

**T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÇOCUKLUK ÇAĞI
TRAVMALARI İLE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME,
ANKSİYETE VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hatice Kübra USTA

Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı: Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Gizem AKCAN

İSTANBUL-2022

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÇOCUKLUK ÇAĞI
TRAVMALARI İLE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME,
ANKSİYETE VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hatice Kübra USTA

Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı: Klinik Psikoloji

“Bu tez ___/___/2022 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Hatice Kübra USTA

18.07.2022



ÖNSÖZ

Tez sürecim boyunca yanımda olan, tez yazım sürecimi sabırla takip eden, değerli görüş ve önerilerini bana sunup yol gösteren, cesaretlendiren sevgili tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Gizem Akcan'a üzerimdeki emekleri için kalpten teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca klinik tecrübesi ve bilgi birikimiyle psikoterapist olma yolumuzdaki katkıları için, mesleğe adanmışlığın ne demek olduğunu örnek olarak gösterdiği için Prof. Dr. Mehmet Zihni SUNGUR'a teşekkür ederim.

Benim için maddi manevi her konuda desteklerini esirgemeyen, yüksek lisansa başlarken en büyük destekçilerim, her zaman güç ve moral veren, tüm sıkıntılara ortak olan, elini üzerimden çekmeyen, sonsuz fedakarlıklar sunan, ailenin ne kadar kıymetli ve değerli olduğunu bana hep en derinden hissettiren, yanımda olduklarını hep bildiğim canım ailem İrfan USTA, Şükran USTA, Mustafa Halit USTA, Nur Hilal USTA ve Elif USTA'ya içten teşekkür ederim. Tez yazım sürecimde yüzümü hep güldüren canım yeğenlerim; Ali İrfan, Asel, Oğuz Kağan ve Almıla'yı kucaklıyor ve teşekkür ediyorum.

Tez yazım sürecimde üzerimden desteğini esirgemeyen, her bunaldığımda beni kaldıran, destekleyen, güler yüzü ve empatisiyle hep yanımda olan canım arkadaşım Merve Çelik'e içten teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimime başladığımdan itibaren yanımda olan her zaman bana güvenini dile getirip beni destekleyen Psikolojik Danışmanlık Merkezimizdeki tüm çalışma arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Veri toplama sürecimde araştırmaya katılım sağlayıp bana destek olan ve bilime katkı sunan herkese ilgi ve destekleri için teşekkür ederim.

Hatice Kübra USTA

18.07.2022

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	i
TABLolar LİSTESİ.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT	iv
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: GENEL BİLGİLER	8
1.1. Çocukluk Çağı Travmaları	8
1.1.1. İstismar.....	9
1.1.1.1. Fiziksel İstismar	9
1.1.1.2. Duygusal İstismar.....	10
1.1.1.3. Cinsel İstismar.....	11
1.1.2. İhmal	14
1.1.2.1. Fiziksel İhmal.....	14
1.1.2.2. Duygusal İhmal	15
1.1.3. Çocukluk Çağı Travmalarının Epidemiyolojisi.....	16
1.1.4. Çocukluk Çağı Travmalarının Etiyolojisi.....	19
1.2. Bilişsel Duygu Düzenleme	20
1.3. Anksiyete.....	22
1.3.1. Anksiyete Bozukluğu Semptomları	23
1.3.2. Anksiyetenin Etiyolojisi	28
1.3.3. Anksiyetenin Epidemiyolojisi.....	24
1.4. Yaşam Doyumu	25
1.4.1. Yaşam Doyumu Kuramları	28
1.4.1.1. Aktivite Kuramları	30
1.4.1.2. Tavandan Tabana ve Tabandan Tavana Kuramı.....	30
1.4.1.3. Amaçsal Kuram.....	30
1.4.1.4. Yargı Kuramı	31
1.4.1.5. Bağ Kuramı	31
BÖLÜM 2: YÖNTEM	32
2.1. Araştırmanın Modeli	32

2.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	32
2.3. Veri Toplama Araçları.....	32
2.3.1. Demografik Bilgi Formu	32
2.3.2. Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ)	33
2.3.3. Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları Ölçeği (ÇÇRTÖ).....	33
2.3.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ).....	34
2.3.5. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	35
2.4. Verilerin Toplanması.....	36
2.5. Verilerin Analizi.....	37
BÖLÜM 3: BULGULAR.....	38
3.1. Demografik Bilgilere Göre Katılımcıların Özellikleri	38
3.2. Araştırma Ölçeklerine Ait Bilgiler.....	40
3.3. Korelasyon ve Regresyon Bulguları.....	44
3.4. Gruplar Arası Analiz Bulguları	55
BÖLÜM 4: TARTIŞMA.....	59
4.1. Korelasyon Analizine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	59
4.2. Gruplar Arası Karşılaştırma Bulgularının Tartışılması	68
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	72
KAYNAKÇA	75
EKLER.....	94
ÖZGEÇMİŞ.....	101

KISALTMALAR

APA	: American Phyciology Association
BAÖ	: Beck Anksiyete Ölçeği
BDD	: Bilişsel Duygu Düzenleme
BDDÖ	: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği
ÇÇRTÖ	: Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları Ölçeği
DSM V	: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı 5
Ort.	: Ortalama
SPSS	: Statistical Package For Social Science-Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
Ss	: Standar Sapma
vd.	: ve diğerkleri
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
YDÖ	: Yaşam Doyumu Ölçeği

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1 : Katılımcıların Demografik Bilgilerine Dair Bulgular	38
Tablo 2 : Katılımcıların Yaşı ve Kardeş Sayılarına Dair Bilgiler.....	40
Tablo 3 : Katılımcıların Çocukluk Çağı Travmaları, Bilişsel Duygu Düzenleme, Anksiyete, Yaşam Doyumu ve Alt Boyutlarının Ortanca, Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, Minimum ve Maksimum Değerleri	40
Tablo 4 : Ölçeklerin İç Tutarlılık Değerleri ve Madde Sayıları.....	42
Tablo 5 : Araştırma Ölçeklerinin Normallik Kontrolü	43
Tablo 6 : Çocukluk Çağı Travmaları, Bilişsel Duygu Düzenleme, Anksiyete, Yaşam Doyumu ve Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi	44
Tablo 7 : Katılımcıların Çocukluk Çağı Travmaları ve Alt Boyutları İle Anksiyete Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi.....	50
Tablo 8 : Katılımcıların Çocukluk Çağı Travmaları ve Alt Boyutları İle Yaşam Doyumu Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi.....	51
Tablo 9 : Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme ve Alt Boyutları İle Anksiyete Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi.....	52
Tablo 10 : Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme ve Alt Boyutları İle Yaşam Doyumu Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi.....	53
Tablo 11 : Katılımcıların Anksiyete İle Yaşam Doyumu Arasındaki Basit Regresyon Analizi	54
Tablo 12 : Cinsiyete Göre Çocukluk Çağı Travmaları, Bilişsel Duygu Düzenleme, Anksiyete, Yaşam Doyumu ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi.....	55
Tablo 13 : Romantik İlişki Durumuna Göre Çocukluk Çağı Travmaları, Bilişsel Duygu Düzenleme, Anksiyete, Yaşam Doyumu ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi.....	57

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü - Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları İle Bilişsel Duygu Düzenleme, Anksiyete ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tezin Yazarı: Hatice Kübra USTA **Danışman:** Dr. Öğr. Üyesi Gizem AKCAN

Kabul Tarihi: 18.07.2022 **Sayfa Sayısı:** iv (önkısım)+ 93 (tez)+ 8 (ek)

Anabilimdalı: Psikoloji

Bilimdalı: Klinik Psikoloji

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları, bilişsel duygu düzenleme, anksiyete ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişkinin ortaya konulmasıdır. Araştırma nicel araştırma deseni içerisinde yer alan ilişkisel tarama modeliyle yapılmış olup verilerin toplanmasında anket yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini İstanbul, Ankara, Samsun ve İzmir illerinde yaşayan 18-25 yaş aralığında bulunan 299'u kadın 103'ü erkek toplamda 402 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında 'Demografik Bilgi Formu', 'Beck Anksiyete Ölçeği', 'Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları Ölçeği', 'Yaşam Doyumu Ölçeği' ve 'Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği' kullanılmıştır. Verilerin analizinde sosyal bilimler için istatistik programı SPSS-22 kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmaları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, anksiyete ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin ortaya konulmasında Pearson Korelasyon analizinden yararlanılmış olup değişkenler arası ilişkinin gücü ve yönü ortaya konulmuştur. Aynı zamanda değişkenler arası yordama düzeylerinin ortaya konmasında ise basit ve çoklu regresyon çözümleme analizlerinden yararlanılmıştır. Gruplar arası karşılaştırma bulgularında ise t testi analizinden yararlanılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde, çocukluk çağı travmaları ile anksiyete arasında pozitif; yaşam doyumu ile negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Anksiyete ve yaşam doyumu arasında da negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Son olarak çocukluk çağı travmaları, anksiyete ve yaşam doyumu ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri alt boyutları arasında da anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları arttıkça anksiyete düzeyleri artmakta yaşam doyumu ise düşmektedir. Aynı şekilde anksiyete arttıkça üniversite öğrencilerinde yaşam doyumları da düşmektedir.

Anahtar Kelimeler: Çocukluk Çağı Travmaları, Bilişsel Duygu Düzenleme, Anksiyete, Yaşam Doyumu

ABSTRACT

İstanbul Kent University Institute Of Graduate Education-Abstract of Master's Thesis

Title of the Thesis: Examination Of The Relationship Between Childhood Trauma And Cognitive Emotion Regulation, Anxiety and Life Satisfaction In University Students

Author: Hatice Kübra USTA **Supervisor:** Dr. Lecturer Gizem AKCAN

Kabul Tarihi: 18.07.2022 **Sayfa Sayısı:** iv (pre text) + 93 (main body)+ 8 (App)

Anabilimdalı: Psychology **Bilimdalı:** Clinical Psychology

The aim of this study is to reveal the relationship between childhood traumas, cognitive emotion regulation, anxiety and life satisfaction variables in university students. The research was conducted with the relational survey model, which is included in the quantitative research design, and the survey method was used to collect the data. The sample of the study consists of a total of 402 university students, 299 women and 103 men, between the ages of 18-25, living in the provinces of Istanbul, Ankara, Samsun and Izmir. 'Demographic Information Form', 'Beck Anxiety Scale', 'Childhood Mental Trauma Scale', 'Satisfaction with Life Scale' and 'Cognitive Emotion Regulation Scale' were used to collect data. Statistical program for social sciences SPSS-22 was used in the analysis of the data. Pearson Correlation analysis was used to reveal the relationship between university students' childhood traumas, cognitive emotion regulation strategies, anxiety and life satisfaction levels, and the strength and direction of the relationship between variables was revealed. At the same time, simple and multiple regression analysis analyzes were used to reveal the predictive levels between variables. T-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were used in the comparison findings between groups. When the research findings are examined, there is a positive relationship between childhood traumas and anxiety; A significant negative correlation was found with life satisfaction. There was also a significant negative correlation between anxiety and life satisfaction. Finally, a significant relationship was found between childhood traumas, anxiety and life satisfaction and cognitive emotion regulation strategies sub-dimensions. As a result, as childhood traumas increase in university students, their anxiety levels increase and their life satisfaction decreases. Likewise, as anxiety increases, life satisfaction decreases in university students.

Keywords: Childhood Traumas, Cognitive Emotion Regulation, Anxiety, Life Satisfaction

GİRİŞ

Problem Durumu

İnsan türü yaşamını devam ettirebilmek için uzun yıllar bir yetişkinin fiziksel ve duygusal bakımına ihtiyaç duymaktadır. Bu zorunluluk insanın başta bakım vereni olmak üzere diğerlerinin sosyal ilişkilerine ve bakımına muhtaç olmasını sağlamaktadır. Çocukluk çağı bakım alma zorunluluğu açısından bakım verene en fazla ihtiyaç duyulan dönemdir. Bu dönemde bazı çocuklar ebeveynleriyle sağlıklı ve sıcak bir ilişki kurarken bazı çocuklar olumsuz yaşantılara maruz kalabilmektedir. Özkan (2015: 78) göre her insan yaşamında en az bir kere travmatik bir olaya maruz kalmaktadır. Bazı çocuklar ise tekrarlı biçimde travmatik yaşantıların mağduru olabilmektedir.

Çocukluk çağı travmaları çocukta olumsuz duygusal tepkilere neden olan ve istenmeyen sonuçlara yol açan tüm yaşantılar olarak tanımlanmaktadır (Dube vd., 2001: 3091). Çocukluk çağı travmaları istismar ve ihmal olmak üzere iki başlık altında incelenmektedir. İstismar, fiziksel, duygusal ve cinsel istismar şeklinde; ihmal ise fiziksel ve duygusal ihmal olarak detaylandırılmaktadır (Norman vd., 2012: 55). Çocuğun gelişimini sekteye uğratacak her türlü eylem istismar, eylemsizlik ise ihmal olarak değerlendirilmektedir. Çocuğa zarar verecek davranışlar kadar ihtiyaç duyduğu bakımı ve ilgiyi sağlamamak da travmatik etkilere neden olmaktadır (Bernstein ve Fink, 1998: 33).

Çocukluk çağı beyin ve kişilik gelişimin oldukça hızlı yaşandığı bir evredir. Bu dönemde maruz kalınan istismar ve ihmalin beyin fonksiyonlarında bozulmalara neden olduğu ve psikopatolojiler açısından risk oluşturduğu bildirilmektedir (Bedir, 2018: 14). Travmatik yaşantıların sinir sistemi üzerinde meydana getirdiği bozulmalar organizmanın dürtü ve duygu kontrolünü yapabilmesini zorlaştırmaktadır (Yargıç vd., 2012: 279).

Yapılan araştırmalardan elde edilen bulgular çocukluk çağı travmalarının çeşitli psikopatolojilerle ilişkili olduğunu destekler niteliktedir. Özellikle anksiyete, kişilik bozuklukları, madde kötüye kullanımı, depresyon ve intihar girişimleri gibi durumların çocukluk çağı travmaları ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bu durumun nedenlerinden

biri travmanın yarattığı etkilerin duygu düzenleme becerilerine zarar vermesidir (Mulvihill, 2005: 117; Copeland, 2000: 579; Türksoy, 2003: 41).

Travmatik yaşantılara maruz kalan birey bununla baş edebilmek ve mevcut duruma uyum sağlayıp yaşama devam edebilmek için çeşitli stratejiler geliştirmektedir. Başa çıkma adı verilen bu beceri kişiden kişiye farklılık gösteren düzeylerde gözlenmektedir (Bryant vd., 2001: 215). Bilişsel duygu düzenleme kişinin yaşadığı durumlara dair bilişsel yargılarda bulunması ve buna bağlı olarak duygu deneyimlemesidir. Benzer olaylar karşısında farklı duygular hissedilmesinin nedeni her bireyin olaylar karşısında farklı bilişsel yargılarda bulunmasıdır. Travma ile başa çıkabilmek ve stresi yönetebilmek için çeşitli bilişsel duygu düzenleme stratejileri kullanılmaktadır (Garnefski ve Kraaij, 2006: 1662). Garnefski ve arkadaşlarının (2001: 1313) geliştirdiği 9 farklı bilişsel duygu düzenleme stratejisinin bazıları işlevsel bazıları işlevsizdir. İşlevsel duygu düzenleme stratejileri kişinin içinde bulunduğu durumla pozitif bir biçimde başa çıkmasını sağlarken işlevsiz stratejileri kullanan kişiler kaygı ve depresyon belirtilerini daha fazla yaşamaktadır.

Anksiyete, kaynağı belli olmayan ve kişiyi huzursuz eden bir duygu durumudur (Türkçapar, 2004: 56). Kaygı olarak da kullanılan anksiyete, yaşamın devamını sağlayabilmek adına gerekli olan bir durumdur (Geçtan, 2004: 55). Ortalama düzeydeki kaygı kişinin tehditlerden korunması için tetikte olmasını sağlarken yüksek düzeyde kaygı sosyal işlevselliği bozabilmektedir. Bu noktaya gelmiş kaygının artık bir psikopatoloji olduğundan söz edilebilir (Öztürk ve Uluşahin, 2008: 123).

Kuramcılar anksiyetenin kaynağına yönelik farklı kavramsallaştırmalarda bulunsalar da kaygının temellerinin erken dönem yaşantılarına dayandığı konusunda çoğunlukla hemfikirdirler. Çocukluk çağında şahit olunan travmatik yaşantılar ve olumsuz öğrenmeler bozucu nitelikteki kaygının yerleşmesine neden olabilmektedir (Geçtan, 2004: 55). Travmatik yaşantıların nöral sistemde meydana getirdiği bozulmaların yaygın anksiyeteyi beslediğine dair araştırma bulguları mevcuttur (Uzbay, 2002: 10). Kişinin sosyal işlevselliğini bozacak düzeydeki anksiyetenin yaşamdan alınan doyuma da olumsuz etkide bulunabileceği düşünülmektedir.

Birey, yaşamında mutlulukları yaşadığı gibi üzüntü ve keder gibi olumsuzlukları da yaşayabilmektedir. Yaşadığı bu mutsuzluklar bireyin ruhsal durumunu değiştirerek

mutluluğunu etkileyebilmektedir. Bireyin öznel bakış açısına göre kendi yaşamıyla ilişkili yaptığı bilişsel ve duygusal değerlendirmeleri gösteren öznel iyi oluş kavramı, sevinç, mutluluk gibi pozitif ve üzüntü, keder gibi negatif duygulardan oluşan duygusal öğeyi ve yaşam doyumu olarak anılan bilişsel öğeyi içermektedir (Akandere vd., 2009: 24). Yaşam tatmini, bireyin yaşamını bir bütün olarak ele alarak veya aile, arkadaş çevresi gibi yaşam alanları açısından memnuniyet duyup duymadığına dair yaptığı bilişsel değerlendirmeler olarak ifade edilmektedir (Tuncer, 2017: 36).

Doyum insanların, beklenti ve kendi hayatında gereksinim duyduğu şeylerin, arzu ve isteklerinin giderilmesi veya bir insanda yemek ihtiyacı, su ihtiyacı, cinsellik vb. gibi temel ihtiyaçların ya da merak etme, sevmek ve sevilme, başarıya ulaşma vb. gibi ruhsal ihtiyaçların karşılanması sonucu insanın denge durumuna yeniden ulaşması olarak ifade edilmektedir (Razıoğlu, 2021: 40).

Yaşam doyumu, kişinin sahip olduğu yaşam koşullarına dair düşüncelerini ve duygularını içeren tatmin duygusudur (Altay ve Avcı, 2009: 227). Yaşamdan alınan doyuma etki eden birçok faktör olsa da temel kriterin kişinin bakış açısı ve değerlendirmeleri olduğu düşünülmektedir. Sahip olunan koşullara yönelik bilişsel değerlendirmeler kökenini erken dönemde kazanılan bilişsel şemalardan almaktadır. Benzer koşullardan farklı düzeylerde doyum alan kişilerin bu durumları sahip oldukları bilişsel yargılar, kültürel kabuller ve standartlarla açıklanabilmektedir (Baykoçak, 2002: 16).

Yaşam doyumu bir insanın kendine koyduğu kriterlere uygun bir şekilde insanın bütün yaşamı boyunca olumlu yönde değerlendirmesi olarak ifade edilmektedir (Ümmet, 2012: 21). İş doyumu ise insanların çalıştıkları işlerinden aldıkları memnuniyet veya memnuniyetsizlik olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca o işin nitelikleri ile o işten duyulan arzu ve isteklerinin uyumu da iş doyumunun bir parçasıdır (Tuncer, 2017: 36).

Yaşam doyumu, bir bütün olacak şekilde yaşam kalitesinin pozitif olumlu yönde gelişiminin derecesi olarak ifade edilebilir. O yüzden belli bir konuyla sınırlaması olmayıp, hayatın bütününün pozitif değerlendirilmesi olarak tanımlanabilir ve bundan dolayı bir insanın sadece işinden tatmin olması hayatından da tatmin olduğu anlamına gelmez (Akandere vd., 2009: 23).

Yaşamdan sağlanan doyumun yüksek olması kişinin genel bir iyilik hali içinde olmasını ve yaşamını anlamlı kılacak nedenlere sahip olmasını gerektirmektedir. Travmatik yaşantılar kendine ve yaşama dair güven duygusunun yitirilmesine, yaşama karşı olumsuz bir bakış açısı geliştirilmesine neden olabilmektedir (Ümmet, 2012: 21). Bu nedenle yaşamdan alınan doyumun kişinin geçmiş yaşantıları, şimdiki ruhsal durumu ve sahip olduğu koşullar ile yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir (Altay ve Avcı, 2009: 278).

Kişinin ruhsal yaşamı sahip olduğu birçok özellikle birlikte şekillenmektedir. Sahip olunan cinsiyet, kurulan yakın ilişkiler ve eğitim durumu gibi birçok özellik içinde bulunan ruhsal duruma etki etmektedir. Yapılan bilimsel araştırmalarda bu gibi sosyodemografik özelliklerin etkileri incelenmektedir. Bu araştırmada da cinsiyet, romantik ilişkide olup olmama durumu, eğitim durumu ve gelir düzeyi gibi birçok değişkenin araştırma değişkenleri ile ilişkisinin ortaya konulması hedeflenmektedir. Bu amaç doğrultusunda çocukluk çağı travmalarının kişinin gelişiminde yarattığı aksaklıkların cinsiyetler arasında nasıl farklılaştığı, bilişsel duygu düzenleme, anksiyete ve yaşam doyumunda bağlamında ele alınmaktadır. Çalışmamızda belirlenen sosyodemografik özelliklerin araştırma değişkenleri ile nasıl bir ilişkiye sahip olduğunun ortaya konulması konuya daha geniş bir perspektif kazandırılmasını sağlamaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları, bilişsel duygu düzenleme, anksiyete ve yaşam doyumunu değişkenleri arasındaki ilişkinin ortaya konulmasıdır. Bu kapsamda değişkenler arasındaki ilişki incelenecek ve demografik değişkenler açısından karşılaştırılacaktır.

Araştırmanın Önemi

Çocukluk çağı travmalarına ilişkin birçok bilimsel araştırma olmasına rağmen, bilişsel duygu düzenleme, anksiyete ve yaşam doyumunu değişkenlerinin aynı anda ele alındığı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Çocukluk çağı travmalarının ruh sağlığı üzerindeki etkisi yapılan bilimsel araştırmalarla kanıtlanmıştır. Travmaların yarattığı gelişimsel aksaklıklar kişinin yaşama bakışı ve maruz kaldığı stres karşısında duygularını nasıl düzenleyeceğini etkilemektedir. Dolayısıyla erken dönemde yaşanan örseleyici olayların

yaşam boyu devam eden etkileri söz konusudur. Anksiyetenin yarattığı psikolojik durum ise çeşitli belirtilerle kişinin işlevselliğini olumsuz yönde etkilemektedir. Yaşamın sağlıklı bir biçimde ilerleyebilmesi için sahip olunan yaşamdan doyum alınması, işlevselliğin devam edebilmesi gerekmektedir. Bu nedenle erken dönemde deneyimlenmiş örseleyici yaşantıların kişinin yaşamdan doyum almasını engelleyici birçok duruma sebep olabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmada travmatik etkilerin yaşam doyumunu ne yönde etkilediğinin birçok değişken bağlamında incelenmesi okuyucuya geniş bir perspektif kazandırmaktadır. Bu nedenle ilgili literatüre birçok değişkenin beraber incelenmesi yönünden katkı sunmaktadır.

Problem Cümlesi ve Alt Problemler

Araştırmanın problem cümlesi ‘üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları, bilişsel duygu düzenleme, anksiyete ve yaşam doyumunu birbirlerini yordamakta mıdır?’ şeklindedir. Bu problem bağlamında şu alt problemler incelenecektir:

- Katılımcılarda bilişsel duygu düzenleme ile çocukluk çağı travmaları arasında anlamlı ilişki var mıdır?
- Katılımcılarda anksiyete ile çocukluk çağı travmaları arasında anlamlı ilişki var mıdır?
- Katılımcılarda yaşam doyumunu ile çocukluk çağı travmaları arasında anlamlı ilişki var mıdır?
- Katılımcılarda bilişsel duygu düzenleme ile anksiyete arasında anlamlı ilişki var mıdır?
- Katılımcılarda bilişsel duygu düzenleme ile yaşam doyumunu arasında anlamlı ilişki var mıdır?
- Katılımcılarda yaşam doyumunu ile anksiyete arasında anlamlı ilişki var mıdır?
- Katılımcılarda çocukluk çağı travmaları, bilişsel duygu düzenleme, anksiyete ve yaşam doyumunu sosyo-demografik değişkenler açısından anlamlı farklılık gösterir mi?

Varsayımlar

Araştırmanın varsayımları şu şekildedir:

- Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin araştırma bünyesinde yer alan ölçme araçlarına içtenlikle ve tutarlı cevaplar verdikleri varsayılmaktadır.
- Çalışma kapsamında kullanılan ölçme araçlarının geçerlik ve güvenirlik oranlarının daha önce yapılan araştırma sonuçlarıyla benzerlik gösterdiği varsayılmaktadır.
- Araştırma kapsamında kullanılan ölçüm araçlarının araştırma değişkenlerini doğru bir şekilde ölçtükleri varsayılmıştır.
- Araştırma örnekleminin çalışma evrenini doğru ve yeterli düzeyde temsil ettiği varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları şu şekilde sıralanmaktadır:

- Araştırmanın çalışma grubu 402 üniversite öğrencisi ile sınırlıdır.
- Çalışmada kullanılan ölçme araçları sadece ölçtükleri nitelik ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırma da ulaşılmak istenilen veriler internet ortamında çevrimiçi şekilde toplanmıştır. Bu bağlamda verilerin toplanması yüz yüze gerçekleşmediğinden dolayı sınırlılık oluşturmuştur.

Tanımlar

Çocukluk çağı travmaları: Erken dönemde çocuğun gelişimini olumsuz yönde etkileyecek her tür durum ve olaydır. Savaş, göç, aile içi, şiddet, zorbalık, aşağılanma, dışlanma, ihmal edilme gibi birçok durum ve olay travmatik özellik taşıyabilmektedir (Dube vd., 2001: 3091).

İstismar: Bir yetişkinin kasıtlı olarak çocuğun fiziksel ve duygusal gelişimine zarar verici nitelikte davranışlarda bulunmasıdır. Fiziksel, duygusal ve cinsel istismar olmak üzere üç başlık altında incelenmektedir (Krug vd., 2002: 102).

İhmal: Çocuğun sağlıklı gelişimi için gerekli olan fiziksel ve duygusal bakımın sağlanmaması ihmal olarak değerlendirilmektedir (Bedir, 2018: 14).

Bilişsel duygu düzenleme: Kişinin karşılaştığı olay ve durumlar karşısında bilişsel yargılarda bulunarak duygularını değiştirip dönüştürebilme becerisidir. Çeşitli bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile stresle başa çıkılmaya çalışılır (Garnefski ve Kraaij, 2006: 1662).

Anksiyete: Kişiyi huzursuz eden, terleme, sıcak basması, kalp çarpıntısı gibi fizyolojik bulguların eşlik ettiği kaynağı belirsiz korku halidir (Öztürk ve Uluşahin, 2008: 123).

Yaşam doyumu: Kişinin kendisi ve yaşamına dair isteklerinin gerçekleşmesi, sahip olduğu mevcut durum ile isteklerinin kıyaslanması sonucunda elde ettiği algıdır (Neugarten, 1961; Akt. Razioglu, 2021: 28).

BÖLÜM 1: GENEL BİLGİLER

1.1. Çocukluk Çağı Travmaları

Travma, kişinin ruhsal ve bedensel bütünlüğünü tehdit eden, çaresiz hissettiği, olağandışı biçimde gerçekleşen ve çeşitli olumsuz etkilere sebep olan olay ya da durumlardır (Karaman-Kepenekçi, 2001: 264). Göç, savaş, doğal afetler, terör olayları, sevilen birinin kaybı, yaşam tarzı değişiklikleri gibi birçok olay travma olarak yaşantılanabilmektedir. Bir durum veya olayın travmatik nitelikte olup olmadığı kişi üzerinde bıraktığı etkilere göre farklılaşabilmektedir (Taskaynatan ve Erol, 2019: 255). Çocukluk döneminde yaşanan olumsuz olay ve durumların çocuğun gelişimini sekteye uğratabilecek veya aksatabilecek nitelikte olanları çocukluk çağı travmaları olarak isimlendirilmektedir (Courtois, 2004: 412).

Çocukluk çağı travmalarına dair ilk bilimsel incelemeler oldukça yakın bir tarihe denk gelmektedir. Çocuğa yönelik şiddet insanlık tarihi kadar eski olsa da bu durumu bir problem ele alıp bilimsel zeminde açıklama getiren ilk kişi çocuk doktoru Kempe (1972)'dir. Ortaya koyduğu ‘‘Sarsılmış Bebek Sendromu’’ tablosuyla yetişkinlerin çocuklara verdiği fiziksel hasara dikkat çekmiştir. Kempe tarafından dile getirilen bu sendrom sayesinde çocuklara uygulanan şiddetin bir istismar türü olduğu kabul görmeye başlamıştır. Özellikle ebeveynlerin çocuklara uyguladığı fiziksel istismarın ölümle sonuçlanabileceği gerçeği bu alana dikkat çekilmesini sağlamıştır (Akt. Marylene vd., 2006: 11).

Çocukluk çağı travmaları kimi zaman tek sefer yaşanırken kimi zaman tekrarlayıcı nitelikleri olduğu görülmektedir. Bununla birlikte travmatik yaşantı nedeniyle beliren etkiler de tek sefer gözlenebilmekte veya uzun yıllar sonra ortaya çıkabilmektedir (Terr, 2003: 33). Çocukluk çağında yaşanan travmaların yaşam boyu devam edebilecek ruhsal etkileri olduğu bildirilmektedir. Yapılan araştırmalar çocukluk çağı travmaları ile depresyon, kaygı, düşük öz güven, düşük benlik saygısı, düşük yaşam doyumu, dürtü kontrol bozuklukları, duygu durum bozuklukları, madde kötüye kullanımı ve umutsuzluk gibi birçok durumun ilişkili olduğunu göstermektedir (Dube vd., 2001: 3093; Brezo vd., 2008: 138; Oral vd., 2001: 287).

Çocukluk çağı travmaları şu şekilde sınıflandırılmaktadır (Krug vd., 2002: 134):

İstismar

1. Fiziksel istismar
2. Duygusal istismar
3. Cinsel istismar

İhmal

1. Fiziksel ihmal
2. Duygusal ihmal

1.1.1. İstismar

Yetişkinler tarafından çocuğun sağlığına ve gelişimine zarar verebilecek her türlü davranış ve kötü muamele istismar olarak nitelendirilmektedir (WHO, 2020). İstismar basit bir hakareten çocuğun ölümüyle sonuçlanan ağır travmalara kadar uzanan yelpazede yer almaktadır. Bazı kültürlerde normal kabul edilen dayak atma gibi her türlü davranış çocuk istismarı içinde değerlendirilmektedir. Günümüzde hala ebeveynler tarafından disiplin yöntemi olarak kullanılan birçok davranış çocuğun istismar edilmesidir (Krug vd., 2002: 102).

Çocukluk çağı travmaları içinde oldukça önemli bir yer tutan istismar bilim insanları tarafından sıklıkla araştırılmaktadır. İstismara yönelik yapılan araştırmalardan elde edilen bulgular obezite, kanser, bilişsel bozukluklar, psikopatolojiler ve ilişki problemleri gibi birçok sorunun istismar mağduriyeti ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Dube vd., 2001: 3093; Krug vd., 2002: 137; Chapman vd., 2004: 218; Kessler vd., 2010: 379).

1.1.1.1. Fiziksel İstismar

Ebeveynler veya diğer yetişkinlerin çocuğa fiziksel olarak zarar vererek kötü muamelede bulunması fiziksel istismar olarak nitelendirilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün yaptığı bu tanımlamaya göre yetişkinin sergilediği davranışın istismar olarak kabul edilmesi için kaza unsuru barındırmaması gerekmektedir. Yetişkinlerin kasıtlı bir biçimde çocuklara fiziksel şiddet uygulamaları fiziksel istismar olgularını oluşturmaktadır (WHO, 2020).

Çocuğu sarsmak, itmek, tokat atmak, tekmelemek, bir araçla dövmek ve boğmak gibi birçok eylem yaygın görülen fiziksel istismar davranışlarıdır (Norman vd., 2012: 55).

Fiziksel istismarın en sık görülen formu disiplin yöntemidir. Çoğu kültürde çocuğun kabul edilemez davranışları ebeveynler tarafından fiziksel şiddet ile karşılanmaktadır. Ebeveynlerin bu davranışları disiplin amacı taşısa dahi istismar kapsamında ele alınmalıdır. Çocuk yetiştirmede kullanılan dayak gibi yöntemlerin olağan kabul edilmesi istismarın önlenmesini engellemektedir (Pelendecioğlu ve Bulut, 2009: 51).

Fiziksel istismarın tespitini kolaylaştıran en önemli belirtiler çocuğun vücudunda meydana gelen morluklar, yaralar ve ezikler gibi durumlardır. Özellikle farklı renklerdeki ekimozlar çocuğun tekrarlı bir biçimde fiziksel şiddete uğradığının kanıtıdır (Gauthier, 1996: Akt. Tüzün, 2021: 18). Bu nedenle çocuğun vücudunda gözlenen belirtilerin çocukla vakit geçiren yetişkinler veya sağlık profesyonelleri tarafından dikkate alınması gerekmektedir. En sık meydana gelen fiziksel istismar bulgusunun tokat atmaya bağlı kulak zarı açılması olduğu bildirilmektedir (Şenkal ve Işıklı, 2015: 264).

Çocukların maruz kaldıkları fiziksel şiddetin vücuttaki belirtileri kısa vadede iyileşse de ruhsal belirtiler için aynı gidişat mümkün olmayabilir. Çocukluk çağında fiziksel istismara uğramış bireylerin hem çocukluk hem de yetişkinlik döneminde çeşitli problemler yaşadıkları görülmektedir. Çocuklarda fiziksel istismarın neden olduğu problemler içe dönüklük, sosyal etkileşimden kaçınma, öfke nöbetleri ve saldırganlık şeklinde görülmektedir. Yetişkinlik döneminde ise bu bireylerin kendine zarar verme, madde kullanımı, riskli cinsel ilişki, dürtü kontrol bozuklukları ve intihar girişimleri gibi durumlar yaşadıkları bildirilmektedir (Güler vd., 2002: 133; Krug vd., 2002: 138; Norman vd., 2012: 56).

1.1.1.2. Duygusal İstismar

Bakım veren kişilerin çocuk için gerekli destekleyici ortamı sağlamaması, çocuğun ihtiyaç duyduğu güven ve sevginin olumsuz eylemlerle engellenmesi, çocuğun duygusal gelişimini zedeleyecek davranışlar sergilenmesi duygusal istismar olarak nitelendirilmektedir (Glaser, 2002: 699). Duygusal istismar psikopatolojilerle sıklıkla ilişkili olsa da bu alandaki bilimsel araştırmalar oldukça yenidir (Polat, 2017: 13).

Duygusal istismar fiziksel istismara kıyasla göz ardı edilen alanlardan biridir. Duygusal istismar yaşayan çocuklarda fiziksel bulguların olmaması dışarıdan fark edilmesini zorlaştırmaktadır. Oysa duygusal açıdan uygun ortamı bulamamış çocuklar en az fiziksel şiddete uğramış çocuklar kadar olumsuzluk yaşamaktadır (Krug vd., 2002: 137). Çocuğa hakaret etmek, küçük düşürücü sözler söylemek, diğer çocuklarla kıyaslamak, çok yüksek beklentilerde bulunmak, yaşına uygun beceriler kazanmasını engellemek, sorumluluk vermemek, çok fazla yapışmak, çok fazla korumak, güven duymamak ve borçlu hissettirmek gibi birçok davranış duygusal istismara neden olmaktadır (Köknel, 2001: 101).

İstismar çeşitleri için duygusal istismarın oldukça yaygın olduğu görülür. Bunun sebebi fiziksel veya cinsel istismara uğramış kişilerin aynı zamanda duygusal istismara uğramasıdır. Çocukluk çağı travması olan her olay ve durumda dolaylı olarak duygusal istismar da olduğu görülmektedir (Örsel vd., 2011: 133). Türkiye’de yapılan bir çalışmada çocukların en sık yaşadıkları istismar türünün duygusal istismar olduğu bildirilmiştir (Taner ve Gökler, 2004: 83).

Duygusal istismarın yaygın olmasının nedenlerinden bir diğeri de kültürel kabullerdir (Glaser, 2002: 700). Bazı kültürlerde çocuğa karşı aşırı korumacı tavır içinde olmak veya akranlarıyla kıyaslamak oldukça normal kabul edilen ebeveyn davranışlarıdır. Türk toplumunda sıklıkla gözlenen bu durumlar duygusal istismarın türevleridir (Köknel, 2001: 101). Duygusal istismara uğramış kişilerin kaygı bozuklukları, kişilik bozuklukları, madde kötüye kullanımı, boşluk hissi ve depresyon gibi birçok durum için risk altında oldukları düşünülmektedir (Chapman vd., 2004: 219; Taillieu vd., 2016: 3).

1.1.1.3. Cinsel İstismar

Bakım veren kişilerin veya diğer yetişkinlerin cinsel tatmin sağlamak amacıyla çocuğu kullandıkları her türlü davranış cinsel istismar olarak değerlendirilmektedir. Buradaki kriter çocuğun kendinden yaşça büyük kişiler tarafından bu davranışlara maruz kalmış olmasıdır (Güler vd., 2002: 128). Türk ceza kanunu gereğince çocuklar cinsel dokunulmazlığa sahiptir. Bu sebeple diğer istismar türlerinden farklı olarak cinsel istismar yasalarla cezalandırılan bir suçtur. Ayrıca çocuğun cinsel istismarına tanık olan

her vatandaşın bunu ilgili birimlere bildirmesi yasal yükümlülüktür (TCK, 2004; Akt. Alpay vd., 2017: 220).

Cinsel istismara dair bilinen yanlışlardan biri sadece cinsel birleşmenin istismar olmasıdır. Çocuğun gözetlenmesi, cinsel tatmin amaçlı dokunmak, kendine dokunmaya zorlamak, cinsel içerikli konuşmalar yapmak, bir araçla penetrasyon yapmak ve fuhuşa zorlamak gibi birçok durum cinsel istismara sebebiyet vermektedir. En sık gözlenen cinsel istismar şekli ise sürtünme yoluyla cinsel tatmin sağlamaktır. Bu durumda çocukta herhangi bir fiziksel bulgu olmaması tespiti zorlaştırmaktadır (Schild ve Dalenberg, 2015: 239).

Cinsel istismarın aile üyeleri tarafın gerçekleştirilmesi enstest olarak adlandırılmaktadır. Genellikle cinsel tacizcilerin yabancı kimseler olduğu düşünülür. Oysa çocuklar sıklıkla tanıdığı ve güvendiği kişilerin cinsel istismarına maruz kalmaktadır. Bu gerçek çocuğun güven duygusuna büyük bir darbe vurmaktadır. Kendini güvende hissetmesi gereken alanlarda saldırıya uğramak ruhsal açıdan büyük bir travma niteliğindedir (Aksel ve Yılmaz, 2015: 375).

Cinsel travmalar kimi durumlarda fiziksel belirti verirken kimi durumlarda tespit edilmesi oldukça güçtür. Her cinsel travma penetrasyon içermediği için kurbanın beyanından başka tespit yolu mümkün olmayabilir. Çocukların uğradığı cinsel saldırılarda zorbanın korkutması nedeniyle çocukların genelde sustuğu görülmektedir. Bu nedenle cinsel istismarın adli kurumlara yansıyandan çok daha fazla olduğu düşünülmektedir (Aktepe, 2009: 97).

Cinsel istismara dair yanlışlardan biri de sadece kız çocuklarının mağdur olduğu ve sadece erkeklerin zorba olduğudur. Yapılan araştırmalar erkek çocukların da cinsel istismara uğradıklarını göstermektedir. Cinsel istismarı uygulayan kişiler genellikle erkek olsa da kadınların da cinsel istismar da bulunabildikleri görülmektedir (Şenkal, 2013: 8; Çetin ve Altınar, 2019: 137).

Cinsle istismara maruz kalmış çocuklarda çeşitli ruhsal ve davranışsal belirtiler gözlenmektedir. Yabancılardan aşırı korkma, huzursuzluk, hırçınlık, akran problemleri, içe dönüklük, öğrenme güçlüğü ve sosyal izolasyon gibi birçok belirti görülmektedir.

Bununla birlikte cinsel istismara uğramış çocukların cinselliğe dair bilgilerinin yaşlarına göre abartılı olduğu bildirilmektedir. Bazı durumlarda abartılı cinsel davranışlar da ortaya çıkabilmektedir (Aksel ve Yılmaz, 2015: 375).

Çocukluk çağı travmalarının etkilerinin ağır olmasının önemli nedenlerinden biri çocuğun bilişsel açıdan olgunlaşmamış olmasıdır. Yaşadığı olay ve durumları değerlendirebilecek bilişsel yetilere sahip olmayan çocuk kendini açmakta güçlük çekebilmektedir. Olgunlaşmamış zihinlere sahip olan çocuklar karşılaştıkları istismardan kendilerini suçlu tutabilmekte ve yoğun utanç hissedebilmektedir. Erken dönemde utanç ve suçluluk yaşayan çocukların birçok psikopatoloji için risk altında olduğu bildirilmektedir (Kourt, 2011: 3).

Finkelhor ve Browne (1985)'e göre cinsel istismarın çocuklar üzerinde bıraktığı 4 etki vardır. Bunlar (Akt. Tüzün, 2021: 8):

- Travmatik cinsellik öğrenimi: cinsel istismara uğramış çocuklar yaşlarına uygun olmayan bir cinsellik bilgisine sahip olmaktadır. Travmayla elde edilen bu bilgi çocuğun yaşına uygun olmayan cinsellik içeren davranışlar sergilemesine neden olabilmektedir.
- İhanet: Özellikle güvendiği insanlar tarafından istismar edilmiş çocuklar ihanet duygusu hissederler. Bu durum temel güven duygusunu derinden sarsmaktadır.
- Zayıflık: Çocuklar istismar karşısında savunmasızdır. Kendini koruyacak gücü olmayanlar çocuklar cinsel istismara maruz kaldıklarında zayıf ve yetersiz olduklarını hissederler.
- Damgalanma: cinsel travmaların en ağır etkilerinden biri damgalanmadır. Yaşadığı durum karşısında utanç ve suçluluk hisseden çocuk damgalandığı düşünür. Damgalanma hissi çocuğun düşük benlik saygısına sahip olmasına ve travmatik etkileri yaşam boyu hissetmesine neden olabilmektedir.

1.1.2. İhmal

Bakım veren konumundaki ebeveynlerin çocuğun gelişimi için gerekli olan eylemleri sergilememesi ve çocuğun gelişmesine destek olacak ortamı sağlayamaması ihmal olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2020). Başka bir ifadeyle çocuğun ihtiyaç duyduğu temel bakımın ve sevginin karşılanmaması ihmal kapsamında ele alınmaktadır. Bu ihtiyaçlar belli bir sırayla ele alındığında en başta beslenme, barınma ve sağlık gibi ihtiyaçların geldiği görülür. Bunların yanı sıra çocuğun kendini ait ve güvende hissetmesi için gerekli olan duygusal ortamın sağlanmaması da ihmalin çeşitlerinden biridir (Carter ve Myers, 2007: 112).

İhmal, istismara göre yıllarca göz ardı edilmiş konulardan biridir. Çocuğun görünür bir şekilde istismar edilmemesi ihmalin gözlenebilmesini engellemektedir. Oysa ihmal de en az istismar kadar çocukta travmatik etkiler bırakmaktadır (Tanner ve Turney, 2003: 27). Çocuğun sürekli biçimde ihmal edilmesi özellikle bebeklik döneminde çok ciddi sağlık sorunlarına neden olmaktadır. Yeterli beslenme, temizlik ve barınma imkanlarından faydalanamayan çocukların gelişimleri duraksamaktadır (Hildyard ve Wolfe, 2002: 681).

Erken dönemde ihmal edilmiş çocukların dil ve bilişsel gelişimlerinin gerilediği, akran ilişkilerinde sorunlar yaşadıkları, umutsuzluk ve çaresizlik hissettikleri ve düşük benlik saygısıyla mücadele ettikleri gözlenmektedir (Perry, 2000: 17; Hildyard ve Wolfe, 2002: 682). Çocukluk döneminde ortaya çıkan ihmaller fiziksel ve duygusal olarak ayrılmaktadır.

1.1.2.1. Fiziksel İhmal

İnsan türü diğer canlılara kıyasla ebeveyninin bakımına çok uzun süre ihtiyaç duymaktadır. Bu nedenle bir yetişkin tarafından bakım verilmeyen bebeklerin yaşamlarını sürdürmesi imkansızdır. Bebekler ve çocuklar için fiziksel bakım hayati önem taşımaktadır. Barınma, beslenme ve temizlik gibi en temel bakım unsurları çocuğun gelişimi için olmazsa olmazdır. Bakım verenlerin bu ihtiyaçları karşılamamasına fiziksel ihmal denmektedir (Bedir, 2018: 15).

Çocuğun sağlıklı bir gelişim göstermesi için uygun bir ev ortamında ve rutinler dahilinde bakım alması gerekmektedir. Belli saatlerde beslenme, temizlenme ve uykuya yatırılma

gibi en temel ihtiyaçlar çocuğun büyümesini sağlamaktadır. Bununla birlikte sağlık kontrollerinin sağlanması, aşıların yapılması ve hastalandığında tedavisinin yaptırılması gibi durumlar bakım verenlerin temel görevleri arasındadır. Çocuğun bu ihtiyaçlarının karşılanmaması hem fiziksel hem de duygusal açıdan darbe almasına neden olmaktadır (Yancı, 2020: 4).

Ailelerin çocuklarının fiziksel ihtiyaçlarını ihmal etmelerinin en temel nedeni düşük gelir ve eğitim düzeyidir. Ekonomik açıdan zorluk yaşıyan aileler çocuklarının ihtiyaçlarını gidermekte güçlük çekmektedir. Bunun yanı sıra çok çocuklu ailelerde çocuğu gözetmeme gibi sorunlar yaşanmaktadır. Yeterince gözetilmeyen çocuklar kazaları daha fazla yaşıyabilmektedir (Kurtoğlu, 2016: 87).

Yapılan araştırmalar fiziksel ihmal yaşıyan çocukların problem çözmede zorlandıkları, öfkeli oldukları, akademik başıarılarının düşük olduğu ve daha fazla şiddete başıvurduklarını bildirmektedir (Egeland ve Sroufe, 1981; Erickson, Egeland ve Pianta, 1989; Akt. Tüzün, 2021: 5).

1.1.2.2. Duygusal İhmal

Ebeveynlerin ocuk bakımında sorumlu oldukları tek konu fiziksel bakım değildir. Çocuğun duygusal ihtiyaçlarının karşılanması en az beslenme kadar önemlidir. Yeterince şefkat göstermemek, sevgiyi belli etmemek ve çocuğun gelişimini destekleyici unsurları sağlamamak duygusal ihmal olarak değerlendirilmektedir (Stoltenborgh vd., 2013: 346).

Gelişimin en hızlı gerçekleştiği evre olan bebeklik döneminde duygusal ihmal çok ciddi sonuçlara neden olabilmektedir. Bakım evi gibi kurumlarda sadece fiziksel ihtiyaçları karşılanan ancak duygusal bağ kurulmayan bebeklerin çok ciddi sağlık sorunları yaşıadıkları görülmektedir (Hildyard ve Wolfe, 2002: 683). Bu nedenle duygusal bağın en az beslenme kadar gerekli olduğu söylenebilir.

Yapılan bir araştırmada duygusal ihmale maruz kalmış çocukların duyguları tanımakta güçlük çektikleri ve sosyal ilişkilerde sorunlar yaşıadıkları bildirilmiştir (Wark vd., 2003: 1035). Başıka bir araştırmada ise duygusal ihmal mağduru çocukların yetişkinlik döneminde daha fazla kaygı ve depresyon yaşıadıkları gösterilmiştir (Taillieu vd., 2016: 4).

Duygusal ihmal Türk kültüründe sıklıkla rastlanan durumlardan biridir. Bunun nedeni çocuğa karşı sevgi göstermenin şımartmaya neden olacağına dair kültürel inançtır. Bu inanca sahip aileler çocuklarını şımartmamak için sevgilerini göstermekten kaçınırlar. Bir ebeveynlik yöntemi olarak uygulanan bu tavır çocukların duygusal ihmal yaşamalarına neden olmaktadır (Güler vd., 2002: 129)

1.1.3. Çocukluk Çağı Travmalarının Epidemiyolojisi

Çocukluk çağında meydana gelen istismar ve ihmalin çok ciddi ve yıkıcı etkileri olduğu bilinmektedir. Erken dönemde bakım verenin güvenine, bakımına ve sevgisine ihtiyaç duyan çocuğun travmatik durumlarla karşı karşıya kalması gelişimi ciddi ölçüde aksatmaktadır. Çocuğun ihtiyaç duyduğu bakımın sağlanmaması, sevgi ve desteğin eksik edilmesi veya şiddet içeren davranışlarda bulunulması en başta değersizlik gibi ağır duyguların yaşanmasına neden olmaktadır (Yörükoğlu, 2000: 66).

Çocukluk çağı travmalarının sonuçları sadece çocukluk döneminde değil yaşam boyu görülebilmektedir. Ebeveynle kurulan ilk ilişkinin niteliği çocuğun yaşamı boyunca kuracağı tüm ilişkilerde kendini göstermektedir. Bu nedenle çocukluk çağı istismar ve ihmaline maruz kalmış kişilerin ilişkisel problemler yaşaması olasıdır (Kahveci, 2016: 18).

İstismar ve ihmalin en yaygın psikolojik sonuçlarından biri kişinin kendine zarar verici davranışlarda bulunmasıdır. Kendine ceza verme isteğiyle intihar girişimleri, madde kullanma, riskli cinsel davranışlarda bulunma ve kendini kesme gibi birçok davranış görülmektedir. Bu sonuçlar kişinin duygularını düzenlemekte güçlük çektiğini açıkça ortaya koymaktadır (Tıraşçı ve Gören, 2007: 23).

İstismar ve ihmalin çocuklar üzerindeki sonuçlarından biri gelişimsel becerilerin gecikmesidir. Çocukluk çağı travmaları olan çocukların bilişsel ve dilsel gelişim alanlarında yaşıtlarından daha geride olduklarına dair bulgular mevcuttur. Ayrıca bu çocukların sosyal etkileşimden kaçındıkları, akran ilişkilerinde izole olmayı tercih ettikleri de gözlenmektedir (Hildyard ve Wolfe, 2002: 680). İhmal yaşantıları çoğunlukla görmezden gelinse de ihmale uğrayan çocukların fiziksel istismara uğrayanlara kıyasla daha ciddi bilişsel gecikme yaşadıkları bildirilmektedir (McLeod vd., 2007: 156).

Çocukluk çağı travmalarının sonuçlarına etki eden en önemli faktörlerden biri maruz kalınan durumun şiddeti ve sıklığıdır. Bu konuda elde edilen bilimsel veriler istismar ve ihmalin sıklığı ile psikopatolojik semptomlar arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Buna göre tekrarlı ve şiddetli biçimde travmaya maruz kalan bireylerin yaşadıkları semptomların şiddeti de daha ağır olmaktadır (Cecil vd., 2017: 119). Yapılan bir metaanaliz çalışmasında çocukluk çağında tekrarlı biçimde istismara uğrayan yetişkinlerin daha yoğun anksiyete belirtileri gösterdiklerine dair bulgular elde edilmiştir (Lindert vd., 2014: 119).

Çocukluk döneminde travmaya maruz kalmanın en kritik sonuçlarından biri başka travmalara açık hale gelmektir. Özellikle cinsel istismara maruz kalan çocukların başka kişiler tarafından istismar edilme riskinin yükseldiği bildirilmektedir. Bu durum travmanın tekrar etmesine, nesiller arasında aktarılmasına ve şiddetin yayılmasına zemin hazırlayan en önemli nedenlerden biridir (Jenkins vd., 2021: 103).

İstismar ve ihmalin fiziksel olarak zarar neden olduğu beyin gelişimi üzerinden anlaşılabilmektedir. Çocukluk çağı travmalarına maruz kalan kişilerin beyin fonksiyonlarının işlevselliğinde azalmalar olduğu görülmüştür. Beyinde meydana gelen bu değişiklik kişilerin duygularını ve dürtülerini kontrol edebilmelerini güçleştirmektedir (Yargıç vd., 2012: 279).

Travmatik yaşantıların sonuçlarından bir diğeri sinir sisteminde meydana gelen bozulmalardır. Travmatik durumların kişinin noradrenalin seviyesinde artışa neden olması ve bu bozulmanın sıklıkla tekrarlanması strese karşı toleransın azalmasına neden olmaktadır (Türksoy, 2003: 49). Strese karşı düşük tolerans düzeyine sahip olan kişiler karşılaştıkları durumlarla başa çıkmada zorlanmakta ve psikopatolojiler bakımından risk yaşamaktadır (Lanius ve Williamson, 2001: 1924).

Çocukluk çağı travmaları psikopatolojik açıdan ele alındığında karşılaşılan sonuçların başında travma sonrası stres bozukluğu gelmektedir. Bununla birlikte çocukluk çağı travmalarının anksiyete bozuklukları, depresyon, somatoform bozukluklar, kendilik bozuklukları, madde kullanımı ve dürtü kontrol bozuklukları gibi psikopatolojilerle ilişkili olduğunu gösteren araştırma bulguları söz konusudur (Stein vd., 2017: 3; Haj-Yahia ve Tamish, 2001: 1305; Özen vd., 2007: 81).

Kascakova ve arkadaşlarının (2020) yürüttüğü araştırmada çocukluk çağı travmalarının yetişkinlik dönemindeki anksiyete üzerinde etkisi olduğuna dair bulgular elde edilmiştir. Filistin’de yürütülen bir başka araştırmada ruh sağlığı kliniğinde tedavi göre katılımcıların çocukluk çağı travma düzeyleri ve anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Espie’ vd., 2009: 4).

Çocukluk çağı travmalarının sıklığına yönelik birçok bilimsel araştırma yapılmış olsa da gerçek oranları tespit edebilmek oldukça güçtür. Aile içi problemlerin saklanması, çocukların maruz kaldıkları istismarı dile getirmemeleri ve istismarın adli birimlere yansımaması yaygınlık verilerinin sınırlı olmasına neden olmaktadır (Güler vd., 2002: 131).

Türkiye’de yapılan bir araştırmada katılımcıların çocuklarına yönelik istismar ve ihmal davranışları incelenmiştir. 143 ailenin katılım gösterdiği araştırmada duygusal istismar uygulanma oranı %93 olarak bildirilmiştir. Bununla birlikte katılımcılarının %87’sinin fiziksel istismarda bulunduğu gözlenmiştir (Güler vd., 2002: 131). Yine Türkiye’de yürütülen bir başka araştırmada 1607 kişinin çocukluk çağı travmalarına yönelik inceleme yapılmıştır. Katılımcıların %60’ı duygusal istismara uğradıklarını, %17’si ise ihmal edildiklerini bildirmiştir (Yılmaz Irmak, 2008: 7). Başka bir araştırmada psikiyatri kliniğe başvuran 150 kadın katılımcı incelenmiştir. Elde edilen verilere göre katılımcıların %22’si cinsel istismara, %19’u duygusal istismara %16’sı fiziksel istismara, %25’i duygusal ihmale ve %18’i fiziksel ihmale uğramıştır (Yanık ve Özmen, 2002: 143).

Başka bir yaygınlık araştırmasında istismarda bulunan kişilerin genellikle erkek, kurbanların ise kız olduğu bildirilmiştir. Ayrıca cinsel istismar sıklığı ise %40 olarak açıklanmıştır (Renteria, 2005: 234). Klinikte psikiyatrik tedavi gören ve sağlıklı olan iki grup arasındaki çocukluk çağı travmalarının incelendiği bir araştırmada oldukça çarpıcı sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre tedavi alan katılımcılarda çocukluk çağı travma oranları %60,7 iken sağlıklı grupta %5’tir (Kessler vd., 2010: 380).

Aksüt (2020) tarafından yürütülen araştırmada cinsel istismar yaygınlığı incelenmiştir. 2015-2019 yılları arasındaki adli kayıtların incelendiği araştırmada 2015 yılında 8 başvuru yapıldığı 2019 yılında ise 202 başvuru olduğu gözlenmiştir. Cinsel istismar

başvurularındaki bu ciddi artışın yanı sıra toplam vakaların %15'inin ensest olması dikkat çekmektedir.

1.1.4. Çocukluk Çağı Travmalarının Etiyolojisi

Çocukluk çağı travmalarının nedenlerine yönelik açıklamak iç ve dış faktörler şeklinde ayrılmaktadır. Ayrıca bu iç ve dış faktörlerin başlatıcı ve sürdürücü etkileri olduğu bildirilmektedir (Ünal, 2008: 11). Çocukluk çağı travmalarının nedenlerine yönelik iç faktörlerin başında aile gelmektedir. Aile dinamikleri çocuğun erken dönem yaşantılarının kaynağı olarak görülmektedir. Ebeveynler dışındaki yetişkinler parçalanmış ailelerden gelen çocukları sıklıkla tercih etmektedir. Bunun dışında ile içi şiddetin olduğu aile ortamlarında çocuğun hem fiziksel hem de duygusal açıdan istismar edilmesi oldukça sıktır (Güler vd., 2002: 130).

Ailevi dinamikleri yakından etkileten bir diğer unsur ekonomik koşullardır. Yeterli gelir düzeyine sahip olmayan aileler yoğun stres yaşayabilmekte ve çocukları için gerekli ortamı hazırlayamamaktadır. Ekonomik zorluklar ebeveynlerin çocuklarına yönelik istismar ve ihmalini arttıran en önemli nedenlerden biri olarak görülmektedir (Ertürk, 2014: 14).

Çocukluk çağı travmalarına yönelik iç faktörlerden bir diğeri de çocuğun sahip olduğu özelliklerdir. Özellikle zihinsel veya fiziksel engeli olan çocukların istismar bakımından yüksek risk altında oldukları bilinmektedir. Ayrıca kız çocukları ve bir hastalığı olan çocuklar da istismarcılar için hedef olabilmektedir. Ailenin çok çocuklu olması ve istenmeyen çocukların varlığı da istismar ve ihmali arttırabilmektedir (Güner, 2010: 110).

Ailevi nedenlerden bir diğeri aile üyelerinin bir psikopatolojiye sahip olmasıdır. Duygu durum bozukluğu, alkol ve madde kullanımı, anksiyete bozukluğu veya psikotik bozuklukları olan ebeveynlerin çocuklarına yönelik istismar ve ihmalde bulunmaları olasıdır. Ruh sağlığı problemleri yaşayan ebeveynlerin çocuklarına yönelik sorumlulukları yerine getirmeleri oldukça güçtür (Çakmak, 2016: 7).

Dış faktörler incelendiğinde çevresel ve toplumsal koşullar ön plana çıkmaktadır. Suç oranlarının yüksek olduğu güvensiz çevrelerde yaşayan çocukların istismara daha açık oldukları görülmektedir. Bununla birlikte toplumsal koşullar ve kabuller de son derece

önemlidir. Savaş ve göç gibi toplumsal olaylar çocukların travmatik deneyimleri yaşantılamasına neden olabilmektedir (Lanius vd., 2011: 333). Çocuk yetiştirme konusunda olumsuz yöntemleri kabul eden toplumlar da istismar ve ihmalin yayılmasına neden olmaktadır (Alpaslan, 2011: 196).

1.2. Bilişsel Duygu Düzenleme

Biliş ve duygu arasındaki bağ son yıllarda sıkça incelenen kavramlardan biridir. Bireyi olayları, durumları ve genel olarak dünyayı algılayış biçiminin duygularına etki ettiği bilinmektedir. Bilişsel yeniden değerlendirme ile kişi karşılaştığı durumları değerlendirir ve neticesinde bir duygu deneyimler (Garnefski vd., 2001: 1114). Bu bakış açısıyla bakıldığında duyguların bilişlerden bağımsız değerlendirilmesi mümkün değildir. İnsanların zorlu durumlarla mücadele edebilmesi bilişlerini ve duygularını düzenlemesi ile mümkün olabilmektedir (Joormann vd., 2010: 177).

Bilişsel duygu düzenleme kavramı, duygusal tepki uyandıracak nitelikteki uyaranların bilişsel zeminde düzenlenmesi olarak tanımlanmaktadır. Başka bir ifadeyle kişinin karşılaştığı olay ve durumlar karşısında duygusal tepki vermeden önce değerlendirme yapmasıdır. Her insanın bilişsel duygu düzenleme kapasitesi olsa da bu becerinin düzeyi bireyden bireye göre değişmektedir. Ayrıca bilişsel duygu düzenleme kapasitesine etki eden bireysel, çevresel ve kültürel faktörler olduğu düşünülmektedir (Onat Kocabıyık vd., 2017: 82).

Bilişsel duygu düzenlemenin amacı hissedilen duyguların yoğunluğu ve var olma zamanını kontrol edebilmektir. Kişi bu beceri sayesinde kendini sakinleştirmeyi başarabilmektedir (Onat ve Otrar, 2010: 124). Yetişkinlerle yürütülen bir araştırmada duygusal problemler ve bilişsel duygu düzenleme arasında ilişki olduğu gözlenmiştir. Buna göre bilişsel duygu düzenleme becerisi zayıf olan kişilerin daha fazla kaygılı ve depresif olduğu görülmüştür (Schroevers, Kraaij ve Kraaij, 2007: 125).

Her birey yaşamı boyunca stres verici durum ve olaylarla karşı karşıya kalmaktadır. Olumsuz durumlar karşısında hissedilen duyguların düzenlenebilmesi “başa çıkma” kavramını meydana getirmektedir. Her bireyin stres verici durumlarla başa çıkma yöntemleri farklıdır. Bu bilişsel farklılık insanların benzer durumlar karşısında verdikleri

farklı tepkileri açıklamaktadır (Joormann vd., 2010: 176). Bu konuda çalışan araştırmacılar bilişsel duygu düzenleme için farklı stratejiler olduğunu ileri sürmektedir. Garnefski ve arkadaşları (2001: 1317) bilişsel duygu düzenlemeye dair stratejileri 9 başlık altında ele almaktadır. Bu stratejiler şu şekilde sıralanmaktadır:

Kendini Suçlama: Bu stratejiyi kullanan kişiler karşılaştıkları olay ve durumlar karşısında sıklıkla kendilerini suçlama eğilimindedir. Kişi kendi eylemlerinden veya düşüncelerinden dolayı kendini suçlama yoluna gidebilmektedir. Bu strateji olaylar üzerindeki kontrolü sağlamada güçlük yaratacağı için yıkıcı sonuçlar doğurabilmektedir.

Kabul Etme: İçinde bulunulan durumu ve bu durumdan dolayı hissedilen duyguları tümüyle kabul etme stratejisidir. Bu stratejiyi kullanan kişiler karşılaştıkları durumları olduğu gibi kabul eder ve duygularını kabullenirler. Değiştirilemez durumlarla başa çıkabilmek açısından oldukça etkili bir stratejidir.

Düşünceye Odaklanma: Bu stratejiyi kullanan kişiler karşılaştıkları durumları ve olası sonuçları tekrarlı biçimde düşünme eğiliminde olurlar. Düşüncelerin tekrarlı biçimde zihinde dolaşması nedeniyle ruminasyon ismi de verilmektedir. Kişi zihinsel düzeyde pasif bir şekilde başa çıkmaya çalışır ancak eylemsel bir gayret söz konusu değildir.

Pozitif Tekrar Odaklanma: Kişi yaşadığı durumların olumsuz yanlarını göz ardı ederek olumlu yönlerine odaklanmaya çalışır. Mevcut problemlerin yarattığı huzursuzluk kısa vadede azalmış görünür ancak etkili bir başa çıkma stratejisi değildir.

Plana Tekrar Odaklanma: Bu stratejiyi kullanan kişiler başa çıkmaya çalıştıkları olaylar için çeşitli adımları içeren planlar yaparlar. Bu planlar hangi adımları izlemeleri gerektiğini içermektedir. Bilişsel işlevler aracılığıyla yapılan bu planların duygu düzenlemede işe yaraması için hayata geçirilmesi gerekmektedir. Yapılan planların benzer durumları çözmede işe yaradığına dair inanç geliştiğinde yürürlüğe koyması kolaylaşmaktadır

Pozitif Yeniden Gözden Geçirme: Bu stratejiyi kullanan bireyler yaşadıkları durumların kendilerine sağlayacağı tecrübeleri ve gelişim fırsatlarını değerlendirmektedir. Krizi fırsata çevirme deyiminde olduğu gibi bu kişilerde olumsuzlardan elde edecekleri

faydalar üzerine düşünürler. Yapılan çalışmalar bu stratejiyi kullananların daha yüksek özgüvene ve daha düşük kaygıya sahip olduklarını göstermektedir.

Bakış Açısına Yerleştirmek: Bu stratejiyi kullanan bireyler yaşadıkları durumu başka olumsuz durumlarla kıyaslayarak ciddiyetini azaltma eğilimindedirler. Daha olumsuz durumlarla kıyaslama yaparak rahatlama sağlamaktadırlar.

Yıkım: Bu stratejide kişinin yaşadığı olayları felaketleştirme eğilimi söz konusudur. Karşılaşılan durumun en olumsuz yönlerine odaklanarak pozitif durumlara karşı kayıtsız durumdadırlar. Bu stratejinin depresyonla yakından ilişkili olduğu bildirilmektedir.

Diğerlerini Suçlama: Bu stratejiyi kullanan kişiler yaşadıkları durumlardan dolayı çoğunlukla başkalarını suçlama eğilimindedirler. Sürekli diğerlerine yönelik suçlama içinde olan kişilerin duygusal iyi oluşluklarının zayıf olduğu ve yaşamlarının sorumluluğunu almakta güçlük çektikleri bildirilmektedir.

1.3. Anksiyete

Anksiyete en genel tanımıyla belirgin bir kaynağı olmayan korku içeren ruhsal durum olarak nitelendirilmektedir. Kişinin kaygı duyduğu durum bazen belirgin olsa da çoğu zaman farklı kaynaklara yönelik geliştirilen bir duygu durumudur. Anksiyetenin kaynağını keşfetmek kolay bir süreç değildir (Huberty, 2009: 13).

Her insanın yaşamsal devamlılığını sağlaması için belli seviyede kaygıya ihtiyacı vardır. Optimal düzeydeki kaygı kişinin tehlikelerden korunması için tetikte olmasına yardımcı olmaktadır. Bazı durumlarda ise kişinin yaşadığı kaygı görünür bir tehlike olmadığı halde yüksek seviyelerde seyretmektedir. Kişinin sosyal işlevselliğini bozacak nitelikteki kaygı artık kaygı bozukluğu olarak değerlendirilmektedir (Kalyon, 2018: 11).

Anksiyete çoğu zama bazı fiziksel belirtilerle kendini göstermektedir. İç sıkıntısına eşlik eden terleme, sıcak basması, kızarma, kalp çarpıntısı, göğüs ağrısı gibi bulgular anksiyetenin en belirgin semptomlarıdır. Bu belirtiler bazı durumlarda o kadar yoğun yaşanır ki kişi kalp krizi geçirdiğini düşünerek acil servislere başvurabilir (Güngör, 2022: 275).

Amerikan Psikiyatri Birliği'nin geliştirdiği tanı kitabı DSM-5'te (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – 5) anksiyete bozuklukları kategorilere ayrılmıştır. Bunlar (APA, 2013: 45):

- Ayrılma Kaygısı Bozukluğu
- Seçici Konuşmazlık (Mutizm)
- Özgöl Fobi,
- Toplumsal Kaygı Bozukluğu
- Panik Bozukluğu
- Agorafobi,
- Yaygın Kaygı (Anksiyete) Bozukluğu,
- Maddenin, İlacın Yol Açtığı Kaygı Bozukluğu
- Başka Bir Sağlık Durumuna Bağlı Kaygı Bozukluğu
- Tanımlanmış Diğer Bir Kaygı Bozukluğu
- Tanımlanmamış Kaygı Bozukluğu

Yukarıda yer alan maddeler kaygının çok farklı formları olduğunu göstermektedir. Kaygı bazı durumlarda bir nesneye veya duruma yönelmişken bazı durumlarda yaygın bir formda görölebilmektedir (APA, 2013: 45). Anksiyete bozuklukları en yaygın görünen psikiyatrik bozukluklar arasında yer almaktadır. Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir araştırmada toplumun %17,7'lik kısmının anksiyete bozukluğu belirtileri gösterdiği bildirilmiştir. Ayrıca kadınların erkeklere kıyasla daha fazla anksiyete yaşadıkları gözlenmiştir (Gündüz ve Gündoğmuş, 2019: 426).

1.3.1. Anksiyete Bozukluğu Semptomları

Kişinin sosyal işlevselliğini bozacak nitelikteki anksiyetenin güçlü belirtileri vardır. Bu belirtiler psikolojik, fizyolojik ve davranışsal olmak üzere üç başlık altında incelenmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2008: 123).

Psikolojik belirtiler

- Kötü durumlar yaşayacağına dair korku
- Konsantrasyon güçlüğü

- Kontrolü kaybetme korkusu
- Çıldıırma korkusu
- Tetikte olma hali

Fizyolojik belirtiler

- Kalp çarpıntısı
- Sık idrara çıkma
- Bağırsak hareketliliği
- Ağızda kuruluk
- Sıcak basması
- Terleme
- Nefes almada güçlük

Davranışsal belirtiler

- Sosyal ilişkilerden kaçınma
- Abartılı tepkilerde bulunma
- Anksiyete ile ilişkili olan her durumdan uzak durma

Anksiyete sıklıkla farklı psikopatolojilerle birlikte gözlenmektedir. Yapılan bir araştırmada anksiyete bozuklukluğa belirtileri gösteren katılımcıların %80'inin başka psikolojik bozukluklara ait belirtileri de gösterdiği bildirilmiştir (Stein vd., 2017: 20). Başka bir araştırmada ise anksiyete bozukluğuna en sık eşlik eden tanı gruplarının depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, fobiler ve madde kötüye kullanımı olduğu görülmüştür (Magee vd., 1996: 159). Anksiyete ve kişilik bozukluklarına dair yapılan bir araştırmada çekinden kişilik bozukluğu olan bireylerde anksiyetenin oldukça yaygın olduğu gözlenmiştir. Bu bireylerin çocukluk çağı travma öykülerinin olduğu da bildirilmektedir (Skodol, 1995: 362).

1.3.3. Anksiyetenin Epidemiyolojisi

Patolojik duruma gelmiş anksiyetenin genellikle erken ve sinsi başlangıçlı olduğu bilinmektedir (Roy-Byrne ve Wagner, 2004: 26). Yapılan yaygınlık çalışmaları oranın

%2.8 ile %8.5 arasında değiştiğini göstermektedir. Ortalama prevelansın ise %5.8 olduğu bildirilmektedir (Murray ve Stein, 2004: 5).

Cinsiyet açısından bakıldığında kadınlarda anksiyete düzeyinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu bildirilmektedir. Bununla birlikte anksiyete düzeyinin yaşla birlikte arttığı, ileri yaşlardaki anksiyetenin ergenliğe kıyasla daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Wittchen, 2002: 165). Kadınlardaki anksiyetenin daha yüksek olmasının nedenleri arasında yaşam olaylarına karşı duyarlılık ve menstrüasyon gösterilmektedir. Kadın bedenindeki hormonal değişimlerin anksiyeteyi tetiklediği yaygın görüşlerden biridir (Howell vd., 2001: 170).

Türkiye’de yapılan bir epidemiyoloji araştırmasında da kadınlardaki anksiyete düzeyinin erkeklerden iki kat fazla olduğuna dair bulgu elde edilmiştir. Anksiyete ile yaş, eğitim düzeyi ve medeni durum arasında ilişki bulunmamıştır. Buna karşın ailede psikiyatrik tanı almış birinin varlığının anksiyete üzerinde etkili olan önemli değişkenlerden biri olduğu bildirilmiştir (zmen, 2002).

1.4. Yaşam Doyumu

Doyum, temel fiziksel ihtiyaçlar veya duygusal ihtiyaçların, beklentilerin, istek ve arzuların karşılanması neticesinde hissedilen denge duygusudur. Bireyin yaşamındaki beklentilerin belirli ölçüde karşılanıyor olması içsel bir dengeyi ve doyumunu beraberinde getirmektedir. (Akandere vd., 2009: 24). Yaşam doyumunu kavramı ilk defa Neugarten (1961) tarafından öne sürülmüştür. Ona göre yaşam doyumunu kişinin kendisi ve yaşamına dair isteklerinin gerçekleşmesi, sahip olduğu mevcut durum ile isteklerinin kıyaslanması sonucunda elde ettiği algıdır (Neugarten, 1961; Akt. Raziglu, 2021: 30). Dikmen (1995) ise yaşam doyumunu, kişinin iş yaşamı ve diğer yaşamsal alanlarda gösterdiği tutum ve duygusal tepkiler şeklinde tanımlamaktadır. Yaşam doyumunu kişinin sürdüğü yaşama karşı olan genel tutumunu ifade etmektedir (Altay ve Avcı, 2009: 227).

Dünya Sağlık rgt’ne göre yaşam doyumunu, bireyin içinde yaşadığı toplumun kültürün değerleri dahilinde yaşamı algılayış biçimidir (WHO, 1993). Bu açıdan bakıldığında yaşam doyumunun sadece bireysel değil toplumsal bir yönü de olduğu görülmektedir (nal, 2011: 7). Kişinin yaşam doyumunu alabilmesi için yaşam anlamını bulması,

hedeflerine ulaşmak için motive olması, kendini güvende hissetmesi ve pozitif sosyal ilişkiler kurabiliyor olması gerekmektedir (Ümmet, 2012: 21).

Yaşam doyumu kavramı son yılların önemli yaklaşımlarından biri olan pozitif psikolojisi bakımından oldukça değerli bir kavramdır. Kişinin güçlü yönlerinin ve gelişiminin desteklenmesi gerektiği fikrini ileri süren pozitif psikoloji yaklaşımı için yaşamdan alınan doyumun yüksek olması ruh sağlığı açısından önemlidir. Bu nedenle kişinin iyilik halini güçlendirecek, mutlu olmasını sağlayacak ve yaşam doyumunu yükseltecek alanlara yönelinmelidir (Seligman ve Csikzentmihalyi, 2000: 14).

Pozitif psikolojinin temel problemi kişinin iyi oluş düzeyinin nasıl arttırılabileceğidir. Bu bakış açısı yaşam doyumu yüksek olan bireylerin zihinsel açıdan daha sağlıklı olabileceğini düşündürmektedir. Yaşam doyumu yüksek olan bireyler yaşama ve kendilerine karşı pozitif bir tutum içinde olarak strese karşı daha toleranslı olabilmektedirler (Frederickson, 2001: 226).

Yaşam doyumu yüksek olan kişilerin özellikleri şu şekilde sıralanmaktadır (Diener, 1984):

- Günlük yaşam aktivitelerinden keyif alır
- Geçmişte yaşanan hataların sorumluluklarını alabilir
- Hedeflerine ulaşmak için gerekli motivasyonu hisseder
- Kendine dair pozitif bir algısı vardır ve kendini zayıflıkları ile birlikte kabul eder
- Yaşama karşı olumlu bir tavır içindedir

Bireyin kendi yaşamına dair tüm değerlendirmeleri bilişsel süreçlerle gerçekleşmektedir. Dolayısıyla kişinin yaşamına dair bilişsel yargıları aynı zamanda duygularını da meydana getirir. Bu süreç etkileşimli bir döngüyü ifade etmektedir. Olumlu duygular deneyimleyen bireylerin yaşamına dair bilişsel yargıları da pozitif olurken pozitif yargılar içindeki kişilerin olumlu duygular hissettikleri gözlenir. Yaşama dair pozitif biliş ve duygulanım öznel iyi oluşun en önemli faktörlerinden biridir (Diener, 2000: 35).

Yaşam doyumu sadece anlık iyi oluşlardan ibaret değildir. Bir bütün olarak geçmiş, şimdi ve geleceğe dair tüm yargıları ve duygulanımları içermektedir. Aynı zamanda yaşam doyumu iş yaşamı, evlilik yaşamı ve sosyal yaşam gibi farklı alanlardaki doyumu da

kapsamaktadır. Tüm bu alanlardaki yeterli pozitif duygulanım yaşam doyumunu beslemektedir (Keser, 2005: 78).

Yaşam doyumunu bireyin hayatına dair önemli veriler sunmaktadır. Genel olarak yaşamdan doyum sağlayamayan kişiler için bazı problem alanlarına sahip oldukları düşünülebilir. Düşük yaşam doyumunu kalitesiz bir yaşamın göstergelerinden biridir (Lucas, 2018: 201). İngiliz araştırmacıların elde ettiği verilere göre yaşam doyumunu düzeyi orta yetişkinlik döneminde yükselmekte ve yaşlılıkta azalmaktadır (Baird vd., 2010: 183).

Yaşam doyumuna olumlu yönde etki ettiği düşünülen faktörler şu şekilde sıralanmaktadır (Baykoçak, 2002: 16):

- Günlük yaşamda memnuniyet
- Yeterli düzeyde ekonomik gelir
- Kimliğinden hoşnut olmak
- Fiziksel görünüşünden hoşnut olmak
- Fiziksel ve psikolojik açıdan iyi hissetmek
- Yaşamı anlamlı bulmak
- Uyum becerilerine sahip olmak
- Pozitif sosyal ilişkilere sahip olmak

Yukarıda sıralanan özelliklerin yanı sıra toplumsal koşulların da yaşam doyumuna etki ettiği düşünülmektedir. Siyasi istikrarı olan, demokratik ve refah düzeyi yüksek bir topluma ait olmanın yaşam doyumuna olumlu yönde katkı sağladığı düşünülmektedir. Toplumsal koşulların olumlu olması kişinin daha aktif ve sosyal bir hayat sürmesine ve dolayısıyla yaşamdan doyum almasına vesile olmaktadır (Dağlı ve Baysal, 2016: 62).

Yaşam doyumunu ve cinsiyet ilişkisi incelendiğinde kadınların daha iyi bir noktada olduğu görülmektedir. Senik (2015) tarafından yürütülen araştırmada kadın yetişkinlerin yaşam doyumunu seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Blanchflower ve Oswald'ın (2004) Amerika'da yürüttükleri araştırmada da kadınların yaşam doyumlarının erkeklerle kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra Inglehart (2002) tarafından yürütülen uluslararası bir araştırmada da kadınların yaşam doyumlarının erkeklerden daha iyi olduğu görülmüştür.

Son yıllarda yürütülen beyin araştırmaları yaşam doyumunu ve nöral sistem arasında bir bağ olduğunu ortaya koymaktadır. Dolcos ve arkadaşları (2018) amigdalanın öznel iyi oluş ile ilişkili bir alan olduğunu ileri sürmektedir. Araştırmacılara göre pozitif yaşantılar dopamin düzeyini arttırarak hipokampusün aktive olmasını sağlamaktadır. Bu işleyiş kişinin öznel iyi oluş halinin artmasına ve dolayısıyla yaşam doyumunun yükselmesine zemin hazırlamaktadır (Rector ve Friedman, 2018: 101).

Yaşam doyumuna dair yapılan kuramsal açıklamalar ve beyin araştırmaları bilişsel süreçlerin etkisine vurgu yapmaktadır. Yakın zamanda yürütülen yerel bir araştırmada orta yetişkinlik çağındaki bireylerin bilişsel hataları ve yaşam doyumunu düzeyleri incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen verilere göre bilişsel hatalar ve yaşam doyumunu arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki söz konusudur (Koçal, 2021: 40).

1.3.2. Anksiyetenin Etiyolojisi

Anksiyetenin kaynağına yönelik ilk açıklamalar psikanalitik kuramın öncüsü Freud'dan gelmiştir. Freud'un geliştirdiği topografik modele göre alt benlikte yer alan saldırgan ve cinsel dürtüler doyuma ulaşmak amacındadır (Freud, 1975: 43). Toplumsal yasakları simgeleyen üst benlik ise bu dürtülerin bastırılmasını sağlamaktadır. Kabul görmeyen dürtüler ve toplumsal yasaklar arasındaki bu ikilem kaygının temelidir. Alt ve üst benlik arasındaki bu çatışmanın neden olduğu kaygı anksiyetenin kaynağını oluşturmaktadır (Freud, 1984: 51).

Freud'un nevrotik anksiyete şeklinde adlandırdığı patolojik durum temelini bebeklik ve çocukluk yaşantılarından almaktadır. Psikanalitik kurama göre bireyin ilk ruhsal travması doğumdur. Bebeğin tüm ihtiyaçlarının giderildiği güvenli anne karnından tekinsiz bir dünyaya geçiş yapması ruhsal açıdan travmadır (Freud, 1984: 61). Doğumun ardından her insan birçok gelişimsel travma ile baş etmek zorunda kalmaktadır (Geçtan, 2004: 56). Tüm bu ruhsal travmalarla baş etmek için organizma çeşitli savunma mekanizmaları kullanmaktadır. Belli bir ölçüde bireyi streten koruyan savunmalar sürekli kullanılır hale geldiğinde anksiyeteyi beslemekte ve işlevini yitirmektedir (Öztürk, 2004: 89).

Psikoloji biliminin önde gelen diğer kuramlarından olan bilişsel davranışçı kuram kişinin öğrenmelerine ve bilişsel süreçlerine odaklanmaktadır. Erken dönemde edinilen

tecrübeler ve öğrenmeler bilişsel şemaları meydana getirir. Özellikle travmatik yaşantılara maruz kalmış kişiler kaygıyı bir şema olarak içselleştirmekte ve kaygı tepkilerini koşullu biçimde öğrenmektedir. Bu süreç kaygının yaşam boyu şemaların aktive olmasıyla ortaya çıkmasını sağlamaktadır (Gündüz ve Gündoğmuş, 2019: 427).

Bilişsel kurama göre anksiyete yaşayan kişiler kendilerini tehlikede hissettiklerinde düşünme biçimlerine odaklanırlar. Bu süreçte kullanılan mantıksız akıl yürütmeler tehlikenin abartılı bir biçimde algılanmasına neden olmaktadır. İşlevsiz düşüncelerin yeniden çerçevelenmesi tehlike algısının azalmasına ve dolayısıyla anksiyetenin azalmasına zemin hazırlamaktadır (Atkinson vd., 2006: 178). Çocukluk çağında travma yaşamış kişiler tehlikeye karşı oldukça duyarlı hale gelmekte ve sürekli tetikte olmaktadır. Travmaların neden olduğu bu güvensizlik ve tehdit algısının anksiyeteyi beslediği düşünülmektedir. Travma mağduru bireyler işlevsiz düşünme biçimlerinden biri olan felaketleştirmeyi sıklıkla kullanarak kaygılı ruh halinin devam etmesini sağlarlar (Greenberger ve Padesky, 2015: 120).

Varoluşçu kurama göre insanın yaşamda kalma ve varlığını devam ettirmesi çeşitli amaçlara bağlıdır. Yaşam amacını yitirmiş ve anlamını kaybetmiş kişilerin varoluşsal bir yalıtım içine girdikleri gözlenmektedir. Yaşam dair anlam arayışını yitirmenin kaygıyla ilişkili olduğu öne sürülmektedir (Ölçücü vd., 2015: 297).

Beyin görüntüleme ve tıptaki son gelişmeler anksiyetenin nöral temelleri hakkında bilgi sunmaktadır. Elde edilen bulgular beynin amigdala, hipotalamus, paraventriküler nükleus gibi nöroanatomik yapıları ile noradrenerjik ve serotonerjik sistemlerinin anksiyete bozukluğu ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu yapılarda meydana gelen bozulmalar anksiyete bozukluklarının gelişiminde majör role sahiptir (Uzbaş, 2002: 10).

1.4.1. Yaşam Doyumu Kuramları

Yaşam doyumuna dair birçok kuramcı çeşitli görüşler öne sürmüştür. Aşağıda yer alan başlıklarda bu kuramlara ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

1.4.1.1. Aktivite Kuramları

Aktivite kuramı savunucuları kişinin yaşamda mutluluğu yakalamasının beceri ve davranışlara bağlı olduğunu öne sürmektedir. Bu kurama göre kişinin yaşamda mutlu olmasında sonuca değil sürece odaklanmak gerekmektedir. Süreç içinde kazanılan deneyimler mutluluğun anahtarı olarak görülmektedir (Razıoğlu, 2021: 41). Kişi için önemli olan eylemlerin gerçekleşmesi esnasında kazanılan deneyimler doyumunu beraberinde getirmektedir. Bu eylemsellik yaşamın amacını bulmaya hizmet etmektedir. Bu nedenle kişinin kaygıdan kurtulabilmesi ve yaşamdan doyum sağlayabilmesi için deneyimlere odaklanması gerekmektedir (Yetim, 2001: 73).

1.4.1.2. Tavandan Tabana ve Tabandan Tavana Kuramı

Bu kurama göre kişinin mutlu olması sahip olduğu tutumlara bağlıdır. Kişinin yaşamdan aldığı doyuma etki eden en önemli faktörün bireysel özellikleri olduğu düşünülmektedir. Buna rağmen bazı mutluluk verici deneyimlerin toplumsal kaynaklı olduğu ileri sürülmektedir. Bu kurama göre yaşamdan alınan doyumun artması için haz alınan eylemlerin sıklıkla deneyimlenmesi gerekmektedir. Daha önceki yaşantılar ile kıyaslama yapılarak doyum elde edilip edilmediği yargısına varılmaktadır. Bu nedenle haz içeren eylemlerin sıklıkla yaşanması doyumun artmasını sağlamaktadır (Tuncer, 2017: 37).

1.4.1.3. Amaçsal Kuram

Bu kuram kökenlerini Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinden almaktadır. Buna göre insanların ihtiyaçlarının karşılanması ile mutlu olmaları arasında anlamlı bir ilişki vardır. İhtiyaçların düzenli bir şekilde karşılanıyor olması mutluluğu, karşılanamaması ise mutsuzluğu beraberinde getirmektedir. Başka bir deyişle yaşamın amacının kişinin ihtiyaçlarının giderilmesi olduğu söylenebilir. En temel ihtiyaçlarını karşılayamayan, kendini güvende hissetmeyen, bir gruba ait olamayan ve kendini gerçekleştiremeyen insanların yaşamdan doyum alması oldukça zordur (Tuncer, 2017: 37).

1.4.1.4. Yargı Kuramı

Yargı kuramına göre kişi sahip olduğu yaşamın memnuniyet verici olup olmadığı yargısına varmak için çeşitli kıyaslamalar yapar. Buna göre sahip olduğu yaşam koşulları standartlarının altında ise düşük doyum, üzerindeyse yüksek doyum elde etmektedir. Yargı kuramına göre yaşam doyumunun kriteri kişinin standartları ile sahip olduğu koşullar arasındaki farktır (Acar, 2011: 15).

1.4.1.5. Bağ Kuramı

Bağ kuramı yaşam doyumunu açıklarken koşullanmalar, bilişsel süreçler ve belleği odağa almaktadır. Bu kurama göre kişinin öznel yüklemelerinin yer aldığı bellek ağları mutluluğun temelidir. Pozitif bilişsel ağlara sahip kişilerin yaşam koşullarını pozitif algılayacağı ve kendini daha mutlu hissedeceği ne sürülmektedir. Bu pozitif ağların oluşması ise koşullanmalar ve öğrenmeler yoluyla gerçekleşmektedir (şahin, 2008: 17).

BÖLÜM 2: YÖNTEM

Araştırmanın Bu bölümünde üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ile bilişsel duygu düzenleme, anksiyete ve yaşam doyumu arasındaki ilişki araştırmasının yöntemine dair ilgili bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma nicel araştırma deseni içinde yer alan ilişkisel tarama modeli ile gerçekleşmiştir. İlişkisel tipte gerçekleşen araştırmalarda iki ya da daha fazla değişken arasında ilişki olup olmadığı ortaya konmaktadır. Bu bağlamda değişkenler arasındaki ilişkinin yönü ve gücü hakkında da bilgi verilmektedir (Karasar, 1999: 34).

2.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Samsun, İstanbul, Ankara ve İzmir'de okuyan 18-25 yaş aralığındaki 299'u kadın 103'ü erkek toplamda 402 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Pandemi koşullarından dolayı toplanan veriler çevrimiçi uygulama (online) platformları aracılığı ile elde edilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçları 'Demografik Bilgi Formu', 'Beck Anksiyete Ölçeği', 'Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları Ölçeği', 'Yaşam Doyumu Ölçeği' ve 'Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği' şeklindedir.

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından katılımcıların demografik özelliklerine ait bilgilerin elde edilebilmesi için geliştirilen bu formda; yaş, cinsiyet, yaşanılan şehir, eğitim düzeyi, kardeş sayısı, algılanan gelir düzeyi, romantik ilişki durumu, anne ve baba yaşama durumu, ebeveyn birliktelik durumu ve psikiyatrik veya psikolojik destek alma durumuna dair bilgiler yer almaktadır.

2.3.2. Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ)

Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ), Beck ve arkadaşlarının bireyin içinde bulunduğu ya da yaşadığı anksiyete belirti ve bulgularının sıklığını ölçmek üzere geliştirilmiştir (Avcı 1995). Ölçeğin, Türkçe'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenirliği Ulusoy ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilmiştir. Ulusoy ve arkadaşları yaptıkları geçerlilik ve güvenirlik çalışmasında alfa değerini .93 olarak saptamış ve ölçeğin anksiyete derecelendirme ve tedavi izleme çalışmalarında güvenli kullanılabileceği belirtmiştir (Ulusoy vd., 1998).

BAÖ 21 maddeden oluşan, 0-3 arasında puan alan likert türü bir ölçektir. Hastanın günlük fizyolojik semptomları değerlendiren 13 madde, kavrama yönünü açıklayan 5 madde ve hem somatik hem de kavrama semptomlarını açıklayan 3 madde bulunur. Ölçekten alınacak en düşük puan 0 ve en yüksek puan 63'tür. Ölçeğin uygulandığı kişi her bir madde için uygulama yapılan günü kapsayacak şekilde, son bir haftada kendini ne derece rahatsız ettiğini 0 ile 3 arasında puan vermesi istenmektedir. Maddeler, “Hiç”: 0, “Hafif Düzeyde”: 1, “Orta Düzeyde”: 2, “Ciddi Düzeyde”: 3 şeklinde işaretlenir. Her soru için verilen puanlar toplanır ve toplam puan elde edilir. Puanın yüksekliği anksiyetenin şiddetini gösterir.

Ölçeğin puan aralıkları aşağıda verilmiştir.

- 0-7 arası puan: “Minimal seviyede anksiyete”
- 8-15 arası puan: “Hafif seviyede anksiyete”
- 16-25 arası puan: “Orta seviyede anksiyete”
- 26-63 arası puan: “Şiddetli seviyede anksiyete” olarak ölçülür (Ulusoy vd., 1998).

2.3.3. Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları Ölçeği (ÇCRTÖ)

Bernstein ve Fink (1998) tarafından 20 yaşından önce (çocukluk ve ilk gençlikte) yaşanan ihmal ve istismar deneyimlerini belirlemek amacıyla geliştirilen ölçek, Şar Öztürk ve İkikardeş (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. ÇCRTÖ, fiziksel (9-11- 12-15-17. maddeler), duygusal (3-8-14-18-25. maddeler) ve cinsel (20-21-23-24-27. maddeler) istismar, fiziksel (1-4-6-22-26. maddeler) ve duygusal (5-7-13-19-28. maddeler) ihmal olmak üzere 5 alt gruptan oluşan ve beşli likert tipi cevaplanan (Hiçbir zaman (1), Nadiren (2), Zaman zaman (3), Sıklıkla (4), Çok sık (5) 28 maddeden oluşmaktadır. 2-5-7-13-19-

26-28. maddeler, ters maddelerdir. Ters maddelerin puanlarının hesaplanmasında, 1=5, 2=4 puan olacak şekilde işlem yapılır.

Ölçekte yer alan olumlu ifadeler ters madde olarak değerlendirilmektedir. Minimizasyon alt grubu kapsamında yer alan 10-16-22. maddeler de olumlu olmasına rağmen bu maddelerin puanı hesaplanırken ters çevrilmesine gerek yoktur. Bu maddeler yalnızca travmanın inkar edilme düzeyini ölçerken kullanılmakta olup toplam puanın hesaplanmasında kullanılmamaktadır. Toplam puan minimizasyonu ölçen üç maddenin dışında kalan 25 madde üzerinden hesaplanmaktadır. Minimizasyonu gösteren maddelerin puanını hesaplarken her bir maddeye sadece 5 puan verilen cevaplar dikkate alınır ve her birine 1 puan verilir. Bu puanların toplamı sonucunda 0-3 arasında minimizasyon puanı hesaplanır. Puanlamada miimizasyon da dahil her bir alt grup bağımsız olarak değerlendirilmekte ve alt grup toplam puanı üzerinden işlem yapılmaktadır. Ayrıca ölçeğin tamamından alınan toplam puanda değerlendirmede kullanılabilir. Cinsel ve fiziksel istismar için kesme noktası 5 puan; fiziksel ihmal ve duygusal ihmal için 7 puan; duygusal ihmal için ise 12 puandır. Toplamda ise kesme noktasının 35 puan olduğu bildirilmektedir. Alt gruplardan 5-25 arasında, toplam puandan ise 25-125 arasında puan alınabilmektedir. Yüksek puanlar, sıklıkla deneyimlenen ihmal ve istismar düzeyini göstermektedir. Kesme noktası bulunmamaktadır. Orijinal çalışmasında Cronbach's alfa değeri ve Gutmann yarım test katsayısı sırasıyla 0.93 ve 0.97 olarak bulunmuştur (Şar, Öztürk ve İkikardeş, 2012).

2.3.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, katılımcıların bilişsel duygu düzenleme stratejilerini tespit etmek amacıyla kullanılmıştır. Ölçek, kişilerin yaşadıkları olaylar karşısında ne tür bilişsel duygu düzenleme stratejilerine başvurduklarını araştırmak amacıyla geliştirilmiştir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001: 1324). 36 maddeden ve 9 alt boyuttan oluşan ölçek, 5'li likert tipi ölçüm sağlamakta olup "1=bana hiç uygun değil", "2=bana birazcık uygun", "3=bana kısmen uygun", "4=bana çok uygun", "5=bana tamamiyle uygun" yanıtlarını içermektedir. Ölçeğin alt boyutlarının karşılık geldiği ifadeler ve her biri ile ilişkili maddeler aşağıda listelenmiştir.

- Kendini suçlama (Self-blame): Yaşananlardan ötürü kendini suçlayıcı düşünceler (1, 10, 19, 28)
- Kabul etme (Acceptance): Yaşananları kabul edici düşünceler ve gerçekliğe teslim oluş (2, 11, 20, 29)
- Düşünceye odaklanma (Rumination): Olumsuz bir olayla ilgili duygu ve düşüncelere devamlı olarak kafa yorma (3, 12, 21, 30)
- Pozitif tekrar odaklanma (Positive refocusing): Gerçekte yaşanan olay yerine keyifli konuları düşünme (4, 13, 22, 31)
- Plana tekrar odaklanma (Refocus on planning): Sırada hangi adımları atacağını ve yaşanan olumsuz olayla nasıl başa çıkacağını düşünme (5, 14, 23, 32)
- Pozitif yeniden gözden geçirme (Positive reappraisal): Kişisel gelişim açısından yaşanan olaya olumlu bir anlam yükleme (6, 15, 24, 33)
- Bakış açısına yerleştirmek (Putting into perspective): Diğer olaylarla kıyaslandığında yaşanan olayın ciddiyetine aldırmamak adına kişiye yardımcı olan düşünceler (7, 16, 25, 34)
- Yıkım (Catastrophizing): Doğrudan yaşanan olayın dehşetine vurgu yapan düşünceler (8, 17, 26, 35)
- Diğerlerini suçlama (Other-blame): Yaşananlardan ötürü çevreyi ya da bir başkasını suçlayıcı düşünceler (9, 18, 27, 36) (Garnefski, Kraaij 2007: 145-146).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması, 2010 yılında Marmara Üniversitesi öğrencileri arasından yaşları 18-33 arası değişkenlik gösteren 466 (156 kadın, 310 erkek) katılımcı ile yapılmıştır (Onat, Otrar 2010: 123). Yapılan istatistiksel analizler sonucunda Cronbach Alpha değeri $\alpha=.784$, test-r-test güvenilirlik katsayısı ise “ $r=.1,00$ ” olarak bulunmuştur. Ölçeğin madde toplam korelasyon değerlerinin “.188” ile “.468” arasında, madde kalan korelasyon değerlerinin ise “.104” ile “.392” arasında değiştiği görülmüştür.

2.3.5. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Yaşam Doyumu Ölçeği, Diener ve arkadaşları (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985) tarafından genel yaşam doyumunu ölçmek için geliştirmiştir. İlk yaşam doyum ve iyilik hâlini ölçen 48 madde yaratılmış, bunların yaşam doyum, olumlu duygulanım

ve olumsuz duygulanım olmak üzere üç faktör oluşturduğu görülmüş, yaşam doyumu faktöründeki 10 maddenin .60 ve üzerinde faktör yüklenmesi olduğu görülerek bu 10 madde üzerinde çalışılarak madde sayısı verimlilik bağlamında 5'e düşürülmüştür. Söz konusu çalışmada Yaşam Doyumu Ölçeğinin yüksek iç tutarlılık ve yüksek geçici güvenilirlik gibi olumlu psikometrik özellikleri olduğu ortaya konmuştur. Aynı yıl Larsen, Diener ve Emmons, yapılan çalışmada Yaşam Doyumu Ölçeği diğer öznel iyilik hâli ölçekleriyle orta ilâ yüksek oranda ilişkili ve belirli kişilik karakteristikleri hakkında yordayıcı olarak bulunmuştur (Larsen, Diener ve Emmons, 1985). Ölçek toplam 5 maddeden oluşmakta katılımcılar bu maddeleri 1'den 7'ye kadar derecelendirebilmektedir. 1-Hiç Uygun Değil, 2-Uygun Değil, 3-Biraz Uygun Değil, 4-Ne Uygun Ne Uygun Değil, 5-Biraz Uygun, 6-Uygun, 7-Çok Uygun seçeneklerine karşılık gelmektedir.

Ölçeğin, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Maddelerin Türkçe çevirileri ve geçerlik çalışması için uzman beş psikolog ile birlikte çalışılmıştır. Uzmanların ortak ifadeleri birleştirilerek ölçek maddeleri oluşturulmuştur. Ölçek formu bir gruba uygulanarak anlama gücü olup olmadığı kontrol edilmiş, gerekli düzenlemeler sonrası ölçek üç hafta arayla ikili aşama şeklinde katılımcılara uygulanmıştır. Test tekrar test tutarlılık katsayısı .85 olarak saptanmış, ölçeğin güvenilir olduğu ortaya konmuştur (Köker, 1991: 42).

2.4. Verilerin Toplanması

İstanbul Kent Üniversitesi Etik Kurul Kararı ile gerçekleşen bu çalışmada Samsun, İstanbul, Ankara ve İzmir'de okuyan 18-25 yaş aralığındaki 299'u kadın 103'ü erkek toplamda 402 üniversite öğrencisinden elde edilen verilerin toplanması internet ortamında çevrimiçi uygulama şeklinde yapılmıştır. Verilen çevrimiçi uygulama şeklinde toplanmasında, örneklem grubuna kolay ulaşılabilir olunması aynı zamanda zamandan ve ekonomik unsurlardan dolayı tasarruf sağlamasından dolayı tercih edilmiştir. Elde edilen veriler incelendiğinde toplamda 417 dataya ulaşılmıştır. Fakat yönergeye uygun doldurulmayan (boş bırakılan madde, aynı soruya iki yanıt verilmesi vb. gibi) 15 veri çıkarıldıktan sonra toplamda 402 veri üzerinde istatistiksel işlemler yapılmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Çalışmada ulaşılan verilerin analiz edilmesinde sosyal bilimler için istatistik programı olan SPSS 22 kullanılmıştır. Elde edilen verilerin ilk etapta betimsel istatistik değerlerine bakılmıştır. Bunlar demografik ve ölçeklere ait bulguların frekans, yüzde, ortalama, minimum, maksimum ve standart sapma değerleri şeklindedir. Ardından çalışmada kullanılan ölçme araçlarının normal dağılım özelliğine sahip olup olmadığını ortaya koymada çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Bu bağlamda kullanılan ölçme araçlarının kabul edilebilir normal dağılım değerleri içerisinde olduğu bulunmuştur (± 2) (Tablo 5). Veriler normal dağılım gösterdiğinden ilgili analizlerin seçiminde normal dağılım özelliği gösteren test kriterlerinden yararlanılmıştır. Bu analizler 2 gruplu değişkenlerde (cinsiyet, romantik ilişki durumu vb.) t testi analizi şeklindedir. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının güvenirlik değerlerinin tespitinde ise iç tutarlılık katsayısına bakılmış ve ölçeklerin güvenilir sonuçlar verdiği saptanmıştır ($\alpha > .70$) (Tablo 4). Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü ortaya koymada Pearson Korelasyon analizinden yararlanılırken bu ilişkinin güvenirliliğinin ortaya konmasında da çoklu ve basit regresyon analizlerinden yararlanılmıştır. Gruplar arası karşılaştırma bulgularında analizi yapılan değişkenlerin katılımcı değerlerinin %10 ve üzerinde olanların analiz edilmesi yoluna gidilmiş olup, %10'un altında kalan katılımcı değerlerine sahip değişkenlerde genelleme hatasının önüne geçilebilmesi adına analiz yapılmamıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi .05, güven aralığı ise %95 oranında ele alınmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Çalışmanın bu kısmında üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ile bilişsel duygu düzenleme, anksiyete ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi araştırmasına dair bulgular yer almaktadır.

3.1. Demografik Bilgilere Göre Katılımcıların Özellikleri

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Bilgilerine Dair Bulgular

Değişkenler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	299	74,4
Erkek	103	25,6
Sınıf Düzeyi		
Hazırlık	43	10,7
Lisans 1	58	14,4
Lisans 2	68	16,9
Lisans 3	113	28,1
Lisans 4	120	29,9
Aylık Gelir		
Düşük	52	12,9
Orta	319	79,4
Yüksek	31	7,7
Okunulan Şehir		
İstanbul	113	28,1
İzmir	34	8,5
Ankara	79	19,7
Samsun	176	43,8
Anne Yaşama Durumu		
Sağ	389	96,8
Vefat	13	3,2

Baba Yaşama Durumu		
Sağ	378	94,0
Vefat	24	6,0
Anne-Baba Birliktelik Durumu		
Birlikte	363	90,3
Ayrı	39	9,7
Romantik İlişki Durumu		
Var	110	27,4
Yok	292	72,6
Psikiyatrik Destek Alma Durumu		
Evet	24	6,0
Hayır	378	94,0
Psikolojik Destek Alma Durumu		
Evet	25	6,2
Hayır	377	93,8
Toplam	402	100,0

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %74.4'ünün (299 Kişi) kadınlardan %25.6'sının da (103 Kişi) erkeklerden oluşmaktadır. Öğrencilerin %29.9'u lisans 4. sınıf düzeyine sahipken, %28.1'i lisans 3. sınıf, %16.9'u lisans 2. sınıf, %14.4'ü lisans 1. sınıf ve %10.7'si de hazırlık düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Öğrencilerin %79.4'ünün ortalama aylık gelir seviyesine sahip oldukları görülürken, %12.9'u düşük ve %7.7'si ise yüksek aylık gelir düzeyine sahiptir. Öğrencilerin yarısına yakınının Samsun da okuduğu bulunurken (%43.8), %28.1'i İstanbul, %19.7'si Ankara ve %8.5'i de İzmir illerinde okuduklarını ifade etmiştir. Katılımcıların anne ve baba yaşama durumlarına ilişkin bilgilerin de ise %3.2'sinin annesinin vefat ettiği görülürken %6'sının ise babasının vefat ettiği tespit edilmiştir. Katılımcıların ebeveyn medeni durumlarında ise %90.3'ünün birlikte yaşadığı (evli) olduğu bulunurken %9.7'sinin ise ayrı (boşanmış ya da vefat) oldukları tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %72.6'sının herhangi bir romantik ilişki içinde olmadığı görülürken, romantik ilişki içinde olanlarda ise oran %27.4'tür. Katılımcıların %94'ünün herhangi bir psikiyatrik destek ve %6.2'sinin de herhangi bir psikolojik destek almadığı bulunmuştur.

Tablo 2**Katılımcıların Yaşı ve Kardeş Sayılarına Dair Bilgiler**

Değişken	Min.	Max.	x	ss
Yaş	18,0	25,0	21,39	3,85
Kardeş Sayısı	0,0	10,0	1,98	1,43

Tablo 2'ye göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin en büyüğü 25 yaşındayken en küçüğü 18 yaşındadır. Katılımcıların yaş ortalaması 21.39 olarak bulunmuştur. Benzer biçimde üniversite öğrencilerinde tek çocuk olma ile kendisinden başka 10 kardeşi olma durumlarının değişkenlik gösterdiği bulunmuştur. Kardeş sayısı ortalaması ise 1.98 olarak tespit edilmiş ve standart sapması ise 1.43 olarak bulunmuştur.

3.2. Araştırma Ölçeklerine Ait Bilgiler**Tablo 3**

Katılımcıların Çocukluk Çağı Travmaları, Bilişsel Duygu Düzenleme, Anksiyete, Yaşam Doyumu ve Alt Boyutlarının Ortanca, Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, Minimum ve Maksimum Değerleri

Değişkenler	Ortanca	Ortalama±Ss*	Min.	Maks.
Çocukluk Çağı Travmaları Toplam	43	46,18±10,29	33,00	106,00
Fiziksel İstismar	5	5,64±2,17	5,00	21,00
Duygusal İstismar	6	7,53±3,56	5,00	25,00
Cinsel İstismar	5	6,21±3,20	5,00	25,00
Fiziksel İhmal	9	8,80±1,57	5,00	16,00
Duygusal İhmal	9	9,89±4,50	5,00	25,00
Bilişsel Duygu Düzenleme Toplam	113	112,25±17,68	36,00	172,00
Kendini suçlama	11	11,23±3,32	4,00	20,00
Kabul etme	12	12,09±3,42	4,00	20,00
Düşünceye odaklanma	15	14,28±3,57	4,00	20,00
Pozitif tekrar odaklanma	12	12,41±2,90	4,00	20,00
Plana tekrar odaklanma	16	15,28±3,30	4,00	20,00
Pozitif yeniden gözden geçirme	15	14,56±3,63	4,00	20,00
Bakış açısına yerleştirmek	13	12,68±3,17	4,00	20,00
Yıkım	9	9,27±3,68	4,00	20,00
Diğerlerini suçlama	10	10,40±3,38	4,00	20,00
Anksiyete	14,5	17,48±13,85	0,00	61,00
Yaşam Doyumu	15	14,60±4,30	5,00	25,00

Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği'nden elde edilen toplam puanın ortancası 43, ortalaması 46.18 ± 10.29 (33-106), alt ölçeklerinin ortancası ve puan ortalaması sırasıyla fiziksel istismar için 5 ve 5.64 ± 2.17 (5-21), duygusal istismar için 6 ve 7.53 ± 3.56 , cinsel istismar için 5 ve 6.21 ± 3.20 (5-25), fiziksel ihmal için 9 ve 8.80 ± 1.57 (5-16), duygusal ihmal için 9 ve 9.89 ± 4.50 (5-25) olarak tespit edilmiştir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nden elde edilen toplam puan ortancası 113, ortalaması 112.25 ± 17.68 (36-72), alt ölçeklerinin ortancası ve puan ortalaması sırasıyla kendini suçlama için 11 ve 11.23 ± 3.32 (4-20), kabul etme için 12 ve 12.09 ± 3.42 (4-20), düşünceye odaklanma için 15 ve 14.28 ± 3.57 (4-20), pozitif tekrar odaklanma için 12 ve 12.41 ± 2.90 (4-20), plana odaklanma için 16 ve 15.28 ± 3.30 , bakış açısını yerleştirmek için 13 ve 12.68 ± 3.17 (4-20), yıkım için 9 ve 9.27 ± 3.68 (4-20), diğerlerini suçlama için 10 ve 10.40 ± 3.38 (4-20) olarak tespit edilmiştir.

Beck Anksiyete Ölçeği'nden elde edilen toplam puan ortancası 14.5, puan ortalaması 17.48 ± 13.85 (0-61) ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nden elde edilen puan ortancası 15, puan ortalaması 14.60 ± 4.30 (5-25) olarak bulunmuştur.

Tablo 4**Ölçeklerin İç Tutarlılık Değerleri ve Madde Sayıları**

Değişkenler	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
ÇÇT Toplam	,815	28
Fiziksel İstismar	,875	5
Duygusal İstismar	,817	5
Cinsel İstismar	,886	5
Fiziksel İhmal	,761	5
Duygusal İhmal	,856	5
BDD Toplam	,879	36
Kendini suçlama	,753	4
Kabul etme	,710	4
Düşünceye odaklanma	,782	4
Pozitif tekrar odaklanma	,787	4
Plana tekrar odaklanma	,796	4
Pozitif yeniden gözden geçirme	,823	4
Bakış açısına yerleştirmek	,712	4
Yıkım	,813	4
Diğerlerini suçlama	,821	4
Ankisyete	,940	21
Yaşam Doyumu	,872	5

ÇÇT: Çocukluk Çağı Travmaları BDD: Bilişsel Duygu Düzenleme

Tablo 4'e göre araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarının iç tutarlılık değerlerinin .70'in üzerinde olduğu ve bu bağlamda kullanılan ölçeklerin güvenilir olduğu kabul edilmiştir ($\alpha > .70$).

Tablo 5

Araştırma Ölçeklerinin Normallik Kontrolü

Değişkenler	Ort.	ss	Çarpıklık	Basıklık
ÇÇT Toplam	46,18	10,29	1,300	1,213
Fiziksel İstismar	5,64	2,17	1,807	1,896
Duygusal İstismar	7,53	3,56	1,984	,281
Cinsel İstismar	6,21	3,20	1,436	-1,465
Fiziksel İhmal	8,80	1,57	1,360	1,409
Duygusal İhmal	9,89	4,50	,900	,208
BDD Toplam	112,25	17,68	-,836	1,428
Kendini suçlama	11,23	3,32	,202	-,082
Kabul etme	12,09	3,42	,027	-,399
Düşünceye odaklanma	14,28	3,57	-,467	-,100
Pozitif tekrar odaklanma	12,41	2,90	-,082	,071
Plana tekrar odaklanma	15,28	3,30	-,682	,407
Pozitif yeniden gözden geçirme	14,56	3,63	-,548	-,174
Bakış açısına yerleştirmek	12,68	3,17	-,299	-,056
Yıkım	9,27	3,68	,623	-,090
Diğerlerini suçlama	10,40	3,38	,323	,064
Ankisyete	17,48	13,85	,715	-,348
Yaşam Doyumu	14,60	4,30	,054	-,213

ÇÇT: Çocukluk Çağı Travmaları BDD: Bilişsel Duygu Düzenleme

Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının normal dağılıp dağılmadığını ortaya koymada çarpıklık ve basıklık analizinden yararlanılmış olup araştırmada kullanılan ölçme araçlarının kabul edilebilir çarpıklık ve basıklık değerlerinin içinde yer adlığı tespit edilmiştir (± 2). Bu bağlamda verilerin analizinde normal dağılım özelliği gösteren yöntemlerden yararlanılmıştır. Analizler .05 anlamlılık ve %95 güven aralığında incelenmiştir.

3.3. Korelasyon ve Regresyon Bulguları

Tablo 6

Çocukluk Çağı Travmaları, Bilişsel Duygu Düzenleme, Anksiyete, Yaşam Doyumu ve Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi

Değişkenler ve Alt Boyutları (N=402)	<u>1</u>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<u>16</u>	<u>17</u>
1. CCT Toplam	1																
2. Fiziksel İstismar	,709**	1															
3. Duygusal İstismar	,815**	,541**	1														
4. Cinsel İstismar	,662**	,397**	,434**	1													
5. Fiziksel İhmal	,456**	,413**	,180**	,185**	1												
6. Duygusal İhmal	,726**	,326**	,582**	,253**	,133**	1											
7. Kendini Suçlama	,203**	,035	,343**	,136**	-,010	,175**	1										
8. Kabul Etme	,156**	,046	,276**	,186**	-,014	,085	,641**	1									
9. Düşünceye Odaklanma	-,051	-,061	,122*	-,009	-,137**	-,099*	,502**	,474**	1								
10. Pozitif Tekrar Odaklanma	-,210**	-,100*	-,167**	-,062	,032	-,319**	-,101*	,095	,171**	1							
11. Plana Tekrar Odaklanma	-,250**	-,140**	-,114*	-,142**	-,063	-,326**	,089	,106*	,369**	,520**	1						
12. Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	-,276**	-,138**	-,192**	-,124*	,017	-,399**	,038	,102*	,318**	,612**	,716**	1					

13. Bakış Açısına Yerleştirmek	-,091	-,059	-,039	-,010	,050	-,158**	,217**	,289**	,358**	,417**	,421**	,591**	1				
14. Yıkım	,235**	,125*	,240**	,150**	,093	,238**	,477**	,381**	,289**	-,134**	-,155**	-,202**	,138**	1			
15. Diğerlerini Suçlama	,122*	,082	,165**	,086	,067	,088	,194**	,237**	,237**	,063	,064	-,001	,191**	,437**	1		
16. Anksiyete	,283**	,143**	,326**	,253**	,064	,211**	,273**	,274**	,169**	-,074	-,061	-,096	,098*	,366**	,262**	1	
17. Yaşam Doyumu	-,267**	-,131**	-,285**	-,067	,017	-,428**	-,210**	-,153**	,007	,308**	,298**	,382**	,179**	-,326**	-,109*	-,193**	1

** : 0.01 düzeyinde anlamlı; * : 0.05 düzeyinde anlamlı; ÇÇT: Çocukluk Çağı Travmaları; BDD: Bilişsel Duygu Düzenleme

Tablo 6'ya göre kurulan korelasyon analizinde şu sonuçlara ulaşılmıştır;

Çocukluk çağı travmaları toplam puanı ile kendini suçlama puanı arasında ($r=,203$; $p<0,01$) pozitif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları artarken kendini suçlama da artmaktadır. Çocukluk çağı travmaları toplam puanı ile kabul etme puanı arasında ($r=,156$; $p<0,01$) pozitif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları arttıkça kabul etme de artmaktadır. Çocukluk çağı travmaları toplam puanı ile pozitif tekrar odaklanma puanı arasında ($r=-,210$; $p<0,01$) negatif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları arttıkça pozitif tekrar odaklanma düşürmektedir. Çocukluk çağı travmaları toplam puanı ile plana tekrar odaklanma puanı arasında ($r=-,250$; $p<0,01$) negatif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları arttıkça plana tekrar odaklanma düşmektedir. Çocukluk çağı travmaları toplam puanı ile pozitif yeniden gözden geçirme puanı arasında ($r=-,276$; $p<0,01$) negatif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları arttıkça pozitif yeniden gözden geçirme düşmektedir.

Çocukluk çağı travmaları toplam puanı ile yıkım puanı arasında ($r=,235$; $p<0,01$) pozitif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları artarken yıkım da artmaktadır. Çocukluk çağı travmaları toplam puanı ile diğerlerini suçlama puanı arasında ($r=,122$; $p<0,05$) pozitif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları artarken diğerlerini suçlamada artmaktadır. Çocukluk çağı travmaları toplam puanı ile anksiyete puanı arasında ($r=,283$; $p<0,01$) pozitif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları artarken anksiyete de artmaktadır. Çocukluk çağı travmaları toplam puanı ile yaşam doyumu puanı arasında ($r=-,267$; $p<0,01$) negatif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları artarken yaşam doyumu düşmektedir.

Fiziksel istismar puanı ile pozitif tekrar odaklanma puanı arasında ($r=-,100$; $p<0,05$) negatif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde fiziksel istismar arttıkça artış pozitif tekrar odaklanma düşmektedir. Fiziksel istismar puanı ile plana tekrar odaklanma puanı arasında ($r=-,140$; $p<0,01$) negatif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde fiziksel istismar arttıkça plana tekrar odaklanma düşmektedir. Fiziksel istismar puanı ile pozitif yeniden gözden geçirme puanı arasında ($r=-,138$; $p<0,01$) negatif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde fiziksel istismar arttıkça pozitif yeniden gözden geçirme düşmektedir. Fiziksel istismar puanı ile yıkım puanı arasında ($r=,125$; $p<0,05$) pozitif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde fiziksel istismar arttıkça yıkım da artmaktadır. Fiziksel istismar puanı ile anksiyete puanı arasında ($r=,143$; $p<0,01$) pozitif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde fiziksel istismar arttıkça anksiyete de artmaktadır. Fiziksel istismar puanı ile yaşam doyumu puanı arasında ($r=-,131$; $p<0,01$) negatif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde fiziksel istismar arttıkça yaşam doyumu düşmektedir.

Duygusal istismar puanı ile kendini suçlama puanı arasında ($r=,343$; $p<0,01$) pozitif yönde orta güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde duygusal istismar arttıkça kendini suçlama da artmaktadır. Duygusal istismar puanı ile kabul etme puanı arasında ($r=,276$; $p<0,01$) pozitif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde duygusal istismar arttıkça kabul etme de artmaktadır. Duygusal istismar puanı ile

düşünceye odaklanma puanı arasında ($r=,122$; $p<0,05$) pozitif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde duygusal istismar arttıkça düşünceye odaklanma da artmaktadır. Duygusal istismar puanı ile pozitif yeniden odaklanma puanı arasında ($r=-,167$; $p<0,01$) negatif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde duygusal istismar arttıkça pozitif tekrar odaklanma düşmektedir. Duygusal istismar puanı ile plana tekrar odaklanma puanı arasında ($r=-,114$; $p<0,05$) negatif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde duygusal istismar arttıkça plana tekrar odaklanma düşmektedir. Duygusal istismar puanı ile pozitif yeniden gözden geçirme puanı arasında ($r=-,192$; $p<0,01$) negatif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde duygusal istismar arttıkça pozitif yeniden gözden geçirme düşmektedir. Duygusal istismar puanı ile yıkım puanı arasında ($r=,240$; $p<0,01$) pozitif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde duygusal istismar arttıkça yıkım da artmaktadır. Duygusal istismar puanı ile diğerlerini suçlama puanı arasında ($r=,165$; $p<0,01$) pozitif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde duygusal istismar arttıkça diğerlerini suçlama da artmaktadır. Duygusal istismar puanı ile anksiyete puanı arasında ($r=,326$; $p<0,01$) pozitif yönde orta güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde duygusal istismar arttıkça anksiyete de artmaktadır. Duygusal istismar puanı ile yaşam doyumu puanı arasında ($r=-,285$; $p<0,01$) negatif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde duygusal istismar arttıkça yaşam doyumu düşmektedir.

Cinsel istismar puanı ile kendini suçlama puanı arasında ($r=,136$; $p<0,01$) pozitif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde cinsel istismar arttıkça kendini suçlama da artmaktadır. Cinsel istismar puanı ile kabul etme puanı arasında ($r=,186$; $p<0,01$) pozitif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde cinsel istismar arttıkça kabul etme de artmaktadır. Cinsel istismar puanı ile plana tekrar odaklanma puanı arasında ($r=-,142$; $p<0,01$) negatif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde cinsel istismar arttıkça plana tekrar odaklanma düşmektedir. Cinsel istismar puanı ile pozitif yeniden gözden geçirme puanı arasında ($r=-,124$; $p<0,05$) negatif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde cinsel istismar arttıkça pozitif yeniden gözden geçirme düşmektedir. Cinsel istismar puanı ile yıkım puanı arasında ($r=,150$; $p<0,01$) pozitif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde cinsel istismar arttıkça yıkım da artmaktadır. Cinsel istismar

puanı ile anksiyete puanı arasında ($r=,253$; $p<0,01$) pozitif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde cinsel istismar arttıkça anksiyete de artmaktadır.

Fiziksel ihmal puanı ile düşünceye odaklanma puanı arasında ($r=-,137$; $p<0,01$) negatif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde fiziksel ihmal arttıkça düşünceye odaklanma düşmektedir.

Duygusal ihmal puanı ile kendini suçlama puanı arasında ($r=,175$; $p<0,01$) pozitif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde duygusal ihmal arttıkça kendini suçlama da artmaktadır. Duygusal ihmal puanı ile düşünceye odaklanma puanı arasında ($r=-,099$; $p<0,05$) negatif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde duygusal ihmal arttıkça düşünceye odaklanma düşmektedir. Duygusal ihmal puanı ile pozitif tekrar odaklanma puanı arasında ($r=-,319$; $p<0,01$) negatif yönde orta güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde duygusal ihmal arttıkça pozitif tekrar odaklanma düşmektedir. Duygusal ihmal puanı ile plana tekrar odaklanma puanı arasında ($r=-,326$; $p<0,01$) negatif yönde orta güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde duygusal ihmal arttıkça plana tekrar odaklanma düşmektedir. Duygusal ihmal puanı ile pozitif yeniden gözden geçirme puanı arasında ($r=-,399$; $p<0,01$) negatif yönde orta güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde duygusal ihmal arttıkça pozitif yeniden gözden geçirme düşmektedir. Duygusal ihmal puanı ile bakış açısına yerleştirmek puanı arasında ($r=-,158$; $p<0,01$) negatif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde duygusal ihmal arttıkça bakış açısına yerleştirme düşmektedir. Duygusal ihmal puanı ile yıkım puanı arasında ($r=,238$; $p<0,01$) pozitif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde duygusal ihmal arttıkça yıkım da artmaktadır. Duygusal ihmal puanı ile anksiyete puanı arasında ($r=,211$; $p<0,01$) pozitif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde duygusal ihmal arttıkça anksiyete de artmaktadır. Duygusal ihmal puanı ile yaşam doyumu puanı arasında ($r=-,428$; $p<0,01$) negatif yönde orta güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde duygusal ihmal arttıkça yaşam doyumu düşmektedir.

Kendini suçlama puanı ile anksiyete puanı arasında ($r=,273$; $p<0,01$) pozitif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde kendini suçlama arttıkça anksiyete de artmaktadır. Kendini suçlama puanı ile yaşam doyumu puanı arasında ($r=-,210$; $p<0,01$)

negatif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde kendini suçlama arttıkça yaşam doyumu düşmektedir.

Kabul etme puanı ile anksiyete puanı arasında ($r=,274$; $p<0,01$) pozitif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde kabul etme arttıkça anksiyete de artmaktadır. Kabul etme puanı ile yaşam doyumu puanı arasında ($r=-,153$; $p<0,01$) negatif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde kabul etme arttıkça yaşam doyumu düşmektedir.

Düşünceye odaklanma puanı ile anksiyete puanı arasında ($r=,169$; $p<0,01$) pozitif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde düşünceye odaklanma arttıkça anksiyete de artmaktadır.

Pozitif tekrar odaklanma puanı ile yaşam doyumu puanı arasında ($r=,308$; $p<0,01$) pozitif yönde orta güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde pozitif tekrar odaklanma arttıkça yaşam doyumu da artmaktadır.

Plana tekrar odaklanma puanı ile yaşam doyumu puanı arasında ($r=,298$; $p<0,01$) pozitif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde plana tekrar odaklanma arttıkça yaşam doyumu da artmaktadır.

Pozitif yeniden gözden geçirme puanı ile yaşam doyumu puanı arasında ($r=,382$; $p<0,01$) pozitif yönde orta güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde pozitif yeniden gözden geçirme arttıkça yaşam doyumu da artmaktadır.

Bakış açısına yerleştirmek puanı ile anksiyete puanı arasında ($r=,098$; $p<0,05$) pozitif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde bakış açısına yerleştirmek arttıkça anksiyete de artmaktadır.

Bakış açısına yerleştirmek puanı ile yaşam doyumu puanı arasında ($r=,179$; $p<0,01$) pozitif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde bakış açısına yerleştirmek arttıkça yaşam doyumu da artmaktadır.

Yıkım puanı ile anksiyete puanı arasında ($r=,366$; $p<0,01$) pozitif yönde orta güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde yıkım arttıkça anksiyete de artmaktadır. Yıkım

puanı ile yaşam doyumu puanı arasında ($r=-,326$; $p<0,01$) negatif yönde orta güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde yıkım arttıkça yaşam doyumu düşmektedir.

Diğerlerini suçlama puanı ile anksiyete puanı arasında ($r=,262$; $p<0,01$) pozitif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde diğerlerini suçlama arttıkça anksiyete de artmaktadır. Diğerlerini suçlama puanı ile yaşam doyumu puanı arasında ($r=-,109$; $p<0,05$) negatif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde diğerlerini suçlama arttıkça yaşam doyumu düşmektedir.

Anksiyete puanı ile yaşam doyumu puanı arasında ($r=-,193$; $p<0,01$) negatif yönde düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde anksiyete arttıkça yaşam doyumu düşmektedir.

Tablo 7

Katılımcıların Çocukluk Çağı Travmaları ve Alt Boyutları İle Anksiyete Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar	t değeri	p
Bağımsız Değişken	B	Std Hata	Beta		
Sabit	13,011	4,725		2,754	,006
Fiziksel İstismar	-,966	,381	-,718	-2,533	,012
Duygusal İstismar	,388	,544	,061	,714	,476
Cinsel İstismar	1,995	,434	,513	4,600	,000
Fiziksel İhmal	1,448	,684	,165	2,118	,035
Duygusal İhmal	,911	,366	,296	2,488	,013

$R=,376$ $R^2=0,141$ Düzeltilmiş $R^2=0,128$;
 $F=10,824$ $p<0,05$; Bağımlı Değişken = Anksiyete

Stepwise modeline göre yapılan regresyon analizinde çocukluk çağı travmaları ve alt boyutlarının anksiyeteyi %12.8 oranında bağımsız değişkenler olarak açıkladığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda fiziksel istismar ($p=0,012<0,05$), cinsel istismar ($p=0,000<0,05$), fiziksel ihmal ($p=0,035<0,05$) ve duygusal ihmal ($p=0,013<0,05$) anksiyete üzerinde yordayıcı etki ortaya koymaktadır.

Tablo 8**Katılımcıların Çocukluk Çağı Travmaları ve Alt Boyutları İle Yaşam Doyumu Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi**

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar	t değeri	p
Bağımsız Değişken	B	Std Hata	Beta		
Sabit	14,003	1,399		10,008	,000
Fiziksel İstismar	-,415	,161	-,210	-2,578	,010
Duygusal İstismar	-,465	,128	-,386	-3,623	,000
Cinsel İstismar	-,309	,131	-,230	-2,356	,019
Fiziksel İhmal	-,316	,202	-,116	-1,561	,119
Duygusal İhmal	-,713	,108	-,747	-6,579	,000
R=,468 R ² =0,219 Düzeltilmiş R ² =0,207;					
F=18,418 p<0,05; Bağımlı Değişken = Yaşam Doyumu					

Stepwise modeline göre yapılan regresyon analizinde çocukluk çağı travmaları ve alt boyutlarının yaşam doyumunu %20.7 oranında bağımsız değişkenler olarak açıkladığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda fiziksel istismar ($p=0,010<0,05$), duygusal istismar ($p=0,000<0,05$), cinsel istismar ($p=0,019<0,05$) ve duygusal ihmal ($p=0,000<0,05$) yaşam doyumunu üzerinde yordayıcı etki ortaya koymaktadır.

Tablo 9

**Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme ve Alt Boyutları İle Anksiyete Arasındaki
Çoklu Regresyon Analizi**

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar	t değeri	p
Bağımsız Değişken	B	Std Hata	Beta		
Sabit	-,283	4,277		-,066	,947
Kendini suçlama	,232	,284	,056	,817	,414
Kabul etme	,493	,257	,122	1,923	,055
Düşünceye odaklanma	,025	,233	,007	,109	,913
Pozitif tekrar odaklanma	-,158	,292	-,033	-,542	,588
Plana tekrar odaklanma	-,028	,290	-,007	-,098	,922
Pozitif yeniden gözden geçirme	-,315	,311	-,082	-1,011	,313
Bakış açısına yerleştirmek	,272	,269	,062	1,009	,313
Yıkım	,781	,229	,208	3,411	,001
Diğerlerini suçlama	,492	,214	,120	2,296	,022

R=,418 R²=0,174 Düzeltilmiş R²=0,155;

F=9,201 p<0,05; Bağımlı Değişken = Anksiyete

Stepwise modeline göre yapılan regresyon analizinde bilişsel duygu düzenleme ve alt boyutlarının anksiyeteyi %15.5 oranında bağımsız değişkenler olarak açıkladığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda yıkım (p=0,001<0,05) ve diğerlerini suçlama (p=0,022<0,05) anksiyete üzerinde yordayıcı etki ortaya koymaktadır.

Tablo 10

**Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme ve Alt Boyutları İle Yaşam Doyumu
Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi**

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar	t değeri	p
Bağımsız Değişken	B	Std Hata	Beta		
Sabit	11,588	1,278		9,065	,000
Kendini suçlama	-,113	,085	-,087	-1,331	,184
Kabul etme	-,106	,077	-,084	-1,382	,168
Düşünceye odaklanma	,036	,070	,030	,512	,609
Pozitif tekrar odaklanma	,141	,087	,095	1,621	,106
Plana tekrar odaklanma	,052	,087	,040	,597	,551
Pozitif yeniden gözden geçirme	,270	,093	,228	2,898	,004
Bakış açısına yerleştirmek	,069	,080	,051	,853	,394
Yıkım	-,232	,068	-,199	-3,387	,001
Diğerlerini suçlama	-,013	,064	-,010	-,200	,842

R=,485 R²=0,235 Düzeltilmiş R²=0,217;

F=13,363 p<0,05; Bağımlı Değişken = Yaşam Doyumu

Stepwise modeline göre yapılan regresyon analizinde bilişsel duygu düzenleme ve alt boyutlarının yaşam doyumunu %21.7 oranında bağımsız değişkenler olarak açıkladığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda pozitif yeniden gözden geçirme (p=0,004<0,05) ve yıkım (p=0,001<0,05) yaşam doyumunu üzerinde yordayıcı etki ortaya koymaktadır.

Tablo 11

Katılımcıların Anksiyete İle Yaşam Doyumu Arasındaki Basit Regresyon Analizi

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar	t değeri	p
Bağımsız Değişken	B	Std Hata	Beta		
Anksiyete	-,060	,015	-,193	-3,938	,000
R=,412 R ² =0,278 Düzeltilmiş R ² =0,256;					
F=15,510 p<0,05; Bağımlı Değişken = Yaşam Doyumu					

Stepwise modeline göre yapılan regresyon analizinde anksiyetenin yaşam doyumunu %25.6 oranında bağımsız değişken olarak açıkladığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda anksiyete ($p=0,000<0,05$) yaşam doyumunu üzerinde yordayıcı etki ortaya koymaktadır.

3.4. Gruplar Arası Analiz Bulguları

Tablo 12

Cinsiyete Göre Çocukluk Çağı Travmaları, Bilişsel Duygu Düzenleme, Anksiyete, Yaşam Doyumu ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi

	Cinsiyet	N	Ort.	ss	t	p
ÇÇT Toplam	Kadın	299	45,81	9,61	-1,093	,276
	Erkek	103	47,25	12,04		
Fiziksel İstismar	Kadın	299	5,54	1,96	-1,261	,209
	Erkek	103	5,91	2,69		
Duygusal İstismar	Kadın	299	7,64	3,61	1,117	,266
	Erkek	103	7,20	3,40		
Cinsel İstismar	Kadın	299	6,23	3,17	,193	,847
	Erkek	103	6,16	3,31		
Fiziksel İhmal	Kadın	299	8,69	1,50	-2,353	,020
	Erkek	103	9,14	1,74		
Duygusal İhmal	Kadın	299	9,61	4,37	-2,090	,038
	Erkek	103	10,72	4,77		
Kendini Suçlama	Kadın	299	11,41	3,39	1,918	,057
	Erkek	103	10,71	3,07		
Kabul Etme	Kadın	299	12,33	3,43	2,374	,019
	Erkek	103	11,41	3,34		
Düşünceye Odaklanma	Kadın	299	14,67	3,43	3,593	,000
	Erkek	103	13,16	3,76		
Pozitif Tekrar Odaklanma	Kadın	299	12,58	2,88	1,966	,051
	Erkek	103	11,93	2,91		
Plana Tekrar Odaklanma	Kadın	299	15,37	3,16	,931	,353
	Erkek	103	15,00	3,67		
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Kadın	299	14,74	3,55	1,602	,111
	Erkek	103	14,05	3,82		
Bakış Açısına Yerleştirmek	Kadın	299	12,78	3,13	,980	,329
	Erkek	103	12,41	3,30		
Yıkım	Kadın	299	9,19	3,72	-,766	,445
	Erkek	103	9,51	3,59		
Diğerlerini Suçlama	Kadın	299	10,31	3,47	-,906	,366
	Erkek	103	10,65	3,12		
Anksiyete	Kadın	299	18,82	14,05	3,550	,000
	Erkek	103	13,58	12,52		
Yaşam Doyumu	Kadın	299	14,76	4,23	1,257	,211
	Erkek	103	14,13	4,46		

ÇÇT: Çocukluk Çağı Travmaları

Tablo 12 incelendiğinde üniversite öğrencisi katılımcıların kadın ya da erkek olma durumlarına göre çocukluk çağı travmaları, bilişsel duygu düzenleme, anksiyete, yaşama doyumu ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Buna göre; fiziksel ihmal ($t=-2.353$; $p=0.020$), duygusal ihmal ($t=-2.090$; $p=0.038$), kabul etme ($t=2.374$; $p=0.019$), düşünceye odaklanma ($t=3.593$; $p=0.000$) ve anksiyete ($t=3.550$; $p=0.000$) kadın ve erkek olma durumuna göre farklılaşmaktadır. Tabloya göre erkek üniversite öğrencilerinin fiziksel ve duygusal ihmal puan ortalamaları (9.14; 10.72) kadın üniversite öğrencilerinin fiziksel ve duygusal ihmal puanlarından (8.69; 9.61) yüksektir. Bunun yanında kadın üniversite öğrencilerinin kabul etme, düşünceye odaklanma ve anksiyete puanları (113.42; 12.33; 14.67; 18.82) erkek öğrencilerin kabul etme, düşünceye odaklanma ve anksiyete puanlarından (108.87; 11.41; 13.16; 13.58) yüksektir.

Tablo 13

Romantik İlişki Durumuna Göre Çocukluk Çağı Travmaları, Bilişsel Duygu Düzenleme, Anksiyete, Yaşam Doyumu ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi

	Romantik İlişki	N	Ort.	ss	t	p
ÇÇT Toplam	Var Yok	110 292	46,61 46,02	9,52 10,58	,541	,589
Fiziksel İstismar	Var Yok	110 292	5,71 5,62	2,30 2,12	,416	,678
Duygusal İstismar	Var Yok	110 292	7,48 7,55	3,03 3,75	-,192	,848
Cinsel İstismar	Var Yok	110 292	6,43 6,13	3,03 3,26	,863	,389
Fiziksel İhmal	Var Yok	110 292	8,93 8,76	1,60 1,56	,987	,325
Duygusal İhmal	Var Yok	110 292	9,81 9,92	4,22 4,60	-,227	,821
Kendini Suçlama	Var Yok	110 292	11,17 11,25	3,21 3,37	-,230	,818
Kabul Etme	Var Yok	110 292	12,30 12,01	3,32 3,47	,776	,438
Düşünceye Odaklanma	Var Yok	110 292	14,20 14,31	3,26 3,69	-,288	,773
Pozitif Tekrar Odaklanma	Var Yok	110 292	12,58 12,35	2,77 2,95	,714	,476
Plana Tekrar Odaklanma	Var Yok	110 292	14,95 15,40	3,18 3,34	-1,244	,215
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Var Yok	110 292	14,57 14,56	3,42 3,71	,011	,991
Bakış Açısına Yerleştirmek	Var Yok	110 292	12,83 12,63	3,12 3,19	,576	,565
Yıkım	Var Yok	110 292	9,74 9,10	3,71 3,66	1,553	,122
Diğerlerini Suçlama	Var Yok	110 292	11,24 10,08	3,62 3,24	2,941	,004
Anksiyete	Var Yok	110 292	20,30 16,42	14,69 13,39	2,414	,017
Yaşam Doyumu	Var Yok	110 292	15,10 14,41	4,29 4,29	1,439	,152

ÇÇT: Çocukluk Çağı Travmaları

Tablo 13 incelendiğinde üniversite öğrencisi katılımcıların romantik ilişki durumlarına göre çocukluk çağı travmaları, bilişsel duygu düzenleme, anksiyete, yaşama doyumu ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Buna göre; diğerlerini suçlama ($t=2.941$; $p=0.004$) ve anksiyete ($t=2.414$; $p=0.017$) romantik ilişki durumuna göre farklılaşmaktadır. Tabloya göre romantik ilişki içinde bulunan üniversite öğrencilerinin diğerlerini suçlama ve anksiyete puan ortalamaları (11.24; 20.30) romantik ilişki içinde bulunmayan üniversite öğrencilerinin diğerlerini suçlama ve anksiyete puanlarından (10.08; 16.42) yüksektir.



BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları, bilişsel duygu düzenleme, anksiyete ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişkinin ortaya konulmasıdır. Bu kapsamda araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulguların ilgili alanyazın ışığında tartışılmasına yer verilmiştir.

4.1. Korelasyon Analizine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada çocukluk çağı travmaları, fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar ve duygusal ihmal ile anksiyete arasında doğrusal yönde anlamlı ilişki olduğu, çocukluk çağı travmaları, fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar ve duygusal ihmal ile anksiyetenin üniversite öğrencilerinde yordayıcı etki oluşturduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencisi katılımcılarda çocukluk çağı travmaları, fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar ve duygusal ihmal arttıkça anksiyete de artmaktadır. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre de değişkenler arasındaki yordayıcı etki ortaya konulmuştur. Araştırma sonucuyla benzerlik gösteren sonuçlara Meşe (2021) tarafından yapılan çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi çalışmasında da ulaşılmıştır. Araştırmada çocukluk çağı travmaları ve alt boyutları ile anksiyete arasında doğrusal yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Kartal (2021) tarafından yapılan çocukluk çağı travmalarının depresyon ve anksiyete ile ilişkisinin incelenmesi çalışmasında da çocukluk çağı travmaları ve alt boyutları ile (fiziksel istismar, duygusal istismar, fiziksek ihmal ve duygusal ihmal) anksiyete arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır. İlikçi İygün (2018) tarafından yapılan genç yetişkin üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme becerileri ve kaygı düzeyleri ile ilişkilerinin incelenmesi araştırmasında da üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ve tüm alt boyutları yükseldikçe anksiyete düzeylerinin de yükseldiği bildirilmiştir. Munoz ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan bir araştırmada da çocuklukta geçirilen olumsuz ve kötü yaşantıların yaşamın ilerki dönemlerinde yaygın anksiyete bozukluğuna sebep olduğunu belirtmişlerdir. Yine Driessen ve arkadaşları (2006) tarafından yapılan bir araştırmada da bireylerdeki çocukluk çağı travmaları arttıkça anksiyete düzeylerinin de arttığı bulunmuştur. İlgili alanyazın incelendiğinde çocukluk çağı travmaları ile anksiyete

arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmaların olduğu bulunmuştur (Dağıstan, 2021; Tivriz, 2020; İzel Kara, 2018; Ekinci ve Kandemir, 2015; Banducci vd., 2017; Gibb vd., 2007; Fırat, 2007). Erdoğan (2017) tarafından yapılan kardiyovasküler rahatsızlıkları olan bireylerde depresyon, anksiyete ve çocukluk çağı travmalarının incelenmesi araştırmasında da çocukluk çağı travmaları, diziksel istismar, fiziksel ihmal, duygusal istismar, duygusal ihmal ve cinsel istismar ile anksiyete arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Çocukluk çağı travmaları gelişmekte olan çocuk ruhsallığı için örseleyici durumlardır. İstismarın ve ihmalin her türüsüne maruz kalan çocuklar için tehlike arz eden durumlara karşı daha duyarlı olmaları kaçınılmazdır. Belirsizlik veya tehlike içeren durumlara karşı geliştirilen anksiyetenin istismar ve ihmale maruz kalmış çocuklarda görülmesi beklenen bir sonuçtur. Anksiyetenin kişiyi tehlikeye karşı tetikte tutma özelliğinin kaynağını çocukluk çağı travmalarından aldığı düşünülmektedir.

Araştırmada çocukluk çağı travmaları, fiziksel istismar, duygusal istismar ve duygusal ihmal ile yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu, çocukluk çağı travmaları, fiziksel istismar, duygusal istismar ve duygusal ihmal ile yaşam doyumunun üniversite öğrencilerinde yordayıcı etki oluşturduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencisi katılımcılarda çocukluk çağı travmaları, fiziksel istismar, duygusal istismar ve duygusal ihmal arttıkça yaşam doyumu düşmektedir. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre de değişkenler arasındaki yordayıcı etki ortaya konulmuştur. Araştırma sonucuyla benzerlik gösteren sonuçlara Maymur (2020) tarafından yapılan yetişkin bireylerin çocukluk çağı travmaları, nesne ilişkileri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi çalışmasında da ulaşılmıştır. Çalışmada yetişkin bireylerde çocukluk çağı travmaları, fiziksel istismar, fiziksel ihmal, duygusal istismar ve duygusal ihmal düzeyleri arttıkça yaşam doyumlarının düştüğü bulunmuştur. Üniversitede okuyan kız öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada kız öğrencilerinin yeme tutumlarının yaşam doyumu ve çocukluk çağı travmaları üzerindeki etkisinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda çocukluk çağı travmaları ve alt boyutlarının tümü ile (fiziksel istismar, fiziksel ihmal, duygusal istismar, duygusal ihmal ve cinsel istismar) yaşam doyumları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Gürçan, 2018). İnik (2020) tarafından yapılan çocukluk çağı travmatik yaşantıların, yetişkinlik dönemi özgüven ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi araştırmasında çocukluk çağı travmaları ve tüm alt boyutlarının

yaşam doyumunu düşürdüğü bulunmuştur. Benzer biçimde Tarı Cömert ve arkadaşları (2016) tarafından öğrenciler üzerinde yapılan çalışmada da çocukluk döneminde geçirilen olumsuz yaşantıların yaşam doyumunu düşürdüğü ve yaşamdan zevk almamayı arttırdığını bildirmişlerdir. İlgili alanyazın incelendiğinde çocukluk çağı travmaları ile yaşam doyumunu arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmaların olduğu bulunmuştur (Muşdal Çelebi ve Polat, 2019; Korkut, 2012; Kara vd., 2004). Birazilya da ergen bireyler üzerinde yapılan bir araştırmada çocukluk çağı travmaları ile depresif belirtiler ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki incelenmiş ve çocukluk çağı travmalarının artmasıyla bireylerin yaşam doyumlarının düştüğü saptanmıştır (de Vasconcelos vd., 2020). Kişinin sürdüğü yaşamdan keyif alabilmesi içinde bulunduğu psikolojik durumla ilişkilidir. Psikolojik iyilik hali içinde olan kişilerin yaşama karşı daha pozitif bir tutuma sahip olması ve yaşamdan doyum alması beklenmektedir. Çocukluk çağı travmaları ise psikolojik iyilik hali için engel teşkil eden durumlardan biridir. Bu nedenle çocukluk çağı travmalarının etkisini üzerinde taşıyan bireylerin yaşamdan doyum almalarının daha zor olacağı düşünülmektedir.

Araştırmada anksiyete ile yaşam doyumunu arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu, anksiyete ile yaşam doyumunun üniversite öğrencilerinde yordayıcı etki oluşturduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencisi katılımcılarda anksiyete arttıkça yaşam doyumunu düşmektedir. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre de değişkenler arasındaki yordayıcı etki ortaya konulmuştur. Araştırma sonucuyla benzerlik gösteren sonuçlara Şenman (2021) tarafından yapılan çoksesli koro katılımcılarının yaşam doyumunu, depresyon ve anksiyete düzeylerinin incelenmesi araştırmasında da ulaşılmıştır. Araştırma da anksiyete ile yaşam doyumunu arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde Elkin (2020) tarafından yapılan üniversite öğrencilerindeki anksiyete, stres, yaşam doyumunu düzeyleri ve ilişkili değişkenlerin kız ve erkek öğrenciler arasında karşılaştırması çalışmasında da üniversite öğrencilerinde anksiyete arttıkça yaşam doyumunun düştüğü bildirilmiştir. Serin, Serin ve Özbaş (2010) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada da üniversite öğrencilerinde anksiyete arttıkça yaşam doyumlarının düştüğü bulunmuştur. İstanbul’da 18-40 yaş aralığında 549 evli bireyle yapılan bir araştırmada da evli bireylerin yaşam doyumları arttıkça anksiyete düzeylerinin azaldığı bildirilmiştir (Uzun, 2019). Benzer biçimde 384 üniversite öğrencisiyle yapılan bir araştırmada anksiyetenin yaşam doyumunu ile ilişkisinde

tükenmişliğin aracılık etkisi incelenmiş ve araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinde anksiyete arttıkça yaşam doyumunun düştüğü belirtilmiştir (Eken ve Ebadi, 2019). İlgili alanyazın incelendiğinde anksiyete ile yaşam doyumunu arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmaların olduğu bulunmuştur (Yalçınsoy, 2017; Öztürk ve Çetinkaya, 2015; Güngör, 2011). Mahmoud ve arkadaşları (2012) tarafından Mısır'da üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada öğrencilerin depresyon, kaygı, stres, yaşam doyum ve baş etme stratejileri arasında ilişki incelenmiş ve araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyleri ile yaşam doyum düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Benzer biçimde Tepeli Temiz ve Ulusoy Gökçek (2020) tarafından yapılan yurtda kalan üniversite öğrencilerinin anksiyete, sosyal destek ve yaşam doyum düzeyleri ile baş etme stillerinin incelenmesi araştırmasında da yurtda kalan üniversite öğrencilerinde anksiyete ile yaşam doyumunu arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Anksiyete, kişinin sosyal işlevselliğine ciddi ölçüde etkilemektedir. Anksiyeteye bağlı olarak gelişen fiziksel ve ruhsal belirtilerin kişinin sosyal yaşamda etkin olmasını engellediği bilinmektedir. Bu nedenle anksiyetenin yarattığı belirtilerin yaşamdan alınan doyum açısından olumsuz etki oluşturduğu düşünülmektedir.

Araştırmada çocukluk çağı travmaları ile bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme arasında negatif yönde; kendini suçlama, kabul etme, yıkım ve diğerlerini suçlama arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencisi katılımcılarda çocukluk çağı travmaları arttıkça bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme düşerken; kendini suçlama, kabul etme, yıkım ve diğerlerini suçlama ise artmaktadır. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre de değişkenler arasındaki yordayıcı etki ortaya konulmuştur. Araştırma sonucuyla benzerlik gösteren sonuçlara Toksöz (2022) tarafından yapılan yetişkin bireylerde saldırganlık düzeylerinin yordayıcıları olarak çocukluk çağı travmaları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi araştırmasında da çocukluk çağı travmaları ile bilişsel duygu düzenleme alt boyutları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Kaya (2021) tarafından yapılan boşanmış ve hiç evlenmemiş bireylerin evliliğe yükledikleri anlam ile çocukluk çağı olumsuz yaşantılar, benlik saygısı, metakognisyonlar, bilişsel duygu düzenleme

statrejileri ve algılanan stres ile ilişkisi araştırmasında çocukluk çağı travmaları ile bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunurken; kendini suçlama, kabul etme, yıkım ve diğerlerini suçlama arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. İstanbul da çocukluk çağı travma yaşantısı bulunan 301 birey üzerinde yapılan bir çalışmada bilişsel duygu düzenlemenin aracılık etkisi incelenmiş ve araştırma sonucunda çocukluk çağı travmaları ile bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından düşünceye odaklanma, plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunurken; kendini suçlama ve yıkım arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır (Ceyhan, 2021). Benzer biçimde İzmir de öğrenim görmekte olan 215 kadın 290 erkek toplamda 505 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada çocukluk çağı travmalarının bilişsel duygu düzenleme ve saldırganlık ile ilişkisi incelenmiş ve araştırma sonucunda çocukluk çağı travmaları ile bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından düşünceye odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunurken; diğerlerini suçlamak ve yıkım arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır (Dede, 2019). Diyarbakır ve Mardin de yaşayan 18 yaş üstü 205 kişi üzerinde yapılan bir çalışmada çocukluk çağı travmaları ile bilişsel duygu düzenleme alt boyutları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (Akyıl, 2019). Burns ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan bir çalışmada bilişsel duygu düzenleme ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkide duygu düzenleme stratejilerinden yaşanan güçlüklerin çocukluk çağı travmaları ile ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur. Benzer biçimde Garnefski ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan çalışmada çocukluk çağı travmaları ile bilişsel duygu düzenleme ve tüm alt boyutları arasında ilişki olduğunu, çocukluk çağı travmalarının duygular ve duygu düzenleme üzerinde anlamlı etki oluşturduğunu bildirmişlerdir. Çin de psikotik özellikli depresyon tanısı almış bireylerle yapılan bir çalışmada çocukluk çağı travma düzeyleri yüksek olan bireylerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerine (diğerlerini suçlama, kendini suçlama ve felaketleştirme) daha yüksek düzeyde yer verdikleri tespit edilmiştir (Huh vd., 2017). Duygu düzenleme becerileri erken yaşta deneyimlenen yaşamsal olaylarla birlikte gelişmektedir. Çocukluk döneminde yoğun olumsuz duygulanıma maruz kalmış kişilerin bu duygularla baş edebilmesi oldukça güçtür. Bilişsel gelişimin henüz yeterli olgunluğa gelmediği evrede yaşanan olumsuz olaylarda çocuğun kendini

suçlama eğilimi içinde olduğu bilinmektedir. Bu nedenle erken dönemde travmatik deneyimler yaşamış kişilerin duygu düzenlemede daha olumsuz stratejiler kullanması beklenen bir sonuçtur.

Araştırmada fiziksel istismar ile bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme arasında negatif yönde; yıkım arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencisi katılımcılarda fiziksel istismar arttıkça bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme düşerken; yıkım ise artmaktadır. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre de değişkenler arasındaki yordayıcı etki ortaya konulmuştur. Araştırma sonucuyla benzerlik gösteren sonuçlara Yiğit (2020) tarafından Pamukkale üniversitesinde okuyan 351 üniversite öğrencisiyle yaptığı araştırmada da fiziksel istismar ile bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme arasında negatif yönde; yıkım arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. İlgili alanyazın incelendiğinde fiziksel istismar ile bilişsel duygu düzenleme alt boyutları arasında anlamlı ilişki olduğunu ortaya koyan araştırmaların sayısının fazla olduğu tespit edilmiştir (Toksöz, 2022; Kaya, 2021; Ceyhan, 2021; Dede, 2019; Akyl, 2019; Burns vd., 2010; Garnefski vd., 2017; Huh vd., 2017). Fiziksel istismar sadece fiziksel değil duygusal açıdan da çocuk için yaralayıcıdır. Erken dönemde fiziksel şiddete maruz kalmış kişiler bir yetişkin karşısında savunmasız kalmayı ve yetersiz hissetmeyi deneyimlemişlerdir. Bu sebeple fiziksel istismarın duygu düzenleme konusunda bireyde olumsuz bir etki bıraktığı düşünülmektedir.

Araştırmada duygusal istismar ile bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme arasında negatif yönde; kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlama arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencisi katılımcılarda duygusal istismar arttıkça bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme düşerken; kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlama ise artmaktadır. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre de değişkenler arasındaki yordayıcı etki ortaya konulmuştur. Araştırma sonucuyla benzerlik gösteren

sonuçlara Ergin (2022) tarafından yapılan araştırmada da ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda yetişkin bireylerde duygusal istismar arttıkça kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlama artmakta; plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme ise düşmektedir. Ülkemizde bipolar hastası 18 yaş üstü 60 birey ile yürütülen bir çalışmada da duygusal istismar ile bilişsel duygu düzenleme tüm alt boyutları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (Tuman ve Hurşitoğlu, 2022). İlgili alanyazın incelendiğinde duygusal istismar ile bilişsel duygu düzenleme alt boyutları arasında anlamlı ilişki olduğunu ortaya koyan araştırmaların tespit edilmiştir (Toksöz, 2022; Kaya, 2021; Ceyhan, 2021; Dede, 2019; Akyıl, 2019; Huh vd., 2017). Duygusal istismar en sık karşılaşılan şiddet türlerinden biridir. Erken dönemde benlik gelişimi devam eden çocukların duygusal istismara maruz kalmaları duygu regülasyonunu öğrenebilmelerini zorlaştırmaktadır. Sinir sistemi bir yetişkin kadar gelişmiş olmayan çocuklar yaşadıkları travmatik durumlar nedeniyle olumsuz savunmalar geliştirmek durumunda kalabilmektedirler. Benzer şekilde duygusal istismara maruz kalan kişilerin duygu düzenlemede olumsuz stratejilere başvurmaları beklenen bir durumdur.

Araştırmada cinsel istismar ile bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme arasında negatif yönde; kendini suçlama, kabul etme ve yıkım arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencisi katılımcılarda cinsel istismar arttıkça bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme düşerken; kendini suçlama, kabul etme ve yıkım ise artmaktadır. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre de değişkenler arasındaki yordayıcı etki ortaya konulmuştur. Araştırma sonucuyla benzerlik gösteren sonuçlara Ergin (2022) tarafından yapılan araştırmada da ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda yetişkin bireylerde cinsel istismar arttıkça kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma ve yıkım artmakta; pozitif yeniden gözden geçirme ise düşmektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde cinsel istismar ile bilişsel duygu düzenleme alt boyutları arasında anlamlı ilişki olduğunu ortaya koyan araştırmaların tespit edilmiştir (Tuman ve Hurşitoğlu, 2022; Toksöz, 2022; Kaya, 2021; Huh vd., 2017). Cinsel istismar çocuğun anlamlandırmakta en çok zorlandığı şiddet türlerinden biridir. Hem bedeni hem de ruhsallığı işgal edilmiş çocuğun içinde bulunulan toplumsal normlarla birlikte kendini kirlenmiş hissetmesi gözlenen bir durumdur. Cinsel istismara maruz kalmış çocukların içinde bulundukları durumu anlamlandıramamaları kendilerini

suçlamalarına neden olabilmektedir. İstismarcıya karşı gelemediği için veya kirlenmiş olduğu için kendini suçlayan çocuğun yetişkinlik döneminde de duygu düzenleme konusunda sorun yaşaması beklenen bir sonuçtur.

Araştırmada duygusal ihmal ile bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirmek arasında negatif yönde; kendini suçlama ve yıkım arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencisi katılımcılarda duygusal ihmal arttıkça bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirmek düşerken; kendini suçlama ve yıkım ise artmaktadır. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre de değişkenler arasındaki yordayıcı etki ortaya konulmuştur. Araştırma sonucuyla benzerlik gösteren sonuçlara Toksöz (2022) tarafından yapılan yetişkin bireylerde saldırganlık düzeylerinin yordayıcıları olarak çocukluk çağı travmaları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi araştırmasında da duygusal ihmal ile bilişsel duygu düzenleme alt boyutları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Ergin (2022) tarafından yapılan araştırmada da yetişkin bireylerde duygusal ihmal arttıkça kendini suçlama ve yıkım artmakta; düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirmek ise düşmektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde duygusal ihmal ile bilişsel duygu düzenleme alt boyutları arasında anlamlı ilişki olduğunu ortaya koyan araştırmaların tespit edilmiştir (Tuman ve Hurşitoğlu, 2022; Dede, 2019; Kaya, 2021; Huh vd., 2017). Çocuğun kendini değerli hissetmesi psikolojik gelişim açısından en gerekli unsurlardan birisidir. Duygusal açıdan ihmal edilmiş çocuklar ise kendilerini değersiz hissetmekte ve yaşadıkları duyguları düzenleyebilme konusunda ebeveyn desteğinden yoksun kalmaktadır. Bu sebeple duygusal ihmale uğramış kişilerin yetişkinlik döneminde de duygu düzenlemede pozitif beceriler sergileyememesi beklenmektedir.

Araştırmada anksiyete ile bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, bakış açısına yerleştirmek, yıkım ve diğerlerini suçlama arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencisi katılımcılarda anksiyete arttıkça bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından kendini

suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, bakış açısına yerleştirmek, yıkım ve diğerlerini suçlama da artmaktadır. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre de değişkenler arasındaki yordayıcı etki ortaya konulmuştur. Yuvauç (2022) tarafından Türkiye de 244 kadın, 138 erkek ve 5 LGBT'li birey olmak üzere toplam 387 kişi üzerinde yapılan bir araştırmada bilişsel duygu düzenleme ile anksiyete arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracılık rolü ve araştırma sonucunda bilişsel duygu düzenleme kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, bakış açısına yerleştirmek, yıkım ve diğerlerini suçlama alt boyutları ile anksiyete arasında doğrusal yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Gülen (2020) tarafından depresyonda olan ve olmayan bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada da bilişsel duygu düzenleme kendini suçlama, düşünceye odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlama alt boyutları ile anksiyete arasında pozitif yönde, kabul etme ve bakış açısına yerleştirmek alt boyutlarında ise negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Ülkemizde 103 şiddet mağduru kadın üzerinde yapılan bir çalışmada anksiyete, depresyon ve bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişki incelenmiş ve bilişsel duygu düzenleme kendini suçlama, kabul etme, yıkım ve diğerlerini suçlama ile anksiyete arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Kara, 2019). Masicampo ve Baumeister (2011) tarafından yapılan araştırmada da yıkım ve kendini suçlama arttıkça bireylerin anksiyete düzeylerinin de arttığını bildirmişlerdir. İspanya da şiddet gören ve görmeyen 116 kadın ile yapılan bir çalışmada da bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile anksiyete arasında ilişki olduğu bildirilirken aynı araştırmada şiddet gören kadınlarda yıkım, kendini suçlama ve anksiyete daha yüksek düzeyde bulunmuştur (Galego-Carrillo vd., 2016). Anksiyete, kişinin içinde bulunduğu durumu objektif değerlendirmesini ve sakin kalabilmesini engelleyen tetikleyicilerden biridir. Anksiyete halinde olan kişilerin belirsizlik karşısında olumsuz düşüncelere teslim oldukları ve bu doğrultuda olumsuz duyguları daha fazla deneyimledikleri bilinmektedir. Bu sebeple anksiyetenin pozitif duygu düzenleme becerileri sergileyebilmeyi engelleyen bir faktör olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada yaşam doyumu ile bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından kendini suçlama, kabul etme, yıkım ve diğerlerini suçlama arasında negatif yönde; pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirmek arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencisi katılımcılarda yaşam doyumu arttıkça bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından kendini

suçlama, kabul etme, yıkım ve diğerlerini suçlama düşerken; pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirmek ise artmaktadır. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre de değişkenler arasındaki yordayıcı etki ortaya konulmuştur. Araştırma sonucuyla benzerlik gösteren sonuçlara Köse (2019) tarafından 122 evli, 120 de boşanmış toplamda 242 birey üzerinde yapılan çalışmada bilişsel duygu düzenleme ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırma sonucunda bilişsel duygu düzenleme kendini suçlama, kabul etme, yıkım ve diğerlerini suçlama alt boyutlarında yaşanan artış yaşam doyumunu düşürdüğü bulunmuştur. Benzer biçimde Rıza (2016) tarafından yapılan evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkinin incelenmesi araştırmasında da bilişsel duygu düzenleme ile evlilik doyumları arasında anlamlı ilişki bulunmuş. Aynı çalışmada yıkım ve diğerlerini suçlama arttıkça evlilik doyumunun düştüğü bulunmuştur. Ülkemizde 410 evli birey üzerinde yapılan bir çalışmada bilişsel duygu düzenleme, yaşam doyumunu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki incelenmiş ve araştırma sonucunda evli bireyler bilişsel duygu düzenleme kendini suçlama, kabul etme, yıkım ve diğerlerini suçlama ile yaşam doyumunu arasında negatif; pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Fırat, 2021). Yolcubal Bayrak (2019) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada öğrencilerin duygu düzenleme ve yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda duygu düzenleme stratejileri ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Her birey yaşam boyunca olumsuz birçok durumla baş etmek durumunda kalmaktadır. Olumsuz durum ve olaylar karşısında duygularını düzenleyebilen kişiler ise problem çözmede daha başarılı olabilmektedir. Aynı zamanda duygu düzenleme konusunda olumlu stratejiler geliştiren kişilerin yaşama karşı daha pozitif bir bakış açısına sahip olacağı düşünülmektedir. Yaşama karşı geliştirilen pozitif düşüncelerin pozitif duygulanıma imkan vermesi ve dolayısıyla doyum almayı kolaylaştırması beklenmektedir.

4.2. Gruplar Arası Karşılaştırma Bulgularının Tartışılması

Araştırmada cinsiyete göre fiziksel ihmal, duygusal ihmal, kabul etme, düşünceye odaklanma ve anksiyete arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bulguya göre erkek

üniversite öğrencilerinin fiziksel ve duygusal ihmal puanları kadın üniversite öğrencilerinin fiziksel ve duygusal ihmal puanlarından yüksektir. Bunun yanında kadın üniversite öğrencilerinin kabul etme, düşünceye odaklanma ve anksiyete puanları da erkek öğrencilerin bilişsel duygu düzenleme, kabul etme, düşünceye odaklanma ve anksiyete puanlarından yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırma sonucuyla benzerlik gösteren çalışmalara bakıldığında; Meşe (2021) tarafından yapılan araştırmada kadınların anksiyete düzeyleri erkeklerden yüksek bulunmuştur. Aynı araştırmada erkek bireylerin fiziksel ihmal puanları kadınlardan daha yüksek çıkmıştır. Çocukluk çağı travmalarının depresyon ve anksiyete ile arasındaki ilişkinin araştırıldığı başka bir çalışmada da erkek bireylerin fiziksel ihmal düzeyleri kadınlardan yüksek çıkarken kadınların da ise anksiyete düzeyleri erkeklerden yüksek bulunmuştur (Kartal, 2021). İlikçi İygün (2018) tarafından yapılan bir araştırmada erkek üniversite öğrencilerinin fiziksel ve duygusal ihmale kadın öğrencilerden daha fazla başvurduklarını belirtmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde erkek bireylerin kadınlardan daha yüksek düzeyde fiziksel ve duygusal ihmale başvurduklarını ortaya koyan araştırmalar bulunmuştur (Munoz vd., 2018; Dağıstan, 2021; Erdoğan, 2017). Driessen ve arkadaşları (2006) tarafından yapılan bir araştırmada kadın bireylerin anksiyete düzeyleri erkeklerden yüksek bulunmuştur. İlgili alanyazın incelendiğinde kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde anksiyete yaşadıklarını ortaya koyan araştırmalar bulunmuştur (Şenman, 2021; Serin, Serin ve Özbaş, 2010; Uzun, 2019). Bunun yanında araştırma bulgusundan farklı olarak erkeklerin kadınlardan daha yüksek düzeyde anksiyete yaşadığını ortaya koyan araştırmalara da rastlanılmıştır (Elkin, 2020; Mahmoud vd., 2015; Yalçınsoy, 2017). Toksöz (2022) tarafından yapılan araştırmada kadın bireylerin bilişsel duygu düzenleme kabul etme alt boyut düzeylerinin erkek bireylerden yüksek olduğu bulunmuştur. İstanbul da çocukluk çağı 301 birey üzerinde yapılan bir çalışmada kadın katılımcıların bilişsel duygu düzenleme kabul etme ve düşünceye odaklanma düzeyleri erkek bireylerden daha yüksek bulunmuştur (Ceyhan, 2021). İlgili alanyazın incelendiğinde kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde kabul etme ve düşünceye odaklanma yaşadıklarını ortaya koyan araştırmalar bulunmuştur (Akyl, 2019; Burns vd., 2010; Yuvauc, 2022). Duyguları yaşama ve düzenleyebilme yaşantıları kültürel etkenlerle ilişkili olabilmektedir. İçinde bulunduğumuz toplumda erkeklerin duygularını göstermesi ve yoğun duygular yaşaması genellikle kabul edilebilir bir durum olarak görülmemektedir. Bu kültürde yoğun

duyguların kadınlara has bir özellik olduğu algısı hakimdir. Bu nedenle erkek çocuklarının duygusal ihmale uğrama ihtimallerinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Buna bağlı olarak da olumsuz duygu düzenleme becerilerinin geliştiği düşünülmektedir. Kadın cinsiyete bakıldığında ise pozitif duygu düzenleme stratejilerinin daha iyi olduğu görülmektedir. Bu durumun da benzer şekilde kız çocuklarının yetiştirilme şeklinde duygu odaklı iletişimin daha fazla kullanılmasıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Kadınların anksiyete puanlarının daha yüksek olmasının da kız çocuklarının tehlikeye daha açık olduğu algısıyla ilişkili olabileceği varsayılmaktadır. Kültürel olarak bakıldığında kız çocuklarının kendilerini korumaya daha fazla ihtiyaçları olduğu ve gelebilecek tehlikeler karşısında daha savunmasız olduklarına dair yaygın bir inanış olduğu görülmektedir. Anksiyetenin özellikle tehlike algısıyla ilişkili olması kadınlardaki anksiyetenin kültürel faktörlerle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmada romantik ilişki içinde bulunma durumuna göre diğerlerini suçlama ve anksiyete arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bulguya göre romantik ilişki içinde bulunan üniversite öğrencilerinin diğerlerini suçlama ve anksiyete puan ortalamaları romantik ilişki içinde bulunmayan üniversite öğrencilerinin diğerlerini suçlama ve anksiyete puanlarından yüksek olduğu saptanmıştır. Araştırma sonucuyla benzerlik gösteren çalışmalara bakıldığında; İlikçi İygün (2018) tarafından yapılan araştırmada romantik ilişki içinde bulunan üniversite öğrencilerinde diğerlerini suçlama ve kaygı romantik ilişki içinde bulunmayanlardan yüksek bulunmuştur. Benzer biçimde Kaya (2021) tarafından yapılan araştırmada da romantik ilişki içinde bulunan bireylerin diğerlerini suçlama düzeyleri romantik ilişki içinde bulunmayan bireylerden yüksek bulunmuştur. Benzer biçimde İzmir de öğrenim görmekte olan 215 kadın 290 erkek toplamda 505 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada diğerlerini suçlama düzeyi romantik ilişki içinde bulunanlarda daha yüksek bulunmuştur (Dede, 2019). Yiğit (2020) tarafından Pamukkale üniversitesinde okuyan 351 üniversite öğrencisiyle yaptığı araştırmada da romantik ilişki içinde bulunan öğrencilerin diğerlerini suçlama düzeyleri romantik ilişki içinde bulunmayan öğrencilerden yüksek bulunmuştur. Yuvauç (2022) tarafından Türkiye de 244 kadın, 138 erkek ve 5 LGBT'li birey olmak üzere toplam 387 kişi üzerinde yapılan bir araştırmada romantik ilişki içinde buluna bireylerde anksiyete daha yüksek bulunmuştur. İspanya da şiddet gören ve görmeyen 116 kadın ile yapılan bir çalışmada da şiddet gören ve romantik ilişki içinde bulunmaya devam eden kadınlarda

anksiyete daha yüksek bulunmuştur (Galego-Carrillo vd., 2016). Yakın ilişki içinde olan bireyler yaşantılarının büyük bir kısmını partnerleriyle ile paylaşmaktadır. Bu durum daha fazla duygu odaklı olmalarını ve düşüncelerinde diğeri odaklı olmalarını sağlayabilmektedir. Bu nedenle duygu düzenleme gerektirecek durumlar romantik ilişki kaynaklı olduğunda diğeri suçlama eğilimi gösterebilmektedirler. Romantik ilişkiler kişinin bir diğeri ile oldukça yakın iletişim içinde olduğu durumlardır. Yakın ilişkilerdeki dinamikler başta bağlanma stili olmak üzere birçok faktörden etkilenmektedir. Kişinin erken dönemde edindiği davranış kalıpları ve bağlanma tarzı romantik ilişki içindeki tutum ve davranışları etkileyebilmektedir. Bu nedenle romantik ilişki içinde olan kişilerin erken dönemde yaşadıkları travmalardan kaynaklı olumsuz durumları en yakın hissettiği kişiye yansıtması muhtemeldir. Bu nedenle romantik ilişki içinde olan kişilerin anksiyete ve diğerlerini suçlama eğiliminin daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde çalışmada ulaşılan sonuçlara ve bu sonuçlar bağlamında araştırmacıya ait alana ilgi duyan uzmanlara ve daha sonradan bu alanda çalışma yapacak olan araştırmacılara yönelik ilgili önerilere yer verilmiştir.

- Araştırmaya 299'u kadın 103'ü erkek toplamda 402 üniversite öğrencisi katılırken, öğrenciler Samsun, Ankara, İstanbul ve İzmir illerinden seçilmiştir.
- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaş ortalaması 21.39 olarak bulunmuştur.
- Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ve alt boyutları ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri, anksiyete ve yaşam doyumu arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır.
- Üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile anksiyete ve yaşam doyumu arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır.
- Üniversite öğrencilerinde anksiyete ile yaşam doyumu arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır.
- Araştırmada erkek üniversite öğrencilerinin fiziksel ve duygusal ihmal puan ortalamaları kadın üniversite öğrencilerinin fiziksel ve duygusal ihmal puanlarından yüksek bulunmuştur.
- Araştırmada kadın üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme, kabul etme, düşünceye odaklanma ve anksiyete puanları erkek öğrencilerin bilişsel duygu düzenleme, kabul etme, düşünceye odaklanma ve anksiyete puanlarından daha yüksektir.
- Araştırmada kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır.
- Araştırmada romantik ilişki içinde bulunan üniversite öğrencilerinin diğerlerini suçlama ve anksiyete puan ortalamaları romantik ilişki içinde bulunmayan üniversite öğrencilerinin diğerlerini suçlama ve anksiyete puanlarından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.
- Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ve yaşam doyumları romantik ilişki durumuna göre farklılık oluşturmamıştır.

Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları, bilişsel duygu düzenleme, anksiyete ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmada şu önerilerde bulunulmuştur:

- Araştırmada örneklem grubu Samsun, İzmir, İstanbul ve Ankara illerinde yaşayan üniversite öğrencilerinden seçilmiştir. Bundan sonra yapılacak araştırmalarda örneklem grubunun farklı illerde ve popülasyonlarda ele alınması önerilmektedir.
- Araştırmaya lisans 1., 2., 3. ve 4. sınıflarda öğrenim görmekte olan öğrenciler katılmıştır. Yapılacak olan bundan sonraki çalışmalarda yüksek lisans ve doktora öğrencilerinde örneklem grubu içerisinde yer alması önerilmektedir.
- Gerek örneklem grubunun farklı illerde bulunması gerekse pandemi koşullarından dolayı elde edilen veriler online platformlarda çevrimiçi katılım şeklinde toplanmıştır. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda katılımcıların anketleri çözerken karşılaşılabilecekleri sorunların (anlam karmamaşası, hatalı ifadeler vb.) giderilebilmesi adına yüzyüze veri toplama yönteminin tercih edilmesi önerilmektedir.
- Üniversite öğrencilerinin yaşamış olduğu çocukluk çağı travmalarının yaşamlarının sonraki dönemlerinde de ruhsal anlamda sorun oluşturmaması adına üniversiteler bünyesinde kurulan psikolojik danışmanlık merkezlerinin öğrencilere yönelik daha işlevsel faaliyetler (seminerler, grup çalışmaları vb.) sergilemesi önerilmektedir.
- Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları üzerinde etkisinin olabileceği farklı değişkenler (bağlanma, nesne ilişkileri, öz tiksiniş, obsesif kompulsif semptom şiddeti vb.) ile ilişkisinin araştırılması önerilmektedir.
- İlgili alanyazın incelendiğinde üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, anksiyete ve yaşam doyumu değişkenlerinin bir arada ele alındığı çalışmalara rastlanılamamıştır. Bundan sonra yapılacak araştırmalara bu çalışmanın referans oluşturabilmesi ve ilgili değişkenlerin bir arada yer aldığı çalışmalara yer verilmesi önerilmektedir.
- Araştırmada yer alan demografik bilgi formunda katılımcılara ait sınırlı bilgiler (cinsiyet, sınıf, romantik ilişki durumu vb.) yer almıştır. Bundan sonra yapılacak

araştırmalarda kişisel bilgilerin sınırlılık oluşturmaması adına daha fazla tanıtıcı soru k  klerin demografik formlarda yer alması önerilmektedir.

- Çocukluk   ağı travmalarının birçok psikopatoloji ile ilişkisi olduğu bu çalışmada da dahil olmak üzere birçok araştırma ile desteklenmektedir. Bu nedenle çocukluk   ağı travmaları hakkında ebeveynleri bilgilendirici çalışmaların yapılması, aile eğitimlerinin devlet eliyle yapılarak daha geniş kitlelere ulaşılması önerilmektedir.
- Özellikle duygusal istismarın sıklıkla gözleniyor olması ebeveynlerle bu konuyla ilgili daha fazla çalışılması gerektiğini göstermektedir.   ocuk yetiştirme tutumlarının desteklenmesi ve duygusal istismarın yarattığı olumsuzlukların önlenmesi için aile içi iletişimi konu alan çalışmaların arttırılması önerilmektedir.
- Bu araştırmadan elde edilen bulgular da yaşam doyumunu etkileyen birçok olumsuz faktör olduğunu ve bu durum kişinin sağlıklı bir yaşam sürmesini engellediğini göstermektedir. Yaşam doyumunu kavramı hakkında fikir sahibi olmak ve yaşam doyumuna etki eden olumsuz faktörlerin farkında olunması için gençlere yönelik bilgilendirici çalışmaların yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Acar, A. E. (2011). Kronik hastalıkların, hastaların aile işlevleri ve yaşam doyumları üzerine etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Akandere, M., Acar, M. ve Baştuğ, G. (2009). Zihinsel ve Fiziksel Engelli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22(1): 23-32.
- Aksel, Ş., ve Yılmaz, I. T. (2015). Çocuk Cinsel İstismarı Konusunda Öğretmenlerin Bilgi ve Deneyimleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 2 (16), 373-391.
- Aksüt, Y. (2020). Çocuk cinsel istismarının sosyolojik analizi Malatya Çocuk İzlem Merkezi uygulaması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Aktepe, E. (2009). Çocukluk çağı cinsel istismarı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(2), 95-119.
- Akyıl, A. (2019). Çocukluk Çağı Travmaları, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Diyarbakır ve Mardin Örneği, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Alpaslan, A.H. (2014). Çocukluk döneminde cinsel istismar. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 15(2), 194- 201.
- Alpay, E. H., Aydın, A., & Bellur, Z. (2017). Çocukluk Çağı Travmalarının Depresyon ve Travma Sonrası Stres Belirtileri ile İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracı Rolü. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 20 (3), 218-226.
- Altay, B. ve Avcı, İ. (2009). Huzurevinde Yaşayan Yaşlılarda Öz bakım Gücü ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Dicle Tıp Dergisi*, 36 (4): 275-282.

- American Psikiyatri Birliği-APA (2013). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru elkitabı'ndan (çeviri ed. E Köroğlu) Ankara, Hekimler Yayın Birliği.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J. & Nolen-Hoeksema, S. (2006). Psikolojiye giriş (Y. Alogan, Çev.). Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Baird, B. M., Lucas, R. E., Donnellan, M. B. (2010). Life satisfaction across the lifespan: Findings from two nationally representative panel studies. *Social indicators research*, 99(2), 183-203.
- Banducci, A. N., Lejuez, C. W., Dougherty, L. R., ve MacPherson, L. (2017). A prospective examination of the relations between emotional abuse and anxiety: moderation by distress tolerance. *Prev Sci*, 18, 20-30.
- Baykoçak, C. (2002). Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki sorunları ve tükenmişlik düzeyleri; Bursa ili uygulaması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Bedir, E. (2018). Okul Öncesi Öğretmenlerinin Duygusal İhmal ve İstismar Konusundaki Bilgi ve Farkındalıklarının İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bernstein, D. P., ve Fink, L. (1998). Childhood Trauma Questionnaire: A retrospective selfreport questionnaire and manual. San Antonio TX: The Psychological Corporation.
- Blanchflower, D. G. ve Oswald, A. J. (2004). Well-being over time in Britain and the USA. *Journal of Public Economics*, 88(7), 1359-1386.
- Brezo, J., Paris, J., Vitaro, F., Hebert, M., Tremblay, R. E., ve Turecki, G. (2008). Predicting suicide attempts in young adults with histories of childhood abuse. *The British Journal of Psychiatry*, 193(2), 134-139.

- Bryant, R. A., Moulds, M. and Guthrie, R.M. (2001). Cognitive Strategies and the Resolution of A cute Stress Disorder. *J Trauma Stress* (14), 213 – 219. DOI:10.1023/A:1007856103389
- Burns, E. E., Jackson, J. L. ve Harding, H. G. (2010). Child maltreatment, emotion regulation and posttraumatic stress: The impact of emotional abuse. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 19, 801-819.
- Carter, V., ve Myers, M. R. (2007). Exploring the risks of substantiated physical neglect related to poverty and parental characteristics: A national sample. *Children and Youth Services Review*, 29(1), 110-121.
- Cecil, C. A. M., Viding, E., Fearon, P., Glaser, D. and McCrory, E. J. (2017). Disentangling the mental health impact of childhood abuse and neglect. *Child Abuse & Neglect*, 63, 106–119.
- Ceyhan, E. (2021). Çocukluk çağı travmalarının dürtüsellik üzerindeki etkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü, Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Chapman, D. P., Whitfield, C. L., Felitti, V. J., Dube, S. R., Edwards, V. J., ve Anda, R. F. (2004). Adverse childhood experiences and the risk of depressive disorders in adulthood. *Journal of affective disorders*, 82(2), 217-225.
- Copeland, W. E., Keeler, G., Angold, A., ve Costello, E. J. (2007). Traumatic events and posttraumatic stress in childhood. *Archives of general psychiatry*, 64(5), 577-584.
- Courtois, C. A. (2004). Complex trauma, complex reactions: Assessment and treatment. *Psychotherapy: Theory, research, practice, training*, 41(4), 408-417.
- Çakmak, B. (2016). Çocukluk Çağı Travmaları İle Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Çetin, K., ve Altın, H. (2019). Cinsel İstismara Uğramış Çocukların Sosyo-demografik Değerlendirilmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 135-147.
- Dağıstan, E. (2021). Bipolar bozukluk hastalarında çocukluk çağı travmaları, dürtüsellik ve sosyal anksiyete belirtilerinin plazma oksitosin düzeyiyle ilişkisi, Tıpta Uzmanlık Tezi. Sağlık Bilimleri Üniversitesi İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Has. Eğt. ve Arş. Hastanesi, İstanbul.
- Dağlı, A., ve Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-62.
- de Vasconcelos, N. M., Ribeiro, M., Reis, D., Couto, I., Sena, C., Botelho, A. C. (2020). Life satisfaction mediates the association between childhood maltreatment and depressive symptoms: a study in a sample of Brazilian adolescents. *Braz J Psychiatry*, 42 (3), 1-19.
- Dede, A. G. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Çocukluk Çağı Travmaları İle Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri ve Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Diener, E. (2000). Subjective Well being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Dolcos, S., Moore, M., Katsumi, Y. (2018). Neuroscience and well-being. Handbook of Well-being. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Driessen, M., Schroeder, T., Widmann, B., von Schonfeld, C., ve Schneider, F. (2006). Childhood trauma, psychiatric disorders, and criminal behavior in prisoners in Germany: A comparative study in incarcerated women and men. *Journal of Clinical Psychiatry*, 67(10), 1486-1492.

- Dube, S. R., Anda, R. F., Felitti, V. J., Chapman, D. P., Williamson, D. F., ve Giles, W. H. (2001). Childhood abuse, household dysfunction, and the risk of attempted suicide throughout the life span: findings from the Adverse Childhood Experiences Study. *Jama*, 286(24), 3089-3096.
- Eken, F. O. ve Ebadi, H. (2019). Anksiyetenin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinde Tükenmişliğin Aracı Rolü. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6 (2), 112-126.
- Ekinci, S., ve Kandemir, H. (2015). Childhood Trauma in the lives of substance-dependent patients: The relationship between depression, anxiety and self-esteem. *Nordic Journal of Psychiatry*, 69(4), 249-253.
- Elkin, Ö. O. (2020). Üniversite öğrencilerindeki anksiyete, stres, yaşam doyumu düzeyleri ve ilişkili değişkenlerin kız ve erkek öğrenciler arasında karşılaştırması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Erdoğan, H. (2017). Kardiyovasküler rahatsızlıkları olan bireylerde depresyon, anksiyete ve çocukluk çağı travmalarının incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ergin, E. (2022). Yetişkinlerde Çocukluk Çağı Travmalarının Duygu Düzenleme Güçlüğü İle Bilişsel Çarpıtmalar Arasındaki İlişkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Ertürk, A.A. (2014). Çocukluk çağı travmaları, travma sonrası stres bozukluğu, depresyon ve disosiyatif yaşantıların şizofreninin klinik özellikleri üzerindeki etkileri. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.
- Espie', E., Gaboulaud, V., Baubet, T., Casas, G., Mouchenik, Y., Yun, O., ... Moro, M. R. (2009). Trauma-related psychological disorders among Palestinian children and adults in Gaza and West Bank, 2005-2008. *International Journal of Mental Health Systems*, 3(21), 1-5.

- Fırat, B. (2021). Evli Bireylerin Duygu Düzenleme Becerileri ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Academic Platform Journal of Education and Change*, 4(1), 111-130.
- Fırat, S. (2007). İstismara ve ihmale uğramış çocukların tedavi ve rehabilitasyonu: Bir yataklı merkez modeli. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: Thebroaden-andbuildtheory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218–226.
- Freud, S. (1975). Psikanaliz Üzerine, çev. A. A . Öneş, 1.baskı, Koza Yay. İstanbul.
- Freud, S. (1984). Psikanalize Giriş, Genel Nevroz Öğretisi, çev: Koptagel-İlal, 3.baskı, Altın Kitaplar Yay. İstanbul.
- Galego-Carrillo, V., Santibáñez, R., ve Iraurgi, I. (2016). Cognitive emotion regulation strategies in women abuse. *Pedagogía Social Revista Interuniversitaria*, 29, 115-122.
- Garnefski, N. and Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of fives pecific samples. *Personality and Individual differences*, 40(8), 1659 - 1669.
- Garnefski, N., Kraaij, V. and Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitiveemotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences*, 30(8), 1311 - 1327.
- Garnefski, N., Rood, Y., Roos, C. ve Kraaij, V. (2017). Relationships between traumatic life events, cognitive emotion regulation strategies, and somatic complaints. *J Clin Psychol Med Settings*, 24, 144-151.
- Geçtan, E. (2004). Psikanaliz ve sonrası. İstanbul: Metis Yayınları.

- Gibb, B. E., Chelminski, I., ve Zimmerman, M. (2007). Childhood emotional, physical, and sexual abuse, and diagnoses of depressive and anxiety disorders in adult psychiatric outpatients. *Depression and anxiety*, 24(4), 256-263.
- Glaser, D. (2002). Emotional abuse and neglect (psychological maltreatment): A conceptual framework. *Child Abuse Neglect*, 26(6-7), 697-714.
- Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2015). Evinizdeki terapist: Düşüncelerinizi değiştirerek duygularınıza hakim olmanın yolları (Z. Armay, Çev.). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Gülen, M. (2020). Depresyonu olan ve depresyonu olmayan kişilerde anksiyete duyarlılığı, erken dönem uyum bozucu şemalar ve bilişsel duygu düzenleme süreçleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güler, N. Uzun Boztaş, S. ve Aydoğan, S. (2002). Anneleri tarafından çocuklara uygulanan duygusal ve fiziksel istismar/ihmal davranışı ve bunu etkileyen faktörler. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 24(3), 128-134.
- Gündüz, A., ve Gündoğmuş, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ile otomatik düşünceler, ara inançlar, uyumsuz şemalar, anksiyete ve depresif belirti şiddeti ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(4), 424-435
- Güner, Ş. İ. (2010). Çocuklarda Sosyal Medikal Bir Problem: İstismar. *Van Tıp Dergisi*, 17(3), 108-113.
- Güngör, A. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres ve Anksiyete Arasındaki İlişkinin Araştırılması: Yaşamda Anlamın ve Bütünlük Duygusunun Seri Aracılık Rolü. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 55, 271-287
- Güngör, T. (2011), Selçuk Üniversitesi resim-iş eğitimi anabilim dalı öğrencilerinin kaygı ve yaşam doyumu düzeyleri, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Gürcan, N. (2018). Üniversitedeki kız öğrencilerin yeme tutumlarının yaşam doyumu ve çocukluk çağı travmaları ile ilişkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Haj-Yahia, M.M. ve Tamish, S. (2001). The rates of child sexual abuse and its psychological consequences as revealed by a study among Palestinian university students. *Child abuse & Neglect*, 25(10), 1303-1327.
- Hildyard, K. L. and Wolfe, D. A. (2002). Child neglect: developmental issues and outcomes☆. *Child Abuse & Neglect*, 26, 679–695
- Howell, H. B., Brawman-Mintzer, O., Monnier, J., Yonkers, K. A. (2001). Generalized anxiety disorder in women. *Psychiatr Clin North Am*, 24, 165-178.
- Huberty, T. J. (2009). Test and performance anxiety. *Principal Leadership*, 10(1), 12-16.
- Huh, H. J., Kim, K. H., Lee, H. K. ve Chae, J. H. (2017). The relationship between childhood trauma and the severity of adulthood depression and anxiety symptoms in a clinical sample: The mediating role of cognitive emotion regulation strategies. *Journal Of Affective Disorders*, 213, 44-50.
- Inglehart, R. (2002). Gender, aging, and subjective well-being. *International Journal of Comparative Sociology*, 43(3-5), 391-408.
- İlikçi İygün, M. (2018). Genç Yetişkin Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmalarının Duygu Düzenleme Becerileri ve Kaygı Düzeyleri İle İlişkilerinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- İnik, A. (2020). Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantıların, Yetişkinlik Dönemi Özgüven ve Yaşam Doyumu İle İlişkisinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- İzel Kara, Z. (2018). Bir psikolojik danışmanlık merkezine başvuran kadınların çocukluk çağı travmaları, öfke ifade biçimleri, anksiyete ve depresyon düzeyleri açısından incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Jenkins, L., McNeal, T., Drayer, J. and Wang, Q. (2021). Childhood Trauma History and Negative Social Experiences in College. *Journ Child Adol Trauma*, 14, 103–113.
- Joormann, J., Yoon, K.L. ve Siemer, M. (2010). Cognition and emotion regulation. A.M. Kring Ve D.M. Sloan (Ed), Emotion regulation and psychopathology: a transdiagnostic approach to etiology and treatment (s.174–203). Newyork: The Guilford Press.
- Kahveci, S. (2016). Borderline kişilik bozukluğunda zihin kuramı ve çocukluk çağı travması arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kalyon, A. (2018). Anksiyete Duyarlılığının ve Sosyal Anksiyeteye Eşlik Eden Anksiyete Duyarlılığının Azaltılmasında Bilişsel-Davranışçı Müdahale Programının Etkisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Kara, B., Biçer, Ü., ve Gökalp, A. S. (2004). Çocuk İstismarı. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 47(2), 140-51.
- Kara, N. (2019). Farklı şiddet türlerine maruz kalan kadınlarda anksiyete ve depresyonun bilişsel duygu düzenlemeye etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karaman-Kepenekçi, K. (2001). Hukuksal açıdan çocuk istismarı ve ihmali. *Katkı Pediatri Dergisi*, 22(3), 262-276.
- Karasar, N. (1999). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.

- Kartal, E. (2021). Çocukluk çağı travmalarının depresyon ve anksiyete ile ilişkisinin incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kascakova, N., Furstova, J., Hasto, J., Madarasova Geckova, A., ve Tavel, P. (2020). The unholy trinity: Childhood trauma, adulthood anxiety, and long-term pain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 1-14
- Kaya, K. N. (2021). Boşanmış ve hiç evlenmemiş bireylerin evliliğe yükledikleri anlam ile çocukluk çağı olumsuz yaşantılar, benlik saygısı, metakognisyonlar, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve algılanan stres ile ilişkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Keser, A. (2005). İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama. *Çalışma ve Toplum Dergisi*, 4: 77-95.
- Kessler, R. C., McLaughlin, K. A., Green, J. G., Gruber, M. J., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M., ve Benjet, C. (2010). Childhood adversities and adult psychopathology in the WHO World Mental Health Surveys. *The British Journal of Psychiatry*, 197(5), 378-385.
- Koçal, Z. Ş. (2021). Orta Yetişkinlik Döneminde Yaşam Doyumu İle Bilişsel Hatalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Korkut, Ş. (2012). Lise Öğrencilerinde Çocukluk Örselenme Yaşantıları ve Öfke İfade Biçimleri İle Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Kourt, R. (2011). 18-24 Yaş Arası Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları'nın Dissosiyatif Yaşantılar ve Suçluluk-Utanç Duyguları ile İlişkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Köknel, Ö. (2001). Kişilik: Kaygıdan mutluluğa, 14. Baskı, İstanbul: Altın Kitapları.

- Köse, T. (2019). Boşanma sürecindeki ve evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme sıkıntısını tolere etme ve yaşam doyumlarının incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Krug, E.G., Dahlberg, T.T., Mercy, J.A., Zwi, A.B. ve Lozano, R. (2002). World report on violence and health. World Health Organization, Geneva.
- Kurtoğlu, M. (2016). Çocuk Bu İhmale Gelmez. İstanbul: Nesil Basım Yayın.
- Lanius, R.A., Bluhm, R.L., & Frewen, P.A. (2011). How understanding the neurobiology of complex post- traumatic stress disorder can inform clinical practice: a social cognitive and affective neuroscience approach. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 124(5), 331-348.
- Lanius, R.A., Williamson, P.C., Densmore, M., Boksman, K., Gupta, M.A., Neufeld, R.W. ve Menon, R. S. (2001). Neural correlates of traumatic memories in posttraumatic stress disorder: a functional MRI investigation. *American Journal of Psychiatry*, 158(11), 1920-1922.
- Lindert, J., von Ehrenstein, O. S., Grashow, R., Gal, G., Braehler, E., & Weisskopf, M. G. (2014). Sexual and physical abuse in childhood is associated with depression and anxiety over the life course: systematic review and meta-analysis. *International journal of public health*, 59(2), 359-372.
- Lucas, R. E. (2018). Reevaluating the strengths and weaknesses of self-report measures of subjective well-being. Handbook of subjective well-being. Noba Scholar Handbook series: Subjective well-being. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Magee, W. J., Eaton, W. W., Wittchen, H. U., McGonagle, K. A. and Kessler, R. C. (1996). Agoraphobia, simple phobia, and social phobia in the National Comorbidity Survey. *Arch Gen Psychiatry*, 53, 159–168.
- Mahmoud, J. S. R., Staten, R. T., Hall, L. A., ve Lennie, T. A. (2012). The relationship among young adult college students' depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. *Issues in mental health nursing*, 33(3), 149-156.

- Marylène, C., Lisa, R.C., & Lisa, R.C. (2006). Treating Survivors of Childhood Abuse: Psychotherapy For The Interrupted Life. New York: Guilford Press.
- Masicampo, E.J., ve Baumeister, R.F. (2011). Consider it done!: Plan making can eliminate the cognitive effects of unfulfilled goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101:667-683.
- Maymur, B. (2020). Yetişkin bireylerin çocukluk çağı travmaları, nesne ilişkileri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- McLeod, B. D., Wood, J. J. and Weisz, J. R. (2007). Examining the association between parenting and childhood anxiety: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 27, 155–172.
- Meşe, H. R. (2021). Çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Mulvihill, D. (2005). The health impact of childhood trauma: An interdisciplinary review, 1997-2003. *Issues in comprehensive pediatric nursing*, 28(2), 115-136.
- Munoz, R. T., Pearson, L. C., Hellman, C. M., McIntosh, H. C., Khojasteh, J., ve Fox, M. D. (2018). Adverse childhood experiences and posttraumatic stress as an antecedent of anxiety and lower hope. *Traumatology*.
- Murray, B. (2004). Stein. Public Health Perspectives on Generalized Anxiety Disorder. *J Clin Psychiatry*, 65, 3-7.
- Muşdal Çelebi, B., ve Polat, A. (2019). Çocukluk çağı travmatik yaşantıların, yetişkin bağlanma stillerinin ve psikolojik iyi oluşun evlilik doyumu üzerindeki etkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(1), 29-34.

- Norman, R. E., Byambaa, M., De, R., Butchart, A., Scott, J., ve Vos, T. (2012). The long-term health consequences of child physical abuse, emotional abuse, and neglect: a systematic review and meta-analysis. *PLoS medicine*, 9(11), 47-62.
- Onat Kocabıyık, O., Çelik, H. ve Dündar, Ş. (2017). Genç yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme tarzlarının ilişkisel bağımlı benlik kurgusu ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 45, 79-92. doi: 10.15285/maruaebd.279969.
- Onat, O. ve Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31, 123-143. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1656>.
- Oral, R., Can, D., Kaplan, S., Polat, S., Ates, N., Cetin, G., Miral, S., Hanci, H., Ersahin, Y., Tepeli, N., Bulguc, A. G. ve Tiras, B. (2001). Child abuse in Turkey: an experience in overcoming denial and a description of 50 cases. *Child abuse ve neglect*, 25(2), 279-290.
- Ölçücü, B., Vatansever, Ş., Özcan, G., Çelik, A., ve Paktaş, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2015(4), 294-303.
- Örsel, S., Karadağ, H., Kahiloğullari, A. K., ve Aktaş, E. A. (2011). Psikiyatri hastalarında çocukluk çağı travmalarının sıklığı ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(2), 130-136.
- Özen, Ş., Antar, S. ve Özkan, M. (2007). Çocukluk çağı travmalarının umutsuzluk, sigara ve alkol kullanımı üzerine etkisi: Üniversite son sınıf öğrencilerini inceleyen bir çalışma. *Düşünen Adam*, 20(2), 79-87.
- Özkan, Ş. (2015). Somatizasyon Bozukluğu ve Fibromiyalji Sendromunda Çocukluk Çağı Travmaları ve Disosiyatif Yaşantıların Araştırılması. Tıpta Uzmanlık Tezi, Düzce Üniversitesi Tıp Fakültesi, Düzce.

- Özmen, E. (2002). Anksiyete Bozuklukları Epidemiyolojisi. Psikiyatrik Epidemiyoloji'de. Ed. Doğan O., Ege Psikiyatri Yayınları İzmir.
- Öztürk, A., ve Çetinkaya, R. S. (2015). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki. *Journal of Educational Sciences*, 42, 335-356.
- Öztürk, O. (2004). Ruh sağlığı ve bozuklukları. (10. bs.). Ankara: Feryal Matbaası.
- Öztürk, Ö. ve Uluşahin, A. (2008). Ruh sağlığı ve bozuklukları Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Pelendecioğlu, B.,ve Bulut, S. (2009). Çocuğa yönelik aile içi fiziksel istismar. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(1), 49-56.
- Perry, B. (2000) The neuroarchaeology of childhood maltreatment: the neurodevelopmental costs of adverse childhood events. In: The Cost of Child Maltreatment: Who Pays? We All Do (ed. B. Geffner). Haworth Press.
- Polat, O. (2017). Tüm Boyutlarıyla Çocuk İstismarı. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Razıoğlu, E. (2021). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Sosyal Fobi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Rector, J. L. ve Friedman, E. M. (2018). Hormones and well-being. Handbook of wellbeing. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Renteria, S.C. (2005). Sexual abuse of female children and adolescents detection, examination and primary care. *Therapeutische Umschau. Revue Therapeutique*, 62(4), 230-237.
- Rıza, S. Ö. (2016). Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkinin incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Roy-Byrne, P. P., ve Wagner, A. (2004). Primary care perspectives on generalized anxiety disorder. *J Clin Psychiatry*, 65, 20-26.
- Schild, S., ve Dalenberg, C. J. (2015). Consequences of Child and Adult Sexual and Physical trauma among Deaf Adults. *Journal of Agression, Maltreatment and Trauma*, 24 (3), 237-256.
- Schroevers, M., Kraaij, V. ve Garnefski, N. (2007). Goal disturbance, cognitive coping strategies and psychological adjustment to different types of stressful life event. *Personality and Individual Differences*, 43, 413-423. doi:10.1016/j.paid.2006.12.009.
- Seligman, M.E.P. and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Senik, C. (2015). Gender gaps in subjective wellbeing. Publications Office of the European Union.
- Serin, N. B., Serin, O., ve Özbaş, L. F. (2010). Predicting university students' life satisfaction by their anxiety and depression level. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 9, 579-582
- Skodol, A. (1995). Patterns of anxiety and personality disorder comorbidity. *Journal of Psychiatric Research*, 29, 361–374.
- Stein, D. J., Lim, C. C., Roest, A. M., De Jonge, P., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., ve Scott, K. M. (2017). The cross-national epidemiology of social anxiety disorder: Data from the World Mental Health Survey Initiative. *BMC medicine*, 15(1), 1-21.
- Stoltenborgh, M., Bakermans-Kranenburg, M. J., ve Van Ijzendoorn, M. H. (2013). The neglect of child neglect: a meta-analytic review of the prevalence of neglect. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 48(3), 345-355.

- Şahin, Ş. (2008). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Şenkal, İ. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları ve Bağlanma Biçiminin Depresyon ve Kaygı Belirtileri ile İlişkisinde Alekstiminin Aracı Rolünün İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Şenkal, İ. ve Işıklı, S. (2015). Çocukluk çağı travmalarının ve bağlanma biçiminin depresyon belirtileri ile ilişkisi: Aleksitiminin aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(4), 261-67
- Şenman, Ö. (2021). Çoksesli koro katılımcılarının yaşam doyumu, depresyon ve anksiyete düzeylerinin incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Taillieu, T. L., Brownridge, D. A., Sareen, J., ve Afifi, T. O. (2016). Childhood emotional maltreatment and mental disorders: Results from a nationally representative adult sample from the United States. *Child abuse & neglect*, 59, 1-12.
- Taner, Y., ve Gökler, B. (2004). Çocuk istismarı ve ihmâli: psikiyatrik yönleri. *Hacettepe Tıp Dergisi*, 35, 82-86.
- Tanner, K., ve Turney, D. (2003). What do we know about child neglect? A critical review of the literature and its application to social work practice. *Child & Family Social Work*, 8(1), 25-34.
- Tarı Cömert, I., Atalay Özyeşil, Z., ve Özgülük, B. (2016). Satisfaction with Life, Meaning in Life, Sad Childhood Experiences, and Psychological Symptoms among Turkish Students. *Psychol Rep*, 118 (1), 236-250. doi: 10.1177/0033294115626634.
- Taskaynatan, O. ve Erol, A. (2019). Sizofreni hastalarında homisid girişimleri ile cocukluk cagi orselenmeleri arasindaki iliski. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 253-261.

- Taşlıyan, M., Hırlak, B., Güler, B. ve Gündoğdu, E. (2018). İnternet Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Bazı Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(2), 166-179.
- Tepeli Temiz, Z., ve Ulusoy Gökçek, V. (2020). Yurtta Kalan Üniversite Öğrencilerinin Anksiyete, Sosyal Destek ve Yaşam Doyum Düzeyleri İle Baş Etme Stillerinin İncelenmesi. *FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, (15), 431-458.
- Terr, L. C. (2003). Childhood Traumas: An Outline and Overview. *The Journal of Lifelong Learning In Psychiatry*, 1(3), 322-334.
- Tıraşçı, Y. ve Gören, S. (2007). Çocuk istismarı ve ihmali. *Dicle Tıp Dergisi*, 34(1), 70-74.
- Tivriz, B. (2020). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının sosyal anksiyete üzerindeki etkisinin incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- 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 Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tuman, T. C., ve Hurşitoğlu, O. (2022). Bipolar Bozukluk Hastalarında Çocukluk Çağı Travması ile Bilişsel Duygu Düzenleme ve Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki. *Sağlık Bilimlerinde Değer*, 12(1), 43-51.
- Tuncer, N. (2017). Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Belirlenen Sosyal Anksiyete Düzeylerine Göre Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Türkçapar, H. (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısal ilişkileri. *Klinik Psikiyatri*, 4, 12-16.

Türksoy, N. (2003). Psikolojik Travma ve Tanım Sorunları. İstanbul: 5us Yayınları.

Tüzün, D. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantıları ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Arasındaki İlişkide Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Düzenleyici Rolünün İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Uzbay, T. (2002). Anksiyetenin Nörobiyolojisi. *Klinik Psikiyatri*, 1, 5-13

Uzun, C. (2019). Genç yetişkinlerde bağlanma stillerinin yaşam doyumu, stres, anksiyete ve depresyon ile ilişkisinin belirlenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Ümmet, D. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Özgeciliğin Davranışının Transaksiyonel Analiz Ego Durumları ve Yaşam Doyumu Bağlamında İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Ünal, A. Ö. (2011). Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenlere Göre Yordanması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Ünal, F. (2008). Ailede çocuk istismarı ve ihmali. *TSA*, 12(1), 9-18.

Wark, M. J., Kruczek, T., ve Boley, A. (2003). Emotional neglect and family structure: impact on student functioning. *Child abuse & neglect*, 27(9), 1033-1043.

Wittchen, H. U. (2002). Generalized anxiety disorder: prevalence, burden, and cost to society. *Depress Anxiety*, 16, 162-171.

World Health Organization (1993). Measuring quality of life: the development of the World Health Organization Quality of Life Instrument (WHOQOL). Geneva.

World Health Organization-WHO (2020). ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics. <https://icd.who.int/browse11/lm/en#/http://id.who.int/icd/entity/2062286624>. Erişim tarihi: 02.04.2022

- Yalçınsoy, A. (2017). Yaşam doyumu, kaygı ve motivasyon ilişkisi ile ilgili üniversite gençliğine yönelik bir araştırma: Dicle Üniversitesi örneği. *Kesit Akademi Dergisi*, 10, 422-434.
- Yancı, L. (2020). Çocukluk çağı duygusal istismar ve yaşam anlamı ilişkisinde kişilerarası duygu düzenleme stratejileri ve genel aidiyet duygusunun aracılık rolü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yanık, M. ve Ozmen, M. (2002). The relationship of childhood abuse/neglect to suicide, self-mutilative behavior, and dissociative experience in the psychiatry outpatients. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3, 140-146.
- Yargıç, İ., Ersoy, E., ve Batmaz Oflaz, S. (2012). Çocukluk çağı travmalarının intihar girişimi ve kendine zarar verme davranışı ile ilişkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(4), 277-284.
- Yetim, Ü. (2001). Toplumdan bireye mutluluk resimleri (1. Baskı). İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yılmaz Irmak, T. (2008). Çocuk istismarı ve ihmalinin yaygınlığı ve dayanıklılıkla ilişkili faktörler. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yiğit, U. K. (2020). Affetmemenin yordayıcıları olarak çocukluk çağı travmaları ve bilişsel duygu düzenlemenin incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Yolcubal Bayrak, D. (2019). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Yörükoğlu, A. (2000). Değişen toplumda aile ve çocuk. İstanbul: Özgür Yayınları
- Yuvauç, B. (2022). Yetişkinlerde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

EKLER

Ek 1: Demografik Bilgi Formu

1. Yaşınız:.....
2. Cinsiyet: K () E ()
3. Okuduğunuz şehir: İstanbul () İzmir () Ankara () Samsun ()
4. Üniversitedeki eğitim düzeyiniz: Hazırlık () 1. sınıf () 2. sınıf ()
3.sınıf () 4.sınıf ()
5. Kardeş sayınız (kendiniz hariç) :.....
6. Algılanan gelir düzeyi: Düşük () Orta () Yüksek ()
7. Romantik ilişkiniz var mı? Evet () Hayır ()
8. Anneniz: Sağ () Vefat ()
9. Babanız: Sağ () Vefat ()
10. Anne-Babanız: Birlikte () Boşanmış ()
11. Psikiyatrik destek alıyor musunuz? Evet () Hayır ()
12. Psikolojik destek alıyor musunuz? Evet () Hayır ()

Ek 2: Beck Anksiyete Ölçeği

Sıra No	Her bir ifadenin size göre uygunluğunu en iyi şekilde gösteren kutucuğu (X) şeklinde işaretleyiniz.	Hiç	Hafif Düzeyde - Beni pek etkilemedi	Orta Düzeyde- Hoş değildi ama katlanabildim	Ciddi Düzeyde- Dayanamakta çok zorlandım
1	Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma				
2	Sıcak/ ateş basmaları				
3	Bacaklarda halsizlik, titreme				
4	Gevşeyememe				
5	Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6	Baş dönmesi veya sersemlik				
7	Kalp çarpıntısı				
8	Dengeyi kaybetme duygusu				
9	Dehşete kapılma				
10	Sinirlilik				
11	Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
12	Ellerde titreme				
13	Titreklik				
14	Kontrolü kaybetme korkusu				
15	Nefes almada güçlük				
16	Ölüm korkusu				
17	Korkuya kapılma				
18	Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
19	Baygınlık				
20	Yüzün kızarması				
21	Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				

Ek 3: Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği

Bu sorular çocukluğunuzda ve ilk gençliğinizde (20 yaşından önce) başınıza gelmiş olabilecek bazı olaylar hakkındadır. Her bir soru için sizin durumunuza uyan rakamı daire içersine alarak işaretleyiniz. Sorulardan bazıları özel yaşamınızla ilgilidir; lütfen elinizden geldiğince gerçeğe uygun yanıt veriniz. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümlelerin yanına rakamlardan siz uygun olanı yazınız.

Yanıtlarınız gizli tutulacaktır.

1. Hiç Bir Zaman 2. Nadiren 3. Kimi zaman 4. Sık olarak 5. Çok sık

Çocukluğumda ya da ilk gençliğimde...

1. Evde yeterli yemek olmadığından aç kalırdım.
2. Benim bakımımı ve güvenliğimi üstlenen birinin olduğunu biliyordum.
3. Ailemdelikiler bana “salak”, “beceriksiz” ya da “tipsiz” gibi sıfatlarla seslenirlerdi.
4. Anne ve babam ailelerine bakamayacak kadar sıklıkla sarhoş olur ya da uyuşturucu alırlardı.
5. Ailemde önemli ve özel biri olduğum duygusunu hissetmeme yardımcı olan biri vardı.
6. Yurtık, söküktük ya da kirli giysiler içersinde dolaşmak zorunda kalırdım.
7. Sevildiğimi hissediyordum.
8. Anne ve babamın benim doğmuş olmamı istemediklerini düşünüyordum.
9. Ailemden birisi bana öyle kötü vurmuştu ki doktora ya da hastaneye gitmem gerekmişti.
10. Ailemde başka türlü olmasımı istediğim bir şey yoktu.
11. Ailemdelikiler bana o kadar şiddetle vuruyorlardı ki vücudumda morartı ya da sıyrıklar oluyordu.
12. Kayış, sopa, kordon ya da başka sert bir cisimle vurularak cezalandırılıyordum.
13. Ailemdelikiler birbirlerine ilgi gösterirlerdi.
14. Ailemdelikiler bana kırıcı ya da saldırganca sözler söylerlerdi.
15. Vücutça kötüye kullanılmış olduğuma (dövülme, itilip kakılma vb.) inanıyorum.

16. Çocukluğum mükemmeldi.
17. Bana o kadar kötü vuruluyor ya da dövülüyordum ki öğretmen, komşu ya da bir doktorun bunu farkettiği oluyordu.
18. Ailemde birisi benden nefret ederdi.
19. Ailemdelikler kendilerini birbirlerine yakın hissederlerdi.
20. Birisi bana cinsel amaçla dokundu ya da kendisine dokunmamı istedi.
21. Kendisi ile cinsel temas kurmadığım takdirde beni yaralamakla ya da benim hakkımda yalanlar söylemekle tehdit eden birisi vardı.
22. Benim ailem dünyanın en iyisiydi.
23. Birisi beni cinsel şeyler yapmaya ya da cinsel şeylere bakmaya zorladı.
24. Birisi bana cinsel tacizde bulundu.
25. Duygusal bakımdan kötüye kullanılmış olduğuma (hakaret, aşağılama vb.) inanıyorum.
26. İhtiyacım olduğunda beni doktora götürecek birisi vardı.
27. Cinsel bakımdan kötüye kullanılmış olduğuma inanıyorum.
28. Ailem benim için bir güç ve destek kaynağı idi



Ek 4: Yaşam Doyum Ölçeği

Aşağıda 5 cümle ve her bir cümlelerin yanında cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'de 5'e kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümlelerin yanındaki rakamlardan yalnız bir tanesini işaretleyiniz. Bu şekilde her bir cümlelerin yanına bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz.

Sıra No	Maddeler	Hiç katılmıyorum	Çok az katıyorum	Orta Düzeyde katıyorum	Büyük oranda katıyorum	Tamamen katıyorum
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.	1	2	3	4	5
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir	1	2	3	4	5
3	Yaşamımdan memnunuz.	1	2	3	4	5
4	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.	1	2	3	4	5
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmedim	1	2	3	4	5

Ek 5: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Herkes zaman zaman tatlı acı olaylarla karşılaşmakta ve kendine özgü tepkiler vermektedir. Aşağıdaki sorular, olumsuz durumlarla karşılaştığınızda genelde neler düşündüğünüzü belirlemeyi amaçlamaktadır. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümlelerin yanına rakamlardan siz uygun olanı yazınız.

1. Hemen Hemen Hiç Bir Zaman 2. Nadiren 3. Bazen 4. Sık sık 5. Hemen hemen her zaman

1. Genelde kendimi suçlu hissedirim.
2. Olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.
3. Yaşadıklarım hakkında neler hissettiğimi sık sık düşünürüm.
4. Yaşadıklarımı düşünmekten ziyade daha iyi şeyler düşünmeyi tercih ederim.
5. Elimden gelenin en iyisinin ne olduğunu düşünürüm.
6. İçinde bulunduğum durumdan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.
7. Her şey daha da kötü olabilirdi diye düşünürüm.
8. Yaşadıklarımın, diğerlerinin yaşadıklarından çok daha kötü olduğunu düşünürüm.
9. Olaylarda diğerlerinin suçlu olduğunu düşünürüm.
10. Olaylardan sorumlu olan kişinin ben olduğumu düşünürüm.
11. Durumu (olanları) kabullenmek zorunda olduğumu düşünürüm.
12. Yaşadıklarım hakkında ne düşündüğüme ve ne hissettiğime takılırım.
13. Yaşadığım olumlu olaylarla ilgili yapacak bir şeyimin olmadığını düşünürüm.
14. Durumla en iyi şekilde nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.
15. Olaylardan sonra daha güçlü bir kişi haline geldiğimi düşünürüm.
16. Diğerlerinin daha kötü olaylarla karşılaştıklarını düşünürüm.

17. Sürekli olarak, yaşadıklarımın ne denli kötü şeyler olduğunu düşünürüm.
18. Olanlardan diğerlerinin sorumlu olduğunu hissedirim.
19. Bu olayda yaptığım hataları düşünürüm.
20. Olayla ilgili olarak bir şeyleri değiştiremeyeceğimi düşünürüm.
21. Yaşadıklarımın dolayısı hissettiklerimin sebebini anlamaya çalışırım.
22. Olanlardan ziyade iyi şeyler düşünmeyi yeğlerim.
23. Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşünürüm.
24. Kötü olayların iyi yönlerinin de olduğunu düşünürüm.
25. Son yaşadığımın, diğer yaşadıklarım kadar kötü olmadığını düşünürüm.
26. Başıma gelenlerin, bir kişinin başına gelebilecek en kötü şeyler olduğunu düşünürüm.
27. Bu sorunda, diğerlerinin yaptıkları hataları düşünürüm.
28. Asıl sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.
29. Olumsuz durumlarla yaşamayı öğrenmek zorunda olduğumu düşünürüm.
30. Olayın bende uyandırdığı hisleri derinlemesine irdelerim.
31. Yaşadığım güzel olayları düşünürüm.
32. Yapabileceğim en iyi planın ne olduğunu düşünürüm.
33. Sorunun olumlu yanlarını bulmaya çalışırım.
34. Hayatta daha kötü şeylerin de olduğunu düşünürüm.
35. Devamlı olarak, sorunun ne denli kötü olduğunu düşünürüm.
36. Sebebin, temelde diğerlerinden kaynaklandığını düşünürüm.

ÖZGEÇMİŞ

Hatice Kübra USTA, 2015 yılında İstanbul Aydın Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünden mezun olmuştur. Lisans eğitimi sırasında İstanbul Aydın Üniversitesinin psikolojik danışmanlık biriminde ve MEB okullarının rehberlik biriminde staj yapmıştır. Mezun olduktan sonra özel kurumlarda çalışmaya başlamıştır. Lisans eğitimini tamamladığı yıl Bahçeşehir Üniversitesinde Sağlık Bilimler Enstitüsü Aile Danışmanlığı (tezli) yüksek lisans programına başlamış ve enstitü 2.si olarak mezun olmuştur. 2020 yılında Mesleki bilgi ve deneyimlerini artırmak için İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programına başlamıştır.

EMDR, çocuk ve ergenlerde EMDR, çocuk merkezli oyun terapisi, çocuk ve ergenlerde BDT, masterson yaklaşımli psikanalitik psikoterapi, KDT(süpervizyon aşamasında), çözüm odaklı kısa süreli terapi, sanat terapisi ve şema terapi tekniklerinin eğitimlerini tamamlamıştır.

Eğitim ve süpervizyonlarına devam etmektedir. Çalışmalarına 2018 yılında Samsun'da kurmuş olduğu Petunya Psikolojik Danışmanlık Merkezinde devam etmektedir.