- Böyle bir olay yaşadığınız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

33. Başka bir kişiye zarar vermek zorunda kaldım.

Hiçbir zaman( ) Bir kez( ) İki kez( ) Üç kez( ) Pek Çok kez( )

- Böyle bir olay yaşadığınız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? \_\_\_\_\_
- Böyle bir olay yaşadığınız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

34. Şiddet ve yasa dışı olayların sık olduğu bir mahallede yaşadım.

Hiçbir zaman( ) Bir kez( ) İki kez( ) Üç kez( ) Pek Çok kez( )

- Böyle bir olay yaşadığınız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? \_\_\_\_\_
- Böyle bir olay yaşadığınız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

35. Doğumumun zor bir doğum olduğu söylendi.

Hiç zor değil( )    Biraz zor( )    Zor( )    Çok zor( )    Aşırı zor (yaşamımı tehdit eden)( )

- Böyle bir olay yaşadığınız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? \_\_\_\_\_
- Böyle bir olay yaşadığınız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

**EK 6: ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ**

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz. Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyin.

1. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 kesinlikle evet.

2. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

3. Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

4. İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden (örneğin, annemden, babamdan, eşimden, çocuklarımdan, kardeşlerimden) alırım.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

5. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

6. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

7. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

8. Sorunlarımı ailemle (örneğin, annemle, babamla, eşimle, çocuklarımla, kardeşlerimle) konuşabilirim.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

9. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

10. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

11. Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

**EK 7: TRAVMA SONRASI BÜYÜME ENVANTERİ**

Sizden öğrenmek istediğimiz, yaşamınızda önemli yer tutan travmatik yaşam olaylarının, hayatınızda ne ölçüde pozitif değişikliklere sebep olduğudur. Geçmişte yaşadığımız krizden/krizlerden sonra yaşamınızda ve düşüncelerinizde meydana gelen değişimleri lütfen aşağıda verilen puanlama ölçütlerine göre 0 ve 5 arasında değerlendiriniz.

<b>Stresli olaylar sonucu bu değişimi hiçbir şekilde yaşamadım</b>	<b>0</b>
<b>Çok az bir düzeyde</b>	<b>1</b>
<b>Bir miktar</b>	<b>2</b>
<b>Orta düzeyde</b>	<b>3</b>
<b>Oldukça fazla</b>	<b>4</b>
<b>Stresli olaylar soncunda bu değişimi çok büyük ölçüde yaşadım</b>	<b>5</b>

1. Yaşamda önem verdiğim şeylerin öncelik sırası değişti.

(0) (1) (2) (3) (4) (5)

2. Kendi hayatıma verdiğim değerde büyük bir artış oldu.

(0) (1) (2) (3) (4) (5)

3. Yeni ilgi alanları keşfettim.

(0) (1) (2) (3) (4) (5)

4. Kendime güven hissinde artış oldu.

(0) (1) (2) (3) (4) (5)

5. Manevi konuları daha iyi anlamaya başladım.

(0) (1) (2) (3) (4) (5)

6. Başım sıkıştığında insanlara güvенеbileceğimi daha iyi anladım.

(0) (1) (2) (3) (4) (5)

7. Yaşamım için yeni bir yön belirledim.

(0) (1) (2) (3) (4) (5)

8. Kendimi diğer insanlarla çok daha yakın hissetmeye başladım.

(0) (1) (2) (3) (4) (5)

9. Duygularımı ifade etmeye daha çok istekliyim.

(0) (1) (2) (3) (4) (5)

10. Zorlukları göğüsleyebileceğimi daha iyi anladım.

(0) (1) (2) (3) (4) (5)

11. Yaşamımda daha iyi şeyler yapabiliyorum.

(0) (1) (2) (3) (4) (5)

12. Her şeyi olduğu gibi, daha çok kabullenebiliyorum.

(0) (1) (2) (3) (4) (5)

13. Her günümü daha iyi değerlendirebiliyorum.

(0) (1) (2) (3) (4) (5)

14. Daha önce var olmayan yeni olanaklara kavuştum.

(0) (1) (2) (3) (4) (5)

15. Diğer insanlara karşı daha şefkatliyim.

(0) (1) (2) (3) (4) (5)

16. İlişkilerime daha çok emek sarf etmeye başladım.

(0) (1) (2) (3) (4) (5)

17. Değişmesi gereken şeyleri değiştirebilmek için daha çok çaba harcıyorum.

(0) (1) (2) (3) (4) (5)

18. Daha güçlü bir inanca sahibim.

(0) (1) (2) (3) (4) (5)

19. Düşündüğümden çok daha güçlü olduğumu keşfettim.

(0) (1) (2) (3) (4) (5)

20. İnsanların ne kadar mükemmel olabildiklerine dair çok şey öğrendim.

(0) (1) (2) (3) (4) (5)

21. Başkalarına ihtiyaç duyuyor olmayı daha çok kabullendim.

(0) (1) (2) (3) (4) (5)



**EK 8: ANTALYA BİLİM ÜNİVERSİTESİ ETİK KURUL İZİNİ**

T.C.

**ANTALYA BİLİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

<b>Karar No: 2023/47</b>	<b>SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU KARARLARI</b>	<b>Karar Tarihi:01.11.2023</b>
--------------------------	--	--------------------------------

Antalya Bilim Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Prof. Dr. Ömer TURUNÇ'un başkanlığında toplandı. Yapılan toplantıda aşağıdaki kararlar alındı.

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Bölümü Yüksek Lisans Programı öğrencilerinden Fulya Toy tarafından Etik Kurulumuza sunulan "Yetişkinlerde Kişilik Özellikleri ve Algılanan Sosyal Desteğin Travma Sonrası Büyüme ile İlişkisinde Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü" başlıklı çalışmada kullanılacak ölçme aracının fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeceğine ilişkin sorumluluğun başvurucaya ait olmak üzere, Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi'ne uygun olduğunun kabulü ile ilgili çalışmaların gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel yönden sakınca bulunmadığına, sonucun Fulya Toy'a bildirilmek üzere Rektörlük Makamına arzına katılanların oybirliği ile karar verildi.

Prof. Dr. Ömer TURUNÇ  
Etik Kurul Başkanı

Prof. Dr. Yusuf Mehmet ÖRNEK  
Etik Kurul Başkan Yardımcısı

Prof. Dr. İbrahim Sani MERT  
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Halit YILMAZ  
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Harun GÜMRÜKÇÜ  
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Sezgin Seymen ÇEBİ  
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. A. Nizamettin AKTAY  
Etik Kurul Üyesi