

Yetişkinlerde Travma Sonrası Büyümenin Yordayıcıları Olarak Kişilik Özellikleri ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

Personality Traits and Cognitive Emotion Regulation Strategies as Predictors of Posttraumatic Growth in Adults

Selin Oral, Elvan Yıldız

Yazar Bilgileri

Selin Oral 

Yüksek Lisans Öğrencisi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü,
selin.srl.1@gmail.com

Elvan Yıldız 

Dr. Öğr. Üyesi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık,
elvanyildiz@gazi.edu.tr

ÖZ

Bu çalışmanın amacı kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin travma sonrası büyüme üzerindeki yordayıcı etkilerinin incelenmesidir. Araştırmaya yaşları 18-55 arasında değişen ve yaş ortalaması 29,88 olan 306 yetişkin (232 kadın, 74 erkek) katılmıştır. Veriler; Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği, Travma Sonrası Büyüme Ölçeği, Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi (aşamalı/stepwise yöntem) sonuçlarına göre olumlu yeniden değerlendirme, olumlu yeniden odaklanma ve nevrotizmin travma sonrası büyümeyi anlamlı şekilde yordadığı ve bu değişkenlerin birlikte varyansın %17,7'sini açıkladığı bulunmuştur. Bu bulgulara ek olarak, bu çalışma kapsamında travma sonrası büyümenin cinsiyet ve medeni duruma göre değişip değişmediği bağımsız örneklemeler için t testi analizi ile incelenmiştir. Sonuçlar, kadın-erkek ve bekar-evli grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur.

Makale Bilgileri

Anahtar Kelimeler

Travma sonrası büyüme
Kişilik özellikleri
Bilişsel duygu düzenleme stratejileri

Keywords

Posttraumatic growth
Personality traits
Cognitive emotion regulation strategies

Makale Geçmişi

Geliş: 30.10.2025

Kabul: 11.05.2026

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the predictive effects of personality traits and cognitive emotion regulation strategies on posttraumatic growth. The study included 306 adults (232 female and 74 male) aged between 18 and 55, with a mean age of 29.88. Data were collected using the Posttraumatic Stress Diagnostic Scale, the Posttraumatic Growth Inventory, the Adjective-Based Personality Test, the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, and a Personal Information Form which was developed by the researchers. The results of the multiple linear regression analysis using the stepwise method indicated that positive reappraisal, positive refocusing, and neuroticism significantly predicted posttraumatic growth, explaining 17.7% of the total variance. Furthermore, independent samples t-tests were conducted to examine whether posttraumatic growth differed by gender and marital status. The results indicated that there were no statistically significant differences between male and female or single and married participants.

Makale Türü

Araştırma

Önerilen Atıf

Oral, S. & Yıldız, E. (2026). Yetişkinlerde travma sonrası büyümenin yordayıcıları olarak kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri. *TEBD*, 24(2), 1269-1296. <https://doi.org/10.37217/tebd.1813684>

Giriş

Travmatik bir olayla karşılaşınca kadar bireyler, dünyanın güvenli, öngörülebilir ve kontrol edilebilir olduğuna, dolayısıyla yaşamlarını ve olayları yönlendirebilme gücüne sahip olduklarına inanırlar. Travmatik bir yaşantı ile karşılaşınca dünya ve kendilerine yönelik bu inançları sarsılır. Bunun sonucunda kişi, felaketler yaşayabileceğini ve bu olduğunda olumsuz yaşantıları öngörmenin, kontrol etmenin ya da başa çıkmanın her zaman mümkün olmadığını deneyimleyerek öğrenir (Bergner, 2009; Zhou vd., 2016). Travmatik olaylar, kişinin doğrudan kendi yaşamı ile ilgili deneyimleyebileceği bir durum olmasının yanı sıra dolaylı olarak da etkilenebileceği kaçınılmaz bir olgudur (Al-Ziadi vd., 2023). Travma, bireylerin yaşam süreçlerinde bütünlüklerine yönelik algıladıkları gerçek ya da olası bir tehdidin, var olan başa çıkma mekanizmalarını altüst eden olağan dışı olaylar olarak tanımlanır (Bergner, 2009). Psikolojik travma, bireyin tehdit karşısında yoğun duygular hissetmesine, kontrol kaybı yaşamasına, benlik bütünlüğünün sarsılmasına ve yok olma tehdidi algılamasına yol açabilir. Travmatik olaylar, bireyin hayatla olan bağlarını zedeleyerek sosyal ilişkilerini, kendilik algısını ve özgün olma inancını sarsar; dünyaya, kendine ve diğerlerine karşı güven duygusunu aşındırarak her şeye kuşkuyla yaklaşmasına neden olabilir (Herman, 2023).

Travmatik olayın ardından kişi, anlam dünyasının sarsılmasıyla birlikte artık bu tür olayların tekrar yaşanabileceği ve her an yaşanmasının kaçınılmaz olduğuna dair yeni bir gerçeklik içerisinde yaşamaya başlar (Bergner, 2009; Wild ve Paivio, 2004). Ayrıca Harvey (1996), travmatik yaşantı sonrasında bireyin olayla ilişkili istenmeyen düşüncelerle karşı karşıya kalabileceğini, yaşamına dair önemli bilgileri hatırlamakta güçlük yaşayabileceğini, yaşananları eksiksiz hatırlasa dahi bu anılara eşlik eden duyguları düzenlemekte zorlanabileceğini ve kişilerarası ilişkilerde sınır koyma ile bu ilişkileri sürdürme konusunda çeşitli güçlükler yaşayabileceğini belirtmektedir (Bryngersdottir ve Halldorsdottir, 2022; Kaya ve Akoğlu, 2024).

Travma psikolojisinde yaygın anlayış, bireyin tehdit edici yaşantılardan sonra gösterdiği tepkilerin Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) kapsamında ele alındığı yönündedir (Bryngersdottir ve Halldorsdottir, 2022; Poseck vd., 2006). DSM-IV'e göre TSSB, bireyin ölüm, ağır yaralanma veya fiziksel bütünlüğü tehdit eden bir olaya maruz kalması veya şahit olması ve yoğun çaresizlik, korku ve dehşet tepkisi vermesi ile ilişkilidir (Lee ve Young, 2001; Özgen ve Aydın, 1999; Wild ve Paivio, 2004). Travmatik olayın etkisiyle TSSB, aşırı uyarılmışlık, kaçınma veya aşırı önlemler alma gibi tepkilerle kendini gösterir (Amedu, 2023; Boals vd., 2013; Briere vd., 2017; Damiani vd., 2025; Lee ve Young, 2001). Herman (2023), semptomları “aşırı uyarılma (hyperarousal)”, “müdahale (intrusion)” ve “büzülme (constriction)” olarak üç kategoriye ayırmıştır. TSSB’nin ortaya çıkışı, stresörün niteliği, maruz kalma düzeyi, kişilik özellikleri, başa çıkma tarzı, inanç sistemleri ve destek

kaynaklarını içeren iyileşme ortamının etkileşimine bağlıdır (Graziano vd., 2023; Keith vd., 2015; Lee ve Young, 2001).

Travmatik bir olayın ardından semptomların gelişimi ile travma sonrası stres bozukluğu yaşanması yaygın olmasına rağmen birçok birey, travmaya maruz kaldıktan sonra yaşadıkları acıyı kişisel dönüşüm ve büyüme süreçlerine dönüştürmektedir (Graziano vd., 2023; Özönder-Ünal vd., 2023; Schubert vd., 2016; Tedeschi ve Calhoun, 1996; Wang vd., 2023). Travmatik deneyimler birey üzerinde yıkıcı ve sarsıcı etkiler bırakabilse de bireylerin bir kısmı bu zorlukları aşarak yaşamlarında yeni bir anlam ve perspektif geliştirmelerine olanak tanıdığını belirtmektedir (Bitar vd., 2024; Jayawickreme ve Blackie, 2014; Knauer vd., 2022; Poseck vd., 2006; Tedeschi ve Calhoun, 1996). Bu bağlamda Tedeschi ve Calhoun (2004), bireyin zorluklarla başa çıktıktan sonra yaşadığı deneyimi anlamlandırarak, travma öncesindeki benliğinden daha güçlü bir öz inşa etmesi ve olumlu yönde bir dönüşüm geçirmesini “travma sonrası büyüme” olarak tanımlamıştır.

Travma sonrası büyüme, travmatik bir yaşantı öncesinde bireyin sahip olduğu sınırları aşarak kazandığı yeni deneyimleri tanımlamaktadır. Travmatik bir olayın ardından kişi, mevcut durumunun ötesine geçerek derin bir iyileşme ve gelişim sürecine girmektedir (Arıcıoğlu, 2021; Caetano ve Pereira, 2024; Damiani vd., 2025; Nadeem vd., 2022). Benzer şekilde Harvey (1996), kişinin kriz sonrasında “zarar görmüş benlik” algısı yerine başlarına gelen şanssızlıkların kendilerine içsel bir güç ve şefkat kazandırabileceğini ifade etmektedir. Bu bakış açısı, travma sonrası büyümenin yalnızca bir sonuç değil, aynı zamanda büyüme sürecine ulaşmayı olanaklı kılan bir süreç olduğunu vurgulamaktadır (Dursun ve Söylemez, 2020; Dürü, 2006; Gökmen ve Deniz, 2020; Tedeschi ve Calhoun, 2004). Travma sonrası büyüme, acının tamamen sona ermesi ile değil; stresle başa çıkma sürecinden doğan bir olgudur (Henson vd., 2021; Hussain ve Bhushan, 2011). Travma sonrası büyümenin zorlu yaşam olayları ile bir mücadele sonucu ortaya çıkabileceği görülmektedir (Akcan vd., 2024; Duman, 2019; Tedeschi ve Calhoun, 2004; Teke ve Avşaroğlu, 2021). Yaşanan mücadelelerin ardından, bireyin sosyal ilişkilerinde ve becerilerinde gelişme boyutu *kişilerarası ilişkilerde olumlu değişim*, sarsıcı ve yıkıcı yaşantıların üstesinden gelebilmenin bireye kazandırdığı güç, güven ve başarı boyutu *kendilik algısında değişim*, bireyin sahip olduklarına yeni bir göz ve anlayışla bakması *yaşamın değerini anlama*, travmatik yaşantıdan önceki isteklerden vazgeçilmesi ve yeni fırsatların tanınması *yeni seçeneklerin fark edilmesi*, derin bir maneviyat anlayışı edinme ise *inanç sisteminde değişim* olarak beş alanda travma sonrası büyüme görülmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1996).

Travma sonrası büyümenin derecesini belirlemede, bireyin travma sonrasında karşılaştığı yeni gerçeklikle başa çıkma süreci büyük önem taşır. Bu süreci açıklamak amacıyla Tedeschi ve Calhoun (2004), Bilişsel-Betimsel Model’de bir deprem metaforu kullanmıştır. Psikolojik olarak “sismik” bir olay, bireyin anlam dünyasını şekillendiren şematik yapıları kökten sarsabilir, tehdit edebilir veya

sıkıntıya dönüştürebilir. Psikolojik kriz, bireyin varsayımsal dünyasının temel unsurlarını, yani dünyanın iyiliği, öngörülebilirliği ve kontrol edilebilirliği konusundaki inançları sorgulama derecesine göre tanımlanır. Bu da kişinin güvenliği, kimliği ve geleceğiyle ilgili algılarını derinden etkiler (Dürü, 2006; Henson vd., 2021; Jayawickreme ve Blackie, 2014; Orejuela-Dávila vd., 2019; Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bu modelde travma öncesinde bireyin sahip olduğu iyimserlik, dışadönüklük, yeni deneyimlere açıklık ve yaratıcılık gibi kişilik özelliklerinin travma sonrası büyüme üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir (Gökmen ve Deniz, 2020; Henson vd., 2021; Jayawickreme vd., 2021; Knauer vd., 2022).

Kişilik özellikleri, bireyin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını etkileyen; doğuştan getirilen ve yaşam deneyimleri sonucunda kazanılan, bireyleri diğerlerinden ayırt eden nitelikler bütünüdür (Bitar vd., 2024; Doğan, 2013; Yılmaz ve Tolan, 2022). Ayrıca kişilik özellikleri tutarlı, istikrarlı ve sürekli bir yapıya sahip içsel kaynaklar olarak tanımlanır (Berkovich ve Eyal, 2021; Knauer vd., 2022; Soldz ve Vaillant, 1999). Cattell (1956), kişiliğin temel yapısını, evrenselliğini ve kültürlerarası tutarlılığını belirlemek amacıyla faktör analizi kullanarak bu yapıları ortaya koymuştur. Daha sonrasında yapılan araştırmalar bütünleştirilerek Beş Faktör Kişilik Modeli ortaya konmuştur (Bacanlı vd., 2009; McCrae ve Costa, 1989). Beş Faktör Kişilik Modeli, kişilik özelliklerini *dışadönüklük*, *yumuşakbaşlılık*, *sorumluluk*, *deneyime açıklık* ve *nevrotizm* boyutlarında sınıflandırmaktadır (Knauer vd., 2022; Roccas vd., 2002; Soldz ve Vaillant, 1999). *Dışadönüklük*, bireylerin sosyal ortamlarda bulunmaya istekli, samimi ve doyum sağlayan ilişkiler kurmada yetkin; enerjik, konuşkan, iş birliğine yatkın, sevecen ve hevesli olmalarını ifade eden bir kişilik özelliğidir. *Uyumluluk/Yumuşakbaşlılık*, bireylerin diğerleriyle geçim içinde olma, anlayışlı ve merhametli davranma, güvenilir, hoşgörülü, itaatkâr olma gibi eğilimlerini yansıtırken; *sorumluluk*, bireyin özdenetimini sağlaması, yaşamındaki ilkelere bağlılık göstermesi ve emek, istikrar, çalışkanlık gibi yönleriyle ön plana çıkmasını ifade eder. *Deneyime açıklık*, bireyin yaşamında yeni fırsatları değerlendirmeye istekli, maceracı, üretken, meraklı, sanata ve yeni fikirlere duyarlı, özgür ruhlu ve cesur bir yapıya sahip olmasıyla tanımlanırken; *nevrotizm*, duygusal dengesizliklerin ve olumsuz duyguların sıkça yaşandığı ve depresyon, kaygı bozukluğu, öfke gibi problemlerin eşlik ettiği bir kişilik özelliğini ifade etmektedir (Bacanlı vd., 2009; Roccas vd., 2002; Sheikhi vd., 2023; Somer vd., 2002).

Travma sonrası büyüme ve kişilik özellikleri üzerine yapılan çalışmalar, bazı kişilik özelliklerinin travma sonrası büyümeyi desteklediğini göstermektedir. Tedeschi ve Calhoun (2004), dışadönüklük, açıklık ve iyimserlik gibi özelliklerin travma sonrası büyüme ile pozitif ilişkili olduğunu, nevrotiklik ile ise anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirtmişlerdir. Linley ve Joseph (2004), travma sonrası büyümenin deneyime açıklık, dışadönüklük ve uyumluluk ile pozitif, nevrotizm ile ise negatif ilişkili olduğunu saptamışlardır. Benzer şekilde Rzeszutek vd. (2019), dışadönüklük

bağlamında iyimserliğin travma sonrası büyüme ile pozitif, nevrozizmin ise negatif ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Sheikhi vd. (2023) de travma sonrası büyüme ile nevrozizm arasında negatif bir ilişki bulurken, dışadönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk özelliklerinin pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Diğer bir yandan bireyin zorlayıcı ve sıkıntı verici duyguları yönetebilme kapasitesi, travma sonrası büyümenin gerçekleşmesinde önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Aflakseir ve Manafi, 2018; Al Ziadi vd., 2023; Kim vd., 2023; Yu vd., 2014). Bu bağlamda Garnefski vd. (2001), duyguların ve bilişsel süreçlerin ayrılmaz bir bütün olduğunu ve bunun “Bilişsel Başa Çıkma” ya da “Bilişsel Duygu Düzenleme” olarak ifade edilebileceğini belirtmişlerdir. Duygu düzenleme, bireylerin sahip oldukları duyguları, bu duyguları nasıl deneyimleyip ifade ettiklerini, ne zaman yaşadıklarını ve hangi yollarla bu duyguları yönetmeye çalıştıklarını ifade eden bir süreçtir (İlen vd., 2024; Kim vd., 2023; Qu ve Wang, 2024). Özellikle travmatik bir olayın ardından duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı bireylerin travma sonrası stres ile travma sonrası büyüme arasındaki ayrımı anlamada önemli bir rol oynamaktadır (Larsen ve Berenbaum, 2015). Travmatik yaşantı sonrasında bireyin olayın etkisini kavraması, travmaya ilişkin bilişsel değerlendirmelerde bulunması, mevcut inanç sistemlerinde dönüşüm yaşaması ve travmatik deneyimleri kimi zaman yalnızca bilişsel düzeyde anımsarken kimi zaman yoğun duygusal tepkilerle birlikte hatırlaması, travma sonrası dönemde duygusal düzenlemenin işleyişine dair bir açıklama sunabilir. Nitekim, duygusal düzenleme süreçlerinde yaşanan güçlüklerin, psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkmasına ve bireylerin duyguları anlama, kabul etme ve uygun şekilde ifade etme becerilerinde zayıflık gibi çeşitli problemlere yol açtığı alan yazınında belirtilmiştir (Aflakseir ve Manafi, 2018; Akfırat, 2020; Gökçen vd., 2020).

Bu çerçevede, duygu düzenleme stratejilerinin etkin ve etkili bir şekilde kullanılması, bu tür problemlerin ve stres faktörlerinin olumsuz etkilerini azaltmada önemli bir rol oynamaktadır (Qu ve Wang, 2024). Bireyin tehlike içeren bir durum karşısında duygularını yönetme ve kontrol etme sürecinde bilişsel süreçlerin etkin bir işlev üstlendiği ve başa çıkma yolları olarak kullanıldığı ifade edilmektedir. Benzer şekilde Onat ve Otrar'da (2010) bireylerin olayları öncelikle bilişsel olarak anlamlandırıp daha sonra duygusal yollarla tepki verdiklerini belirtmektedir. Bu bilişsel süreçler, bireylerin travmatik deneyimlerle başa çıkarken kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin temelini oluşturmaktadır. Söz konusu bilişsel duygu düzenleme stratejileri; *kendini suçlama*, *başkalarını suçlama*, *ruminasyon* ve *felaketleştirme* olmak üzere dört uyumsuz ve *kabullenme*, *olumlu yeniden odaklanma*, *olumlu yeniden değerlendirme*, *bakış açısını değiştirme* ve *plan yapmaya yeniden odaklanma* olmak üzere beş uyumlu strateji şeklinde sınıflandırılmaktadır (Garnefski vd., 2001).

Alan yazını incelendiğinde travma sonrası büyümenin çeşitli travmatik deneyimlere sahip bireyler üzerinde incelendiği görülmektedir. Bu bağlamda olumsuz çocukluk deneyimleri yaşamış

bireylerde (Caetano ve Pereira, 2024), otizm spektrum bozukluğu olan çocukların annelerinde (Tsioka vd., 2024), kanser hastalarında (Akcan vd., 2024; Vahidi vd., 2023), kanserden kurtulan bireylerde (Yu vd., 2014) ve Covid-19 pandemisi sırasında kanserle mücadele eden bireylerde (Özönder-Ünal vd., 2023) travma sonrası büyüme etkileri araştırılmıştır. Benzer şekilde Tibetli mültecilerde (Hussain ve Bhushan, 2011), TSSB tanılı Çinli ergenlerde (Wang vd., 2023), cinsel saldırı mağdurlarında (Damiani vd., 2025), terör saldırısından sağ kurtulan gençlerde (Nadeem vd., 2022), multipl skleroz (MS) hastalarında (Aflakseir ve Manafi, 2018), HIV ile yaşayan bireylerde (Rzeszutek vd., 2019) ve yakın partner şiddeti mağdurlarında (Cobb vd., 2006) da travma sonrası büyüme incelenmiştir. Travma sonrası büyümenin, bilişsel duygu düzenleme stratejileri (Aflakseir ve Manafi, 2018), kişilik özellikleri ve dayanıklılık (Bitar vd., 2024), başa çıkma stratejileri (Knauer vd., 2022), duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklılık (Kim vd., 2023), duygu düzenleme ve öz yeterlilik (Yu vd., 2014), bilişsel duygu düzenleme ve ruminasyon (Arıcıoğlu, 2021) ile psikolojik uyum, başa çıkma ve duygu düzenleme süreçleri (Wild ve Paivio, 2004) gibi değişkenlerle ilişkili olarak ele alındığı görülmektedir.

Bu çalışmalardan hareketle, travma sonrası büyümenin farklı psikolojik değişkenlerle çok boyutlu biçimde ele alındığı görülmektedir. Bununla birlikte Türkiye’de travma sonrası büyümeye ilişkin araştırmaların sınırlı sayıda olduğu ve mevcut çalışmaların büyük bölümünün yüksek lisans tezleri kapsamında yürütüldüğü dikkat çekmektedir (Teke ve Avşaroğlu, 2021). Alan yazınındaki araştırmalar incelendiğinde travma sonrası büyümenin özellikle kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile bir arada değerlendirildiği, kapsamlı ve model temelli çalışmaların oldukça kısıtlı olduğu görülmektedir. Bu durum, mevcut araştırmanın hem teorik hem de uygulamaya dönük anlamda özgün bir katkı sunma potansiyelini açıkça ortaya koymaktadır. Travmatik yaşantılar, bireylerin yaşam döngüsü içerisinde karşılaşma olasılığı yüksek olan olgulardır. Travma, yalnızca psikolojik kırılganlık yaratmakla kalmayıp aynı zamanda kişisel gelişim, yeni anlam üretme, yaşam önceliklerini yeniden yapılandırma gibi olumlu dönüşümlere de zemin hazırlayabilmektedir. Dolayısıyla travma sonrası büyümenin hangi kişisel ve bilişsel süreçler aracılığıyla ortaya çıktığını anlamak, bireylerin zorlu yaşam olayları karşısındaki uyum ve iyileşme süreçlerine ilişkin önemli bir içgörü sunmaktadır. Kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, bireyin travmatik süreçleri algılama, değerlendirme ve dönüştürme biçimini etkilediği göz önünde bulundurulduğunda, bu değişkenlerin TSB üzerindeki belirleyici rollerini bütüncül bir model kapsamında sınamak önemli bir bilimsel gereksinim olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda mevcut çalışma; travma sonrası büyümenin bilişsel ve kişisel temellerine odaklanarak alan yazınında önemli bir boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Elde edilen bulguların hem koruyucu ruh sağlığı hizmetleri hem de travma odaklı psikolojik müdahalelerin geliştirilmesi açısından yol gösterici olacağı değerlendirilmektedir. Ayrıca bireylerin travmatik yaşantılar sonrasında büyüme eğilimlerini

destekleyecek kişilik güçlükleri ve duygu düzenleme becerilerini hedefleyen uygulamaların tasarlanmasına katkı sağlayarak psikolojik danışma alanına pratik faydalar sunması beklenmektedir.

Alan yazını incelendiğinde kişilik özelliklerinin yaşam boyu görece tutarlı bir yapıya sahip olduğu bilinmekle birlikte, kesitsel ve boylamsal çalışmalar; uyumluluk, sorumluluk ve deneyime açıklık gibi bazı özelliklerin geç ergenlikten erken yetişkinliğe geçiş sürecinde arttığını ve bu artışın orta yetişkinlikte de devam ettiğini göstermektedir (Jayawickreme vd., 2021; Soldz ve Vaillant, 1999). Jayawickreme ve Blackie (2014), özellikle 20 ila 40 yaş aralığında kişilik özelliklerinde anlamlı düzeyde değişim yaşandığını vurgulamaktadır. Kişilik gelişimindeki bu değişimsel süreç göz önünde bulundurulduğunda, travmatik deneyimlerin bireyin kişilik yapısı ve bilişsel değerlendirme süreçleri üzerindeki etkisinin yetişkinlik döneminde daha belirgin hâle geldiği söylenebilir. Ayrıca Arıcıoğlu (2021), travma sonrası büyümenin genç çocuklardan ziyade yetişkinlerde daha anlamlı ve gözlenebilir seviyede ortaya çıktığını, bunun da travmatik olayların şemalar üzerinde yarattığı dönüşümle ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bu çerçevede, mevcut araştırmada travma sonrası büyümenin gelişimsel ve bilişsel temellerini daha kapsamlı biçimde inceleyebilmek amacıyla, kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisi yetişkin örneklem üzerinde ele alınmıştır.

Bu doğrultuda mevcut araştırmanın temel amacı, yetişkin bireylerde kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin travma sonrası büyüme üzerindeki etkilerini incelemektir. Bu çalışma, alan yazınında travma sonrası büyümenin kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile birlikte ele alındığı kapsamlı araştırmaların sınırlı olması nedeniyle önemli bir boşluğu doldurmayı hedeflemektedir. Ayrıca araştırma sonuçlarının travma sonrası gelişim süreçlerinin daha iyi anlaşılmasına ve psikolojik müdahalelerin güçlendirilmesine katkı sağlaması beklenmektedir.

Yöntem

Araştırmanın Deseni

Bu araştırma, Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği ile travmatik yaşantı geçirdiği belirlenen yetişkin bireylerin kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, travma sonrası büyüme düzeylerini yordayıp yordamadığını; ayrıca travma sonrası büyüme düzeylerinin cinsiyet ve medeni durum demografik değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğini inceleyen ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkinin varlığını, değişimin yönünü ve gücünü ortaya koymaya yönelik bir desendir (Gliner vd., 2015, s. 91). *Araştırmada travma sonrası büyüme bağımlı değişken olarak ele alınmış; kişilik özellikleri, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile cinsiyet ve medeni durum bağımsız değişkenler olarak incelenmiştir.*

Çalışma Grubu

Bu çalışmada, veriler kolaylıkla bulunabileni örnekleme yöntemi kullanılarak toplanmıştır. Kolaylıkla bulunabileni örnekleme, bir bölgenin ön koşul olmadığı, araştırmacının yakın çevresinde yer alan ve ulaşabileceği, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden bireyler üzerinde çalışılan örnekleme yöntemidir (Erkuş, 2021). Araştırma grubuna, Google Forms aracılığıyla sosyal medya platformları üzerinden ulaşılmıştır. Araştırmaya toplamda 312 kişi katılmıştır; veri temizleme sürecinde uç değerlere sahip olduğu belirlenen altı katılımcı analiz dışı bırakılmış ve analizler 306 katılımcı üzerinden yürütülmüştür. Katılımcıların yaş ortalaması 29,88 (SS=7,56) olarak hesaplanmıştır.

Araştırma kapsamında, katılımcılara Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği uygulanmış ve geçmiş yaşantısında en az bir travmatik deneyimi bulunan bireyler çalışma grubuna dahil edilmiştir. Ayrıca yetişkinlik döneminde kişilik özelliklerinin görece daha istikrarlı olması ve bireylerin travmatik yaşantılara ilişkin bilişsel değerlendirmelerinin daha net şekillendiği dikkate alınarak yalnızca 18 yaş ve üzeri bireyler araştırmaya dahil edilmiştir. Katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri Tablo 1’de sunulmaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Değişkenlere İlişkin Frekans ve Yüzdeleri

<i>Değişken</i>	<i>Kategori</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Cinsiyet	Kadın	232	75,8
	Erkek	74	24,2
Medeni Durum	Evli	99	32,4
	Bekâr	207	67,6
Eğitim Düzeyi	İlkokul	6	2,0
	Ortaokul	7	2,3
	Lise	43	14,1
	Üniversite	221	72,2
	Yüksek lisans	26	8,5
	Doktora	3	1,0
Algılanan Gelir Düzeyi	Düşük	67	21,9
	Orta	224	73,2
	Yüksek	15	4,9
<i>Toplam</i>		<i>306</i>	<i>100,0</i>

Yetişkinlerin Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği’ne İlişkin Verdikleri Cevapların Betimsel İstatistikleri

Tablo 2. Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği’ne İlişkin Bulgular

<i>Değişkenler</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Ciddi bir kaza, yangın ya da patlama olayı	66	21,6
Doğal afet	151	49,5
Aile üyelerinden biri ya da tanıdığınız bir kişi tarafından cinsel olmayan bir saldırıya maruz kalma	32	10,5
Tanımadığınız biri tarafından cinsel olmayan bir saldırıya maruz kalma	23	7,5
Aile üyelerinden biri ya da tanıdığınız bir kişi tarafından cinsel bir saldırıya maruz kalma	13	4,3
Tanımadığınız bir kişi tarafından cinsel bir saldırıya maruz kalma	17	5,6

Askeri bir çarpışma ya da savaş alanında bulunma	11	3,6
18 yaşından daha küçük olduğunuz bir dönemde kendinizden 5 ya da daha büyük yaşta biriyle cinsel temas	23	7,5
Hapsedilme	9	3,0
İşkenceye maruz kalma	6	2,0
Hayatı tehdit eden bir hastalık	23	7,5
Sevilen ya da yakın birinin beklenmedik ölümü	148	48,5
Bunların dışında bir travmatik olay	32	10,5

Tablo 2’de, katılımcıların daha önce herhangi bir travmatik olay yaşayıp yaşamadıklarını, yaşadıkları travmaların türünü ve sıklığını belirlemek amacıyla uygulanan Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği’ne verdikleri yanıtların frekans ve yüzde dağılımları yer almaktadır.

Katılımcıların büyük çoğunluğu, %49,5 oranında doğal afet (örn. deprem, sel, fırtına vb.) yaşamış olduklarını belirtmişlerdir. Bunu %48,5 oranında sevilen birinin beklenmedik ölümü ve %21,6 oranında ciddi bir kaza, yangın ya da patlama izlemektedir. “Bunların dışında bir travmatik olay” seçeneğini işaretleyen %10,5 oranındaki katılımcı, açık uçlu olarak çeşitli travmatik deneyimler paylaşmıştır. Bu yanıtlar incelendiğinde; anne ya da baba tarafından sevilme veya değer görmeme, annenin ciddi bir hastalık geçirmesi, kardeşin yüksekten itilmesi, mobbing, aşk acısı, yoğun stres, anne-baba ayrımcılığı, okul döneminde akran zorbalığı, babanın intihar girişimi, babanın annesini aldatması, babanın cezaevine girmesi ve aile içinde sevgisizlik gibi travmatik yaşam olaylarının ifade edildiği görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği, Travma Sonrası Büyüme Ölçeği, Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği (TSSTÖ)

Foa vd. (1997) tarafından DSM-IV’te yer alan travma sonrası stres bozukluğu ölçütlerinden yararlanılarak travma yaşantısına sahip olan bireylerin Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) belirtilerini ve travma şiddet düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiş bir öz bildirim ölçeğidir. Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği’nin orijinal formu, travma geçmişi olan bireylerde TSSB tanısını koymak ve stres düzeyini belirlemek amacıyla DSM-IV’te yer alan tanı kriterleri (A1, A2, B, C, D, E ve F) temel alınarak geliştirilmiş dört bölümden oluşmaktadır. Işıklı (2022) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılan Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği, dört bölümden oluşan ve 50 soru içeren bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçeğin olay şiddeti alt ölçeği olan ikinci bölümünde bireylerin ilk bölümde seçmiş olduğu travmatik olay/olaylar içerisinde bireyi en çok huzursuz eden olayın seçilmesi ardından olayın meydana gelmiş olduğu sürenin ve olay sırasında bireyin yaşamış olduğu olumsuz deneyimlerin işaretlenmesi istenmektedir. Üçüncü bölüm ölçeğin stres belirtileri alt ölçeğini oluşturmaktadır. Bu

bölümde 17 madde ile bireyin travmatik yaşantı sonrasında sergilediği ve son bir ay içerisinde deneyimlediği “yeniden yaşama, kaçınma ve aşırı uyarılma” ile ortaya çıkan stres belirtileri ölçülmektedir. Dördüncü bölüm ise olay etkisi alt ölçeğini içermekte ve bireyin travmatik olay sonrasında sosyal yaşamında meydana gelen aksaklıklar ile işlevselliği nasıl etkilediği ile ilgili maddeler yer almaktadır. TSSTÖ’nün Cronbach α iç tutarlılık katsayısı; olay şiddeti alt ölçeği için .48, Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği için .93, olay etkisi alt ölçeği için .87 olarak hesaplanmıştır (Işıklı, 2022). Bu araştırmada, bireylerin travma sonrası büyüme düzeylerini değerlendirmeden önce travmatik bir yaşantıya sahip olup olmadıklarını belirlemek amaçlanmıştır. Bu nedenle, TSSTÖ’nün yalnızca 1. bölümünde yer alan ilk 13 madde kullanılmıştır.

Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (TSBÖ)

Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından bireylerin travmatik bir yaşantı sonrasında deneyimledikleri olumlu gelişmeleri değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Dürü (2006) tarafından gerçekleştirilmiştir. TSBÖ, travma sonrası büyümeyi içeren “kendilik algısında olumlu değişim, kişilerarası ilişkilerde olumlu değişim, yaşamın değerini anlama, yeni seçeneklerin fark edilmesi ve inanç sisteminde değişim” olmak üzere beş alt boyuttan oluşan 21 maddelik bir ölçektir. Ölçek, 0-5 arasında puanlama ile değerlendirilmektedir. Ölçekten elde edilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 105 olarak tanımlanmıştır. Yüksek puan, bireyin travma sonrası büyümeyi daha fazla deneyimlediği anlamına gelmektedir. TSBÖ, 6’lı Likert tipi bir ölçekle yanıtlanmaktadır (0: “Başımdan geçen olayın bir sonucu olarak bu değişikliği yaşamadım”, 5: “Başımdan geçen bir olayın sonucu olarak bu değişikliği çok fazla yaşadım”). Ölçeğin orijinal formunda iç tutarlılık katsayısı .90; Türkçe formunda ise .93 olarak bildirilmiştir (Dürü, 2006). Yapılan bu çalışmada ise Travma Sonrası Büyüme Ölçeği Cronbach α iç tutarlılık katsayısı .94 olarak bulunmuştur.

Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT)

Bacanlı vd. (2009) tarafından Beş Faktör Modeli temel alınarak geliştirilmiştir. Daha önce yapılan Türkçe kişilik ölçekleri uyarlama çalışmalarında, fazla madde sayısı ve alt boyut çeşitliliği nedeniyle ölçeğin yanıtlanma süresi 40-45 dakika aralığında sürmüştür. Bu durum bireylerin yanıtlarını olumsuz etkileyebileceğinden dolayı Bacanlı vd. (2009), daha az madde içeren ve iki uçlu sıfat çiftleri ile pratiklik sağlayan bir ölçek geliştirmiştir. SDKT, Beş Faktör modeli çerçevesinde duygusal dengesizlik, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 40 maddeden oluşmakta ve her bir maddede karşıt anlamlı sıfat çiftleri yer almaktadır. Örneğin, düzensiz-düzenli veya tutarlı-tutarsız gibi sıfat çiftleri bulunmaktadır. Katılımcıların ölçeği doldurulurken kendilerini daha yakın hissettiği sıfat çiftlerini işaretlemesi uygun görülmüştür. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT), 7’li Likert tipi derecelendirme ile yanıtlanan sıfat

çiftlerinden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları .73 ile .89 arasında değişmektedir. Alt boyutlar bazında, dışadönüklük için .89; duygusal dengesizlik (nevrotizm) için .73; test-tekrar test güvenirliğinde ise yumuşakbaşlılıkta $r=.86$, deneyime açıklıkta $r=.68$ bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin genel Cronbach α katsayısı .92 olup alt boyutlara ilişkin α değerleri sırasıyla şu şekildedir: duygusal dengesizlik .69, dışadönüklük .88, deneyime açıklık .82, yumuşakbaşlılık .87 ve sorumluluk .84.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)

Garnefski vd. (2001) tarafından bireylerin yaşamlarında karşı karşıya kaldıkları olumsuz durumlar sonucunda kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. BDDÖ'nün Türkçeye uyarlama çalışması ise Tuna ve Bozo (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bireylerin olumsuz yaşam olayları sonucunda kullandıkları dokuz bilişsel duygu düzenleme stratejisi bulunmaktadır. Bu stratejiler, "kendini suçlama, kabullenme, ruminasyon, olumlu yeniden odaklanma, plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, bakış açısını değiştirme, felaketleştirme ve başkalarını suçlama" olmak üzere ölçekte yer almaktadır. BDDÖ, her biri dört maddeden oluşan, 9 alt boyut içeren ve toplam 36 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçekte yer alan maddeler, bireylerin olumsuz bir olay yaşadıklarında ne düşündüklerini belirtmelerinin istendiği ve hangi stratejilerin kullanıldığının değerlendirildiği 5'li Likert tipi bir ölçekle yanıtlanmaktadır (1: Neredeyse hiçbir zaman, 2: Nadiren, 3: Bazen, 4: Sık sık, 5: Neredeyse her zaman). Her alt boyut için alınabilecek en düşük puan 4 iken, en yüksek puan 20'dir. Alt ölçekten elde edilen yüksek puanlar ise ilgili stratejinin yoğun olarak kullanıldığını ifade etmektedir. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin (BDDÖ) güvenirlik analizleri kapsamında, ölçeğin alt boyutlarına ilişkin Cronbach α iç tutarlılık katsayıları .72 ile .83 arasında değişmektedir. Test-tekrar test yöntemiyle elde edilen α değerleri .50 ile .70 arasında bulunmuştur. Bu çalışmada ise ölçeğin genel Cronbach α katsayısı .87 olarak hesaplanmış; alt boyutlara ilişkin α değerleri sırasıyla şu şekildedir: kendini suçlama .62, kabullenme .63, ruminasyon .73, olumlu yeniden odaklanma .70, plana yeniden odaklanma .73, olumlu yeniden değerlendirme .72, bakış açısını değiştirme .67, felaketleştirme .74 ve başkalarını suçlama .73.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanan formda katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi ve algılanan gelir düzeyi hakkında bilgiler yer almaktadır.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde SPSS 27 paket programı kullanılmıştır. Travma sonrası büyüme ile kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiler Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı ile değerlendirilmiştir. Kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin travma sonrası büyüme düzeylerini yordayıp yordamadığını belirlemek

amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi (aşamalı/stepwise yöntem) kullanılmıştır. Travma sonrası büyüme düzeylerinin cinsiyete ve medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklemeler için *t*-testi kullanılmıştır.

Etik Kurul Beyanı

Bu araştırma, Gazi Üniversitesi Rektörlüğü Etik Komisyonunun 18.04.2025 tarihli ve 2025-668 sayılı onayıyla yürütülmüştür.

Bulgular

Bu bölümde, istatistiksel analizlere geçilmeden önce veriler, normallik, çoklu doğrusallık ve homojenlik varsayımları açısından kontrol edilmiş ve uç değerler incelenmiştir. Aykırı değer analizi, *z* puanları kriterine ($|z| \geq 3,29$) göre gerçekleştirilmiş (Tabachnick ve Fidell, 2013) ve uç puana sahip altı katılımcı veri setinden çıkarılmıştır. Analizler, kalan 306 katılımcı üzerinden yürütülmüştür. Normallik kontrolü kapsamında, değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş olup Tabachnick ve Fidell (2013) tarafından önerilen -1,5 ile +1,5 aralığında kalan değerler normal dağılım olarak kabul edilmiştir. Mevcut çalışmada, değişkenlerin basıklık değerleri -.34 ile .75, çarpıklık değerleri ise -.76 ile .30 arasında değişmiştir. Bu bulgular, verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığını göstermektedir (Tablo 3).

Tablo 3. Değişkenlere Ait Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	<i>Değişkenler</i>	<i>X</i>	<i>Ss</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Basıklık</i>
1.	TSBÖ	55,74	25,11	-.71	.00
2.	Duygusal Dengesizlik / Nevrotizm	26,99	7,53	-.20	-.22
3.	Dışadönüklük	42,61	11,24	-.56	.09
4.	Deneyime açıklık	38,64	9,33	-.75	.75
5.	Yumuşakbaşlılık	45,78	11,13	-.76	.67
6.	Sorumluluk	35,71	8,78	-.85	.51
7.	Kendini Suçlama	12,01	3,04	.17	.10
8.	Kabullenme	12,63	3,02	-.83	.05
9.	Ruminasyon	14,91	3,11	-.35	-.34
10.	Olumlu Yeniden Odaklanma	12,29	3,25	.09	.02
11.	Plana Yeniden Odaklanma	15,01	3,33	-.31	-.20
12.	Olumlu Yeniden Değerlendirme	14,55	3,13	-.13	-.17
13.	Bakış Açısını Değiştirme	13,63	3,18	-.13	.10
14.	Felaketleştirme	11,27	3,49	.19	.16
15.	Başkalarını Suçlama	10,93	3,23	.30	.29

Travma Sonrası Büyüme, Kişilik Özellikleri ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişkiler

Araştırma değişkenleri travma sonrası büyüme, kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkileri belirlemek ve regresyon analizine yönelik yorumlamalara katkı sağlamak amacıyla Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı kullanılarak korelasyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Travma Sonrası Büyüme, Kişilik Özellikleri ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. TSBÖ	1														
2. DD/N	.12*	1													
3. D	.16**	-.012	1												
4. DA	.16**	-.061	.77**	1											
5. Y	.11	-.13*	.59**	.63**	1										
6. S	.10	-.13*	.70**	.73**	.69**	1									
7. KS	.12*	.35**	.03	.04	.07	-.06	1								
8. K	.22**	.24**	-.02	.03	.18*	.06	.55**	1							
9. R	.20**	.25**	.20**	.27**	.27**	.21**	.46**	.50**	1						
10. OYO	.31**	-.17**	.29**	.20**	.25**	.25**	-.05	.011	.08	1					
11. PYO	.21**	-.04	.36**	.41**	.37**	.46**	.14*	.21**	.51**	.38**	1				
12. OYD	.35**	-.10	.38**	.39**	.34**	.39**	.17**	.24**	.42**	.48**	.73**	1			
13. BAD	.27**	.05	.19**	.19*	.23**	.22**	.22**	.31**	.35**	.42**	.45**	.63**	1		
14. F	.09	.40**	.00	-.05	.03	-.04	.41**	.38**	.27**	-.03	-.01	-.09	.02	1	
15. BS	.03	.28**	.07	-.01	-.00	.03	.22**	.27**	.08	.15*	.03	.03	.08	.53**	1

N=306, *p<.005, **p<.001

(TSBÖ: Travma Sonrası Büyüme Ölçeği, DD/N: Duygusal Dengesizlik/Nevrotizm, D: Dışadönüklük, DA: Deneyime Açıklık, Y: Yumuşakbaşlılık, S: Sorumluluk, KS: Kendini Suçlama, K: Kabullenme, R: Ruminasyon, OYO: Olumlu Yeniden Odaklanma, PYO: Plana Yeniden Odaklanma, OYD: Olumlu Yeniden Değerlendirme, BAD: Bakış Açısını Değiştirme, F: Felaketleştirme, BS: Başkalarını Suçlama)

Tablo 4'te travma sonrası büyüme ile Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde; yumuşak başlılık ($r=.11$; $p>.005$) ve sorumluluk ($r=.10$; $p>.005$) alt boyutları ile travma sonrası büyüme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Buna karşılık duygusal dengesizlik/nevrotizm ($r=.12$; $p<.005$), dışadönüklük ($r=.16$; $p<.001$) ve deneyime açıklık ($r=.16$; $p<.001$) alt boyutları ile travma sonrası büyüme arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı korelasyonlar bulunmuştur.

Travma sonrası büyüme puanları ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise kendini suçlama ($r=.12$; $p<.005$), kabullenme ($r=.22$; $p<.001$), ruminasyon ($r=.20$; $p<.001$), olumlu yeniden odaklanma ($r=.31$; $p<.01$), plana yeniden odaklanma ($r=.21$; $p<.001$), olumlu yeniden değerlendirme ($r=.35$; $p<.001$) ve bakış açısını değiştirme ($r=.27$; $p<.001$) stratejileri ile anlamlı düzeyde pozitif korelasyon göstermektedir. Buna karşın, felaketleştirme ($r=.09$; $p>.005$) ve başkalarını suçlama ($r=.03$; $p>.005$) alt boyutları ile travma sonrası büyüme arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Yetişkinlerin Kişilik Özellikleri ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Travma Sonrası Büyüme Düzeylerini Yordama Gücünün İncelenmesi

Yetişkin bireylerin kişilik özellikleri ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin travma sonrası büyüme düzeylerini yordama gücünü belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi aşamalı (stepwise) yöntem kullanılarak gerçekleştirilmiş ve elde edilen bulgular Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Travma Sonrası Büyümenin Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

<i>Model</i>	<i>Bağımsız Değişkenler</i>	<i>B</i>	<i>SH_B</i>	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>F_{change}</i>	<i>R</i>	<i>R²</i>	<i>R²_{change}</i>
1	Sabit	16,13	2,72	—	6,32	41,08	.35	.12	.12
	Olumlu yeniden değerlendirme	2,72	.43	.35	6,41**				
2	Sabit	9,16	6,64	—	1,38	9,31	.38	.15	.03
	Olumlu yeniden değerlendirme	2,03	.48	.26	4,26**				
	Olumlu yeniden odaklanma	1,38	.45	.18	3,05*				
3	Sabit	-10,36	8,67	—	-1,19	11,71	.42	.18	.03
	Olumlu yeniden değerlendirme	2,06	.47	.26	4,41**				
	Olumlu yeniden odaklanma	1,60	.45	.21	3,55**				
	Nevrotizm	.61	.18	.18	3,42**				

(Bağımlı Değişken: Travma Sonrası Büyüme)

*: p<.005, **: p<.001

Tablo 5'te görüldüğü üzere kişilik özellikleri ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin alt boyutları tek tek modele dahil edilmiştir. Bu doğrultuda, kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin travma sonrası büyüme düzeylerini yordama gücündeki değişim hesaplanmıştır. Aşamalı regresyon analizinin ilk bloğunda, yordayıcı değişken olarak bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin olumlu yeniden değerlendirme alt boyutu modele eklenmiştir. Bu model, gözlenen varyansın %11,9'unu açıklamıştır [$F_{(1,304)}=41,088$; $p<.001$]. İkinci blokta, olumlu yeniden değerlendirmeye ek olarak olumlu yeniden odaklanma stratejisi modele dahil edilmiştir. Bu genişletilmiş model, travma sonrası büyümeyi anlamlı şekilde yordayarak gözlenen varyansın %14,5'ini açıklamıştır [$F_{(2,303)}=9,316$; $p<.005$]. Üçüncü blokta ise Sıfatlara Dayalı Kişilik Özellikleri Ölçeği'nin nevrozizm alt boyutu modele eklenmiştir. Bu model de travma sonrası büyümeyi anlamlı düzeyde yordayarak gözlenen varyansın %17,7'sini açıklamıştır [$F_{(3,302)}=11,714$; $p<.001$].

Yetişkinlerin Travma Sonrası Büyüme Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine Dair Bulgular

Cinsiyet gruplarına göre travma sonrası büyüme ortalama puanları ve standart sapmaları betimlenmiş, gruplar arasındaki fark bağımsız örneklem t testi ile analiz edilmiştir.

Tablo 6. Yetişkinlerin Cinsiyetlerine Göre Travma Sonrası Büyüme Düzeylerine Ait t-Testi Sonuçları

	<i>N</i>	<i>X̄</i>	<i>Ss</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Kadın	232	56,86	25,81	1,38	304	.167
Erkek	74	52,22	22,58			

N=306, $p>.05$

Tablo 6 incelendiğinde yetişkinlerin travma sonrası büyüme düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>.05$, $t=1,38$). Kadın katılımcıların travma sonrası büyüme toplam puan ortalaması ($X=56,86$), erkek katılımcıların ortalaması ise ($X=52,22$) olarak bulunmuştur.

Yetişkinlerin Travma Sonrası Büyüme Düzeylerinin Medeni Duruma Göre İncelenmesine Dair Bulgular

Medeni duruma göre travma sonrası büyüme ortalama puanları ve standart sapmaları betimlenmiş, gruplar arasındaki fark bağımsız örneklem t testi ile analiz edilmiştir.

Tablo 7. Yetişkinlerin Medeni Durumlarına Göre Travma Sonrası Büyüme Düzeylerine Ait t-Testi Sonuçları

	<i>N</i>	<i>X̄</i>	<i>Ss</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Evli	99	59,28	25,00	1,71	304	.088
Bekar	207	54,04	25,04			

N=305, p>.05

Tablo 7 incelendiğinde yetişkinlerin travma sonrası büyüme düzeylerinin medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>.05$, $t=1,71$). Kadın katılımcıların travma sonrası büyüme toplam puan ortalaması ($X=59,28$), erkek katılımcıların ortalaması ise ($X=54,04$) olarak bulunmuştur.

Tartışma

Bu çalışmada, kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin travma sonrası büyümeyi yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Bulgular, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin uyumlu stratejilerinden olumlu yeniden değerlendirme ve olumlu yeniden odaklanma ile kişilik özellikleri alt boyutu olan nevrozmin travma sonrası büyümeyi pozitif yönde anlamlı bir biçimde yordadığını göstermektedir. Bu bulgular, olumlu yeniden değerlendirme ve olumlu yeniden odaklanma stratejilerini kullanan bireylerin travmatik deneyimlerini daha olumlu bir bakış açısıyla yorumlayabildiklerini; ayrıca nevrozizm kişilik özelliğinin bireyleri daha hassas hale getirebilmesine rağmen, bu özelliğin büyüme deneyimine katkıda bulunabileceğini ortaya koymaktadır.

Araştırmada elde edilen, olumlu yeniden değerlendirme stratejisinin travma sonrası büyümeyi yordadığına ilişkin bulgu, alan yazınındaki benzer çalışma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Mevcut çalışmada saptanan bu ilişki, yoğun olumsuz duygular yaşayan bireylerde yeniden değerlendirme stratejisi kullanım sıklığı arttıkça travma sonrası büyüme düzeylerinin de yükseldiğini belirten Orejuela-Dávila vd. (2019) ve uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin travma sonrası büyümeyi pozitif yönde etkilediğini rapor eden Wang vd. (2023) araştırmalarıyla desteklenmektedir. Benzer şekilde bu sonuç, stratejinin travma sonrası büyüme ile güçlü bir ilişki içerisinde olduğunu vurgulayan Tedeschi ve Calhoun (1996) ile stratejinin psikolojik iyi oluşu (Akfırat, 2020) ve pozitif duygulanımı (Berkovich ve Eyal, 2021) anlamlı biçimde artırdığını gösteren çalışmalarla tutarlılık sergilemektedir. Ayrıca ulaşılan bulgu; olumlu yeniden değerlendirmenin psikolojik sağlamlık (Yılmaz ve Tolan, 2022) ve dayanıklılık (Al Ziadi vd., 2023) üzerindeki olumlu etkileri ile bütünleşmektedir. Sonuç olarak bireyin yaşadığı zorluklara farklı bir bakış açısı geliştirebilmesi ve olumsuz deneyimleri anlamlı bir çerçevede yorumlayabilmesi (Garnefski vd., 2001; Henson vd., 2021), mevcut çalışmada da gözlemlendiği üzere, travma sonrası büyüme sürecinde merkezi bir rol oynamaktadır.

Araştırmada travma sonrası büyümeyi yordayan bir diğer değişken ise olumlu yeniden odaklanmadır. Bu bulgu, Aflakseir ve Manafı'nın (2018) İran'da MS hastalarıyla gerçekleştirdikleri çalışmayla örtüşmektedir. Söz konusu araştırmada, travma sonrası büyümeyi yordayan en güçlü stratejiler arasında olumlu yeniden değerlendirme ve olumlu yeniden odaklanma yer almıştır. Benzer biçimde Hussain ve Bhushan da (2011) travmatik deneyim ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide olumlu yeniden odaklanma ve plana yeniden odaklanma stratejilerinin kısmi aracılık rolü üstlendiğini ortaya koymuşlardır. Bu bulgular, mevcut araştırmada olumlu yeniden odaklanmanın travma sonrası büyüme üzerindeki etkisini desteklemekte ve duygusal düzenleme süreçlerinin travma sonrası olumlu değişimle olan bağlantısını güçlendirmektedir. Bu noktada, mevcut araştırmanın sonuçları alan yazınıyla benzerlik göstermektedir. Bireylerin uyumlu stratejileri kullanmaları, yaşadıkları olumsuz deneyimleri değerlendirmede ve duygusal süreçlerini kontrol etmede başarılı olduklarını göstermektedir. Bu stratejiler, travmatik deneyimlerin yıkıcı etkilerini hafifletmede bireylere farklı bir bakış açısı kazandırmaktadır.

Elde edilen bir diğer bulgu, yetişkinlerin travma sonrası büyüme düzeylerini yordayan duygusal dengesizlik/nevrotizm alt boyutunun anlamlı etkisidir. Alan yazını incelendiğinde nevrotizme ilişkin bulguların tutarlı olmadığı dikkat çekmektedir. Mevcut çalışmayı destekleyen bulgular arasında, Yılmaz ve Tolan'ın (2022) nevrotizm ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif ilişki saptadığı çalışma bulunmaktadır. Bu durum, travma sonrası büyümenin doğası gereği paradoksal bir süreç olabileceğini göstermektedir. Benzer biçimde Tsioka vd. (2024), travma sonrası büyümenin her zaman psikolojik olarak tamamen olumlu bir dönüşümü yansıtmadığını; bazı bireylerin bu süreci nevrotik savunma mekanizmaları yoluyla da deneyimleyebileceğini ifade etmişlerdir. Henson vd. (2021), nevrotikliğin bireyleri yaşadıkları olaylara karşı daha hassas hâle getirebileceğini ancak bu durumun mutlaka daha zayıf baş etme stratejileri kullandıkları anlamına gelmediğini belirtmiştir. Aynı şekilde Berkovich ve Eyal (2021) yüksek nevrotiklik düzeyine sahip bireylerin daha yoğun olumsuz duygular yaşayabileceklerini ancak buna rağmen uyumlu duygu düzenleme stratejilerini etkili biçimde kullanabildiklerini vurgulamışlardır. Mevcut çalışmayla çelişen araştırmalara bakıldığında ise Tedeschi ve Calhoun (2004), nevrotizm alt boyutunun travma sonrası büyüme ile anlamlı bir ilişki göstermediğini belirtmiştir. Benzer şekilde Knauer vd. (2022), kanser hastaları ve kanserden sağ kurtulan bireyler üzerinde yürüttükleri çalışmalarında, kişilik özellikleri ile travma sonrası büyüme arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirtmişlerdir. Rzeszutek vd. (2019), HIV ile yaşayan bireyler üzerinde yaptıkları araştırmada nevrotiklik düzeyi ile travma sonrası büyüme arasında negatif bir ilişki bulmuşlardır. Bu ilişkinin, uzun süredir tedavi gören hastalarda daha belirgin olduğu saptanmıştır. Sheikhi vd. (2003) da travma sonrası büyüme toplam puanı ve alt boyutları ile nevrotizm arasında anlamlı negatif ilişkiler bulmuşlardır. Bitar vd. (2024), dışadönüklük,

sorumluluk ve uyumluluk gibi olumlu kişilik özelliklerinin travma sonrası büyümeyi artırarak bireylerin dayanıklılıklarını güçlendirdiğini ve olaylar üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmalarını sağladığını belirtmiştir. Sonuç olarak bu bulgular travma sonrası büyümenin yalnızca olumlu duyguların artışı ya da stresin azalmasıyla değil, bireyin travmatik deneyim karşısında temel yaşam varsayımlarının sarsılması ve yeniden yapılandırılması süreciyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Dolayısıyla büyüme, acı deneyimle birlikte var olabilir ve hatta zaman zaman bu acı, büyümenin tetikleyicisi olabilir. Bu bağlamda nevrozizm kişilik özelliğinin travma sonrası büyümeyi beslemesinin etkili olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmada, katılımcıların travma sonrası büyüme düzeylerinin cinsiyet ve medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Evli ve bekar bireylerin travma sonrası büyüme düzeyleri ele alındığında alan yazınındaki bulguların birbiriyle tam olarak tutarlı olmadığı görülmektedir. Çimen (2020), travma sonrası büyüme ile medeni durum arasında anlamlı bir ilişki saptamamıştır. Buna karşın Cui vd. (2017) bekâr katılımcıların evli ya da dul/boşanmış bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde travma sonrası büyüme gösterdiğini bildirmiştir. Bu doğrultuda mevcut araştırmada da medeni duruma göre anlamlı bir fark bulunmamış olması travma sonrası büyümenin bireysel ve bilişsel süreçlerle daha yakından ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte, alan yazınında cinsiyet değişkenine ilişkin farklı sonuçlar elde edilmiştir. Jin vd. (2014), travma sonrası stres bozukluğu ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde büyüme bildirdiklerini belirtmişlerdir. Benzer biçimde Hussain ve Bhushan (2011), Tibetli mülteciler üzerinde yürüttükleri araştırmada, kadınların erkeklere oranla travmatik yaşantı, travma sonrası stres ve travma sonrası büyüme puanlarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Tedeschi ve Calhoun (1996) ise kadınların yaşadıkları olumsuz deneyimlerden erkeklere kıyasla daha fazla öğrenme ve anlam çıkarma eğiliminde olduklarını, bu nedenle büyüme puanlarının daha yüksek olabileceğini ifade etmişlerdir. Cobb vd. (2006) tarafından yapılan araştırmada ise yoğun istismar deneyimi yaşamış kadınların travma sonrası büyüme düzeylerinin yüksek olduğu; bununla birlikte mevcut bir istismar ilişkisi içinde olmayan kadınların olanlara kıyasla daha yüksek büyüme puanlarına sahip oldukları belirlenmiştir. Ayrıca geçmişte istismara tanık olan kadınların dolaylı istismar deneyimi olmayanlara göre daha fazla büyüme bildirdikleri bulunmuştur. Bu sonuçlar, travma sonrası büyümenin yalnızca cinsiyet açısından değil, aynı zamanda bireylerin ilişki durumları ve geçmiş ilişki deneyimleriyle de bağlantılı olabileceğini göstermektedir.

Sonuç

Bu araştırmada, kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin travma sonrası büyümeyi (TSB) yordamadaki rolleri yetişkin bir örneklem üzerinde incelenmiştir. Bulgular, TSB'nin

hem kişilik yapıları hem de bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle olumlu yeniden değerlendirme ve olumlu yeniden odaklanma stratejilerinin, travmatik yaşantıların daha işlevsel biçimde yeniden anlamlandırılmasına ve bireyin uyum sürecinin desteklenmesine katkı sağladığı belirlenmiştir. Kişilik boyutlarından nevrozizmin TSB'yi anlamlı biçimde yordaması, stres karşısında duygusal hassasiyetin ve yoğun bilişsel işlemlerin belirli koşullarda büyümeyi tetikleyebileceğini ortaya koymaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bununla birlikte TSB'ye ilişkin bildirilen olumlu değişimlerin bazı durumlarda bilişsel çarpıtmalar ile ilişkili olabileceği belirtilmektedir (Caetano ve Pereira, 2024); bu nedenle TSB'nin gerçekliğini ve sürdürülebilirliğini değerlendirmek üzere boylamsal ve çok yöntemli araştırmaların yapılması önem taşımaktadır.

Elde edilen bulgular doğrultusunda travma sonrası süreçlerin yalnızca patoloji temelli değil, aynı zamanda gelişimsel bir perspektifle ele alınması; psikolojik danışma uygulamalarında olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin güçlendirildiği, kişilik farklılıklarının dikkate alındığı kişiselleştirilmiş müdahale programlarının geliştirilmesi önerilmektedir. Ayrıca nevrozizmi yüksek bireylerde duygusal duyarlılığın koruyucu yönde kullanılmasına yönelik psikoeğitsel çalışmalar önemlidir. TSB'yi desteklemek amacıyla sosyal destek sistemlerinin, dayanışma temelli uygulamaların ve akran paylaşım gruplarının artırılması; eğitim ve sağlık alanında TSB farkındalığının yaygınlaştırılması travmatik yaşantılardan sonra gelişimsel dönüşümün görünür kılınmasına katkı sağlayacaktır.

Gelecek araştırmalarda, farklı travma türlerinin, gelişimsel dönemlerin ve kültürel bağlamların TSB üzerindeki rolünü inceleyen karşılaştırmalı çalışmalara; ayrıca sosyal destek, anlam oluşturma, bilişsel esneklik, bağlanma stilleri gibi değişkenleri içeren bütüncül modellerin test edilmesine ihtiyaç vardır. Bunun yanı sıra, grupla psikolojik danışma uygulamalarının TSB üzerindeki etkilerini değerlendiren müdahale odaklı çalışmaların yaygınlaştırılması ve ruh sağlığı uzmanlarının bu alandaki yetkinliklerini artıracak eğitim programlarının geliştirilmesi önem arz etmektedir. Genel olarak, bu çalışma travmatik yaşantılar sonrasında gözlenen bireysel dönüşümün, yalnızca travmanın niteliğiyle değil; bireyin sahip olduğu içsel kaynaklar, kişilik özellikleri ve bilişsel düzenleme biçimleriyle birlikte şekillendiğini ortaya koyarak alan yazınına hem kuramsal hem de uygulamaya dönük önemli katkılar sunmaktadır. Buna karşın, çalışmanın kesitsel tasarımının nedensel yorumları sınırlaması, öz-bildirim ölçeklerinin sosyal beklenti ve çarpıtma etkilerine açık olması ve örneklemin yalnızca yetişkinlerden ve tek bir kültürel bağlamdan oluşması, bulguların genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Bu nedenle, gelecekte boylamsal, çok yöntemli ve kültürel olarak çeşitli çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Kaynaklar

- Aflakseir, A. & Manafi, F. (2018). Posttraumatic growth and its relationship with cognitive emotion regulation strategies in patients with multiple sclerosis in Shiraz, Iran. *Practice in Clinical Psychology*, 6(1), 57–62.
- Akcan, G., Bakkal, B. H., & Elmas, Ö. (2024). The mediation role of coping with stress in the relationship between psychological flexibility and posttraumatic growth in cancer patients. *OMEGA–Journal of Death and Dying*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/00302228241292381>
- Akfırat, O. N. (2020). Investigation of relationship between psychological well-being, self-esteem, perceived general self-efficacy, level of hope and cognitive emotion regulation strategies. *European Journal of Education Studies*, 7(9), 286-306. <http://dx.doi.org/10.46827/ejes.v7i9.3267>
- Al Ziadi, A., Heshmati, R., Nemati, F., & Hashemi, T. (2023). The relationship of resilience and social support with post-traumatic growth: The mediating role of emotion regulation strategies. *International Journal of Health Sciences*, 7(1), 749–760. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v7nS1.14267>
- Amedu, A. N. (2023). Assessment of psychological treatments and its affordability among students with post-traumatic stress disorder: A scoping review. *International Journal of Home Economics, Hospitality and Allied Research*, 2(2), 248-264. <https://orcid.org/0000-0003-1072-1592>
- Arıcıoğlu, 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://orcid.org/0000-0002-1068-1175>
- Bacanlı, H., İlhan, T., & Aslan, S. (2009). Beş faktör kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 261–279.
- Bergner, R. M. (2009). Trauma, exposure, and world reconstruction. *American Journal of Psychotherapy*, 63(3), 267–282. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2009.63.3.267>
- Berkovich, I. & Eyal, O. (2021). Teachers’ big five personality traits, emotion regulation patterns, and moods: Mediation and prototype analyses. *Research Papers in Education*, 36(3), 332–354. <https://doi.org/10.1080/02671522.2019.1677758>
- Bitar, Z., Fekih-Romdhane, F., Mahfoud, D., Fawaz, M., Hallit, S., & Obeid, S. (2024). The mediating effect of post-traumatic growth on the relationship between personality traits and resilience among a sample of Lebanese adults. *PLOS ONE*, 19(5), e0298043. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0298043>
- Boals, A., Riggs, S. A., & Kraha, A. (2013). Coping with stressful or traumatic events: what aspects of trauma reactions are associated with health outcomes? *Stress and Health*, 29(2), 156-163.

- Briere, J., Dias, C. P., Semple, R. J., Scott, C., Bigras, N., & Godbout, N. (2017). Acute stress symptoms in seriously injured patients: Precipitating versus cumulative trauma and the contribution of peritraumatic distress. *Journal of Traumatic Stress*, 30(4), 381–388. <https://doi.org/10.1002/jts.22200>
- Bryngesdottir, H. S. & Halldorsdottir, S. (2022). The challenging journey from trauma to post-traumatic growth: Lived experiences of facilitating and hindering factors. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 36(3), 752-768. <https://doi.org/10.1111/scs.13037>
- Caetano, S. & Pereira, H. (2024). The mediating effect of post-traumatic growth on the relationship between adverse childhood experiences and psychological distress in adults. *Social Sciences*, 13(5), 262. <https://doi.org/10.3390/socsci13050262>
- Cattell, R. B. (1956). Validation and intensification of the sixteen personality factor questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 12(3), 205–214.
- Cobb, A. R., Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G., & Cann, A. (2006). Correlates of posttraumatic growth in survivors of intimate partner violence. *Journal of Traumatic Stress*, 19(6), 895–903. <https://doi.org/10.1002/jts.20171>
- Cui, C., Wang, K., An, J., & Jin, C. (2017). Current status and influencing factors of post-traumatic growth in maintenance hemodialysis. *International Journal of Nursing Sciences*, 4(4), 362-366. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2017.09.008>
- Çimen, S. (2020). Öldürmeyen acı güçlendirir mi? Travma sonrası büyüme ve kolektivistik başa çıkma stillerinin ilişkisi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 3(5), 158-174.
- Damiani, T., Sharkey, J. D., Morgan, M. L., & Mullin, A. (2025). Posttraumatic growth, purpose, and trauma in university survivors of sexual assault. *Journal of American College Health*, 73(1), 152–160. <https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2208233>
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56–64.
- Duman, N. (2019). Travma sonrası büyüme ve gelişim. *Uluslararası Afro-Avasya Araştırmaları Dergisi*, 4(7), 178-184.
- Dursun, P. & Söylemez, İ. (2020). Travma sonrası büyüme: Gözden geçirilmiş son model ile kapsamlı bir değerlendirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 31(1), 57–68. <http://doi.org/10.5080/u23694>
- Dürü, Ç. (2006). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve bir model önerisi*. (Doktora Tezi). <http://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Erkuş, A. (2021). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci* (7. b.). Seçkin.

- Foa, E. B., Cashman, L., Jaycox, L., & Perry, K. (1997). The validation of a self-report measure of posttraumatic stress disorder: The Posttraumatic Diagnostic Scale. *Psychological Assessment*, 9, 445-451.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & 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)
- Gliner, J. A., Morgan, G. A., & Leech, N. L. (2015). *Uygulamada araştırma yöntemleri: Desen ve analizi bütünleştiren yaklaşım* (S. Turan, Çev. Ed.). Nobel.
- Gökçen, G., Arslan, C., & Tras, Z. (2020). Examining the relationship between patience, emotion regulation difficulty and cognitive flexibility. *Online Submission*, 7(7), 131-152.
- Gökmen, G. & Deniz, M. E. (2020). Travma sonrası büyümenin yordayıcıları olarak öz-anlayış ve affetme. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 72-93.
- Graziano, R. C., Brown, W. J., Strasshofer, D. R., Yetter, M. A., Berfield, J. B., Haven, S. E., & Bruce, S. E. (2023). Posttraumatic stress symptoms, posttraumatic growth, and personality factors: A network analysis. *Journal of Affective Disorders*, 338, 207-219. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.06.011>
- Harvey, M. R. (1996). An ecological view of psychological trauma and trauma recovery. *Journal of Traumatic Stress*, 9(1), 3-23. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090103>
- Henson, C., Truchot, D., & Canevello, A. (2021). What promotes posttraumatic growth? A systematic review. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 5(4), 100195. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2020.100195>
- Herman, J. (2023). *Travma ve iyileşme: Şiddetin sonuçları – Ev içi istismardan siyasi teröre* (T. Tosun, Çev.). Literatür.
- Hussain, D. & 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>
- Ilen, L., Feller, C., & Schneider, M. (2024). Cognitive emotion regulation difficulties increase affective reactivity to daily-life stress in autistic adolescents and young adults. *Autism*, 28(7), 1703-1718. <https://doi.org/10.1177/13623613231204829>
- Işıklı, S. (2022). Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği Türkçe Formu'nun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(22), 24-42.

- Jayawickreme, E. & Blackie, L. E. (2014). Post-traumatic growth as positive personality change: Evidence, controversies and future directions. *European Journal of Personality*, 28(4), 312-331. <https://doi.org/10.1002/per.1963>
- Jayawickreme, E., Infurna, F. J., Alajak, K., Blackie, L. E., Chopik, W. J., Chung, J. M., ..., & Zonneveld, R. (2021). Post-traumatic growth as positive personality change: Challenges, opportunities, and recommendations. *Journal of Personality*, 89(1), 145-165. <https://doi.org/10.1111/jopy.12591>
- Jin, Y., Xu, J., & Liu, D. (2014). The relationship between posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth: Gender differences in PTG and PTSD subgroups. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 49, 1903-1910. <https://doi.org/10.1007/s00127-014-0865-5>
- Kaya, B. & Akoğlu, B. (2024). Yetişkinlerde travma sonrası büyüme ile yaşamda anlam arayışı arasındaki ilişkide umudun aracı rolü. *Humanistic Perspective*, 6(1), 33-58. <https://doi.org/10.47793/hp.1391830>
- Keith, J., Velezmo, R., & O'Brien, C. (2015). Correlates of cognitive flexibility in veterans seeking treatment for posttraumatic stress disorder. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 203(4), 287-293.
- Kim, K., Lee, J., & 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>
- Knauer, K., Bach, A., Schaeffeler, N., Stengel, A., & Graf, J. (2022). Personality traits and coping strategies relevant to posttraumatic growth in patients with cancer and survivors: A systematic literature review. *Current Oncology*, 29(12), 9593-9612. <https://doi.org/10.3390/curroncol29120754>
- Larsen, S. E. & Berenbaum, H. (2015). Are specific emotion regulation strategies differentially associated with posttraumatic growth versus stress? *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 24(7), 794-808. <https://doi.org/10.1080/10926771.2015.1062451>
- Lee, D. & Young, K. (2001). Post-traumatic stress disorder: Diagnostic issues and epidemiology in adult survivors of traumatic events. *International Review of Psychiatry*, 13(3), 150-158.
- Linley, P. A. & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies*, 17(1), 11-21. <https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e>
- McCrae, R. R. & Costa, P. T. Jr. (1989). Reinterpreting the Myers-Briggs Type Indicator from the perspective of the five-factor model of personality. *Journal of Personality*, 57(1), 17-40. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1989.tb00759.x>

- Nadeem, T., Asad, N., Khan, M. M., Siddiqui, S., Mahr, F., Hamid, S. N., & Pirani, S. (2022). Trauma and post traumatic growth in young survivors of a terrorist attack: An experiential account of supportive interventions in a tertiary care hospital in Pakistan. *Child Care in Practice*, 28(2), 210–218. <https://doi.org/10.1080/13575279.2019.1664990>
- Onat, O. & Otrar, M. (2010). Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31(31), 123–143.
- Orejuela-Dávila, A. I., Levens, S. M., Sagui-Henson, S. J., Tedeschi, R. G., & Sheppes, G. (2019). The relation between emotion regulation choice and posttraumatic growth. *Cognition and Emotion*, 33(8), 1709–1717. <https://doi.org/10.1080/02699931.2019.1592117>
- Özgen, F. & Aydın, H. (1999). Travma sonrası stres bozukluğu. *Klinik Psikiyatri*, 1, 34-41.
- Özönder-Ünal, I., Ünal, C., Duymaz, T., & Ordu, C. (2023). The relationship between psychological flexibility, self-compassion, and posttraumatic growth in cancer patients in the Covid-19 pandemic. *Supportive Care in Cancer*, 31(7), 428. <https://doi.org/10.1007/s00520-023-07891-4>
- Poseck, B. V., Baquero, B. C., & Jiménez, M. L. V. (2006). The traumatic experience from positive psychology: Resiliency and post-traumatic growth. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 40-49.
- Qu, J. & Wang, Y. (2024). Modelling the interaction between EFL teachers' personality traits, emotion regulation strategies, and teachers' depression: A structural equation approach. *European Journal of Education*, 59(4), e12727. <https://doi.org/10.1111/ejed.12727>
- Roccas, S., Sagiv, L., Schwartz, S. H., & Knafo, A. (2002). The big five personality factors and personal values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(6), 789–801. <https://doi.org/10.1177/0146167202289008>
- Rzeszutek, M., Oniszczenko, W., & Gruszczyńska, E. (2019). Satisfaction with life, big-five personality traits and posttraumatic growth among people living with HIV. *Journal of Happiness Studies*, 20(1), 35–50. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9925-3>
- Schubert, C. F., Schmidt, U., & Rosner, R. (2016). Posttraumatic growth in populations with posttraumatic stress disorder: A systematic review on growth-related psychological constructs and biological variables. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 23(6), 469–486. <https://doi.org/10.1002/cpp.1985>
- Sheikhi, M., Matinnia, N., & Yazdi-Ravandi, S. (2023). Predicting post-traumatic growth in Covid-19 survivors based on five major personality traits in Ilam City. *Thrita Journal of Neuron*, 12(2), e137609. <https://doi.org/10.5812/thrita-137609>

- Soldz, S. & Vaillant, G. E. (1999). The Big Five personality traits and the life course: A 45-year longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 33(2), 208–232. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1999.2243>
- Somer, O., Korkmaz, M., & Tatar, A. (2002). Beş Faktör Kişilik Envanteri'nin geliştirilmesi-I: Ölçek ve alt ölçeklerin oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 21–33.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6. b.). Pearson.
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455–471. <https://doi.org/10.1007/BF02103658>
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Teke, E. & Avşaroğlu, S. (2021). Türkiye’de travma sonrası stres ve büyüme konusunda gerçekleştirilmiş olan çalışmaların incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(43), 6980–7004. <https://doi.org/10.26466/opus.960263>
- Tsioka, E., Zacharia, D., Soulis, S., Mantas, C., Petrikis, P., Koullourou, I., ..., & Kotsis, K. (2024). Posttraumatic growth: The role of perceptions, coping and depressive symptoms among mothers of children with Autism Spectrum Disorder in Greece. *International Journal of Developmental Disabilities*, 70(5), 925–934. <https://doi.org/10.1080/20473869.2022.2151693>
- Tuna, E. & Bozo, Ö. (2012). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Factor structure and psychometric properties of the Turkish version. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34(4), 564–570.
- Vahidi, P., Agahheris, M., & Dousti, A. (2023). Relationship between posttraumatic growth and death attitudes in people with cancer with mediating role of cognitive flexibility. *International Journal of Applied*, 10(1), 37–44. <http://doi.org/10.22037/ijabs.v10i1.39884>
- Wang, N., Chung, M. C., Liu, F., & Wang, Y. (2023). Posttraumatic stress on Chinese adolescents' posttraumatic growth: The role of trauma centrality and emotion regulation. *Current Psychology*, 42(23), 20015–20027. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03131-w>
- Wild, N. D. & Paivio, S. C. (2004). Psychological adjustment, coping, and emotion regulation as predictors of posttraumatic growth. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 8(4), 97–122. https://doi.org/10.1300/J146v08n04_05
- Yılmaz, L. & Tolan, Ö. Ç. (2022). The relationship between resilience degree and perceived parental relationship, cognitive emotion regulation, and personality traits in emerging adulthood. *International Journal of Progressive Education*, 18(2), 136–153. <http://doi.org/10.29329/ijpe.2022.431.9>

- Yu, Y., Peng, L., Tang, T., Chen, L., Li, M., & Wang, T. (2014). Effects of emotion regulation and general self-efficacy on posttraumatic growth in Chinese cancer survivors: Assessing the mediating effect of positive affect. *Psycho-Oncology*, 23(4), 473–478. <https://doi.org/10.1002/pon.3434>
- Zhou, X., Wu, X., Zeng, M., & Tian, Y. (2016). The relationship between emotion regulation and PTSD/PTG among adolescents after the Ya'an earthquake: The moderating role of social support. *Acta Psychologica Sinica*, 48(8), 969–979. [10.3724/SP.J.1041.2016.00969](https://doi.org/10.3724/SP.J.1041.2016.00969)

Extended Summary

Trauma is defined as extraordinary events encountered in life that disrupt individuals' existing coping mechanisms in response to real or potential threats (Bergner, 2009). Psychological trauma may cause individuals to experience intense emotions, loss of control, disturbance of self, and a sense of annihilation in the face of threat. Following traumatic experiences, individuals often perceive that negative events may recur and that escape may not be possible (Bergner, 2009), may experience difficulties in regulating their emotions and thoughts, and may encounter disruptions in interpersonal relationships (Bryngersdottir and Halldorsdottir, 2022), as well as an increased likelihood of developing post-traumatic stress disorder (Poseck et al., 2006). However, contrary to common assumptions, individuals may also undergo a profound process of healing and personal growth that exceeds their previous boundaries after a traumatic event (Arıcıoğlu, 2021; Caetano and Pereira, 2024; Damiani et al., 2025; Nadeem et al., 2022). In this context, Tedeschi and Calhoun (2004) defined the positive transformation experienced by individuals following adversity as *post-traumatic growth* (PTG). Post-traumatic growth is defined as the process by which an individual enhances pre-existing personal characteristics, surpasses their previous boundaries, and engages in a process of recovery following adverse experiences (Tedeschi and Calhoun, 2004). At this stage, individuals experience growth in five domains: relating to others, personal strength, appreciation of life, new possibilities, and spiritual change (Tedeschi and Calhoun, 1996).

Personality traits are defined as distinctive characteristics that influence one's thoughts, emotions, and behaviors; they are partly innate and partly shaped by life experiences (Bitar et al., 2024; Doğan, 2013; Yılmaz and Tolan, 2022). These traits are considered to be consistent, stable, and enduring in structure (Berkovich and Eyal, 2021; Knauer et al., 2022; Soldz and Vaillant, 1999). According to the Five-Factor Model of Personality, personality is classified into five dimensions: extraversion, agreeableness, conscientiousness, openness to experience, and neuroticism (Knauer et al., 2022; Roccas et al., 2002; Soldz and Vaillant, 1999). Studies examining post-traumatic growth and personality traits have reported that characteristics such as extraversion, openness, and optimism are positively associated with PTG, whereas neuroticism shows no significant relationship (Tedeschi and Calhoun, 2004).

In addition to personality, the ability to manage emotions that negatively affect the individual is considered an important factor in post-traumatic growth (Aflakseir and Manafi, 2018; Al Ziadi et al., 2023; Kim et al., 2023; Yu et al., 2014). In this regard, Garnefski et al. (2001) argued that emotions and cognitive processes are inseparable and can be conceptualized together as *cognitive emotion regulation*. Emotion regulation refers to the process by which individuals determine what they feel, how they express these emotions, and through which strategies they attempt to control them (Ilen et al., 2024; Kim et al., 2023; Qu and Wang, 2024). Cognitive emotion regulation strategies are divided into maladaptive (self-blame, other-blame, rumination, catastrophizing) and adaptive (acceptance, positive refocusing, positive reappraisal, putting into perspective, refocus on planning) categories (Garnefski et al., 2001). Considering that personality and emotion regulation strategies influence how individuals perceive and make meaning of traumatic events, examining their joint role in PTG is an important research necessity.

This study was based on a relational survey model that examined whether personality traits and cognitive emotion regulation strategies of adult individuals identified as having experienced traumatic events using the Posttraumatic Stress Diagnostic Scale predicted posttraumatic growth levels, and whether posttraumatic growth levels differed by according to demographic variables such as gender and marital status. The relational survey model is a design that aims to reveal the existence, direction, and strength of relationships between variables (Gliner et al., 2015, p. 91).

The study sample consisted of 306 participants (232 female, 74 male) aged between 18 and 55, with a mean age of 29.88 (SD=7.56), and data were collected via Google Forms. Data were collected using a convenience sampling method. Convenience sampling is a non-probability sampling technique in which participants are selected from accessible individuals who are willing to participate (Erkuş, 2021). The Posttraumatic Stress Diagnostic Scale was used to determine participants' trauma histories, and the most frequently reported types of trauma were natural disasters (49.5%), unexpected loss of a loved one (48.5%), and serious accidents, fires, or explosions (21.6%).

The measurement instruments used in the study included the Posttraumatic Stress Diagnostic Scale, the Posttraumatic Growth Inventory, the Adjective-Based Personality Test, the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, and a Personal Information Form prepared by the researchers. Data were analyzed using SPSS 27. Pearson product-moment correlation coefficients, multiple linear regression analysis using the stepwise method, and independent samples t-tests were applied. Prior to analysis, assumptions of normality, multicollinearity, and homogeneity were tested. Outlier analysis was conducted using the z-score criterion ($|z| \geq 3.29$), resulting in the exclusion of six participants' data. Skewness and kurtosis values ranged from -0.76 to 0.30 and -0.34 to 0.75, respectively, indicating normal distribution (Tabachnick and Fidell, 2013).

The study examined whether personality traits and cognitive emotion regulation strategies predicted posttraumatic growth. Findings indicated that in the first model, positive reappraisal explained 11.9% of the variance in posttraumatic growth. When positive refocusing was added to the second model, the explained variance increased to 14.5%. In the third model, the inclusion of neuroticism increased the total explanatory power to 17.7%. These findings demonstrated a strong relationship between positive reappraisal and positive refocusing strategies and posttraumatic growth, consistent with previous studies (Aflakseir and Manafi, 2018; Tedeschi and Calhoun, 1996; Yılmaz and Tolan, 2022; Wang, 2023).

Furthermore, the contribution of personality traits especially neuroticism to posttraumatic growth supports the role of individual differences in the posttraumatic growth process. Previous studies on the relationship between neuroticism and posttraumatic growth have yielded inconsistent results; however, this study aligns with previous research reporting similar findings (Tsioka et al., 2024; Yılmaz and Tolan, 2022). These results suggest that growth following adverse experiences can coexist with stress and that, at times, this pain and stress may even trigger growth.

Finally, the study found that participants' posttraumatic growth levels did not significantly differ by gender or marital status. In summary, the findings indicated that posttraumatic growth was more closely related to individuals' personality traits and cognitive emotion regulation strategies than to demographic variables. These results suggest that posttraumatic growth is not merely a change that occurs after adverse experiences, but a process in which individuals effectively utilize their internal resources to overcome difficulties.

Based on the findings, it is important to examine the contribution of posttraumatic processes to growth developmentally, to support individuals' cognitive emotion regulation strategies during the recovery process, to utilize neuroticism for protective emotional purposes, and to provide support for individuals with traumatic experiences in both individual and group psychological counseling aimed at fostering posttraumatic growth. Future research should include comparative studies examining the effects of different types of trauma and cultural contexts on posttraumatic growth, as well as holistic models incorporating variables such as social support and cognitive flexibility.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı

Bu araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve yazılı hale getirilmesinde araştırmacılar eşit oranda katkı sağlamıştır.

Destek ve Teşekkür Beyanı

Bu araştırmada herhangi bir kurum, kuruluş ya da kişiden destek alınmamıştır.

Çatışma Beyanı

Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur.

Etik Kurul Beyanı

Bu araştırma, Gazi Üniversitesi Rektörlüğü Etik Komisyonunun 18.04.2025 tarihli ve 2025-668 sayılı onayıyla yürütülmüştür.