



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI İLE MUTLULUK KORKUSU ARASINDAKİ
İLİŞKİDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE DUYGU DÜZENLEMENİN ARACI
ROLLERİ**

MELİSATOPCU
ORCID: 0000-0003-3910-8310

Danışman:
Prof. Dr. Hasan YILMAZ
ORCID: 0000-0002-9069-1524

Konya, 2025

ÖN SÖZ

Bu tez çalışması hem akademik hem de kişisel gelişim sürecimin önemli bir parçası olarak ortaya çıkmıştır. İnsan ruhunun derinliklerine dair merakım, psikoloji alanında öğrendiklerimle harmanlanarak beni bu konu üzerinde çalışmaya yöneltti. Araştırma yapmak, yazmak, düşünmek ve üretmek her zaman büyük bir zevkle sürdürdüğüm bir süreç oldu. Okuduğunuz bu çalışmayı tamamlamış olmanın verdiği iç huzur ve mutluluğu kelimelere dökmek zor. Yaşadığım tüm zorluklara rağmen yılmadan ilerlemek, bu süreci başarıyla sonlandırabilmek bana hem mutluluk hem de gurur veriyor.

Bu yolculukta bana rehberlik eden, bilgi ve deneyimleriyle yön veren çok değerli danışman hocam Prof. Dr. Hasan YILMAZ'a en içten teşekkürlerimi sunarım. Tez sürecimin ilk dönemlerinde danışmanlığımı yapan ve akademik katkılarıyla sürece ışık tutan Doç. Dr. Abdulkadir HAKTANIR'a da teşekkür etmeyi bir borç bilirim.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca aynı üniversitede ders aldığım, bana ilham veren ve mesleki donanımımı geliştirmemde büyük katkı sağlayan tüm hocalarıma gönülden teşekkür ederim.

Hayatım boyunca beni koşulsuz seven ve destekleyen canım annem Ayla MALKOÇ başta olmak üzere; babam Cengiz MALKOÇ'a, ablam Merve AKYÜZ'e ve kardeşim Emre MALKOÇ'a sonsuz teşekkür ederim. Varlığınız, gücümün temel kaynağı oldu.

Hayat yolculuğunda yanımda olan, sevgisi, anlayışı ve sabrıyla bana güç veren eşim Ali TOPCU'ya yürekten teşekkür ederim. Onun desteği olmasaydı, bu süreci aynı kararlılıkla sürdürebilmem mümkün olmayabilirdi.

Lisans birinci sınıftan yüksek lisans sürecinin sonuna dek yanımda olan, birlikte büyüdüğüm, paylaştığım, güldüğüm ve destek gördüğüm can arkadaşım Elif PAÇAL'a gönülden teşekkür ederim.

Yüksek lisans sürecinde yol arkadaşlığı yaptığım, birlikte düşünme, öğrenme ve gelişme fırsatı bulduğum kıymetli arkadaşlarım Esra Nur BAŞTÜRK, Aleyna KARAAĞAÇ ve Senanur KARAKAYA'ya da teşekkür ederim. Varlığınız bu süreci daha anlamlı ve dayanılır kıldı.

Ve son olarak; hayatıma bir şekilde dokunan, gönül bağı kurduğum, iz bırakan tüm güzel insanlara – adı burada tek tek geçmese de kalbimde yerleri hep özel olan herkese – sonsuz sevgi ve teşekkürlerimi sunarım.

Bu tezin ortaya çıkmasına katkı sunan herkese içtenlikle teşekkür eder; çalışmamın alana ve ilgililerine fayda sağlamasını temenni ederim.

Melisa TOPCU
Haziran 2025

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	i
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	iv
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	v
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	vi
ÖZET... ..	viii
ABSTRACT.....	ix
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	2
1.2. Araştırmanın Amacı.....	3
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Varsayımlar.....	5
1.5. Sınırlılıklar	5
1.6. Tanımlar.....	5
2. ALAN YAZIN	7
2.1. Mutluluk Korkusu	7
2.1.1. Mutluluk kavramının tanımı.....	7
2.1.2. Mutluluk korkusu (cherophobia) tanımı.....	7
2.1.3. Mutluluk korkusunun bilişsel ve psikolojik temelleri	8
2.1.4. Mutluluk korkusunun kültürel boyutu	9
2.1.5. Mutluluk korkusuna neden olan faktörler	11
2.1.6. Mutluluk korkusunun psikolojik ve sosyal etkileri	12
2.1.7. Mutluluk korkusunun üstesinden gelme yolları	14
2.1.8. Mutluluk korkusu ile ilgili yapılan araştırmalar	14
2.2. Çocukluk Çağı Travmaları	19
2.2.1. Travma	19
2.2.2. Çocukluk çağı travmaları	20
2.2.3. Çocukluk çağı travma türleri.....	20
2.2.4. Risk Faktörleri.....	23
2.2.5. Çocukluk çağı travmalarının etkileri	24
2.2.6. Çocukluk çağı travmaları ile ilgili yapılan araştırmalar	26
2.3. Duygu Düzenleme	29
2.3.1. Duygu kavramı.....	29
2.3.2. Duygu düzenlemenin tanımı	30
2.3.3. Duygu düzenleme stratejileri.....	31
2.3.4. Duygu düzenleme güçlüğü'nün etkileri.....	34
2.3.5. Duygu düzenleme ile ilgili yapılan araştırmalar.....	35
2.4. Psikolojik Sağlamlık	38
2.4.1. Psikolojik sağlamlık (resilience) tanımı	38

2.4.2.	Psikolojik sağlamlığın temel bileşenleri.....	40
2.4.3.	Psikolojik sağlamlıkta etkili faktörler	41
2.4.4.	Psikolojik sağlamlık modelleri ve yaklaşımları.....	42
2.4.5.	Psikolojik sağlamlık geliştirme yöntemleri	43
2.4.6.	Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan araştırmalar	44
3.	YÖNTEM	50
3.1.	Araştırmanın Modeli	50
3.2.	Araştırmanın Çalışma Grubu	50
3.3.	Veri Toplama Araçları	51
3.3.1.	Kişisel bilgi formu.....	51
3.3.2.	Çocukluk çağı ruhsal travma ölçeği	51
3.3.3.	Mutluluk korkusu ölçeği	51
3.3.4.	Kısa psikolojik sağlamlık/ kendini toplama gücü ölçeği.....	52
3.3.5.	Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği	52
3.4.	Verilerin Toplanması	53
3.5.	Verilerin Çözümlemesi	53
4.	BULGULAR.....	55
4.1.	Sosyodemografik Bilgilere Yönelik Tanımlayıcı Bulgular	55
4.2.	Araştırma Değişkenlerine Yönelik Bulgular	56
4.3.	Sosyodemografik Bilgiler ve Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiler	58
4.3.1.	Sosyodemografik bilgiler ve mutluluk korkusu arasındaki ilişkiler	58
4.3.2.	Sosyodemografik bilgiler ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiler.....	59
4.3.3.	Sosyodemografik bilgiler ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkiler	61
4.3.4.	Sosyodemografik bilgiler ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkiler.....	68
4.4.	Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiler	74
4.5.	Aracılık Rol Analiz Sonuçları	78
5.	TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	81
5.1.	Tartışma.....	81
5.1.1.	Mutluluk korkusuna ilişkin bulguların tartışılması	81
5.1.2.	Psikolojik sağlamlığa ilişkin bulguların tartışılması	84
5.1.3.	Duygu düzenleme güçlüklerine ilişkin bulguların tartışılması	87
5.1.4.	Çocukluk çağı travmalarına ilişkin bulguların tartışılması.....	90
5.1.5.	Araştırma değişkenlerine ilişkin bulguların tartışılması	94
5.1.6.	Aracılık rollere ilişkin bulguların tartışılması	99
5.2.	Sonuçlar	102
5.3.	Öneriler	104
5.3.1.	Uygulayıcılar İçin Öneriler	104
5.3.2.	Araştırmacılar İçin Öneriler	104
KAYNAKLAR	106	
EKLER.....	121	

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Çocukluk Çağı Travmaları ile Mutluluk Korkusu Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlık ve Duygu Düzenlemenin Aracı Rollerini başlıklı tez çalışmamın toplam **139** sayfalık kısmına ilişkin, 11/06/2025 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%22** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil.
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Haziran 2025

Melisa TOPCU

Prof. Dr. Hasan YILMAZ

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

Haziran 2025

Melisa TOPCU



SİMGELER VE KISALTMALAR

Simgeler

M: Aracı değişken

Y: Bağımlı değişken

X: Bağımsız değişken

F: Bir dağılım türü

>: Büyüktür

=: Eşittir

p: İstatistiksel anlamlılık

R²: Korelasyon değerinin karesi

t: Kritik değer

<: Küçüktür

N: Örneklem sayısı

B: Standardize edilmemiş regresyon katsayısı

β : Standardize edilmiş regresyon katsayısı

%: Yüzde

Kısaltmalar

ANOVA: Tek Yönlü Varyans Analizi

ÇÇRTÖ: Çocukluk Çağı Ruhsal Travmalar Ölçeği

DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

IBM: Uluslararası İş Makineleri

LLCI: Alt güven aralığı sınırı

SH: Standart Hata

SPSS: Sosyal Bilimler için İstatistik Programı

SS: Standart Sapma

TDK: Türk Dil Kurumu

ULCI: Üst güven aralığı sınırı

vb.: ve benzeri

vd.: ve diğerleri

ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARINI İLE MUTLULUK KORKUSU ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE DUYGU DÜZENLEMENİN ARACI ROLLERİ

Melisa TOPCU

Bu araştırmada, çocukluk çağı travmalarının mutluluk korkusuyla ilişkisini incelemek ve bu ilişkide duygu düzenleme güçlükleri ile psikolojik sağlamlığın aracı rollerini test etmek amaçlanmıştır. Ayrıca, bu değişkenlerin sosyo-demografik faktörlere göre farklılaşp farklılaşmadığı da araştırılmıştır. Araştırma, Türkiye'deki 422 yetişkin birey üzerinden yapılan çevrimiçi anketlerle gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 30,09 olup, 315 kadın ve 107 erkek katılımcı yer almıştır. Çalışmada kullanılan ölçekler arasında Çocukluk Çağı Ruhsal Travmalar Ölçeği, Mutluluk Korkusu Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlamlık/ Kendini Toparlama Gücü Ölçeği bulunmaktadır. Araştırmanın bulguları, erkek katılımcıların kadınlara kıyasla daha yüksek açıklığa yönelik duygu düzenleme güçlüğü yaşadıklarını ve daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeylerine sahip olduklarını göstermektedir. Ayrıca, çocuklukta duygusal ve fiziksel ihmal travması yaşayan bireylerin daha düşük eğitim seviyesine sahip oldukları tespit edilmiştir. Düşük sosyoekonomik düzeydeki bireylerde çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme güçlüğü daha yüksek, psikolojik sağlamlık ise daha düşüktür; sosyoekonomik durum ile mutluluk korkusu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. İlişki durumu, katılımcıların psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme stratejilerinde farklılıklar yaratmıştır; evliler, bekarlarla kıyaslandığında daha yüksek psikolojik sağlamlığa ve daha iyi duygu düzenleme stratejilerine sahiptir. Ayrıca evli bireylerin çocuklukta daha az duygusal istismar yaşadıkları bulunmuştur. Ancak ilişki durumu ile mutluluk korkusu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Anne-baba ilişkisinin olumsuz (boşanmış, birinin vefat durumu) olması, çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkili bulunmuş; fakat mutluluk korkusu ve psikolojik sağlamlıkla anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Çalışma durumuna göre analiz edildiğinde ise; çalışan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu, öğrencilerin ise duygu düzenleme stratejilerinde daha fazla güçlük yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Ancak çalışma durumuna göre mutluluk korkusu düzeyi ve çocukluk çağı travma deneyimine göre çalışma durumu arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Çocukluk çağı travmaları ile mutluluk korkusu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş, travma düzeyi arttıkça mutluluk korkusu da artmaktadır. Çocukluk çağı travmaları, özellikle duygusal ihmal, duygusal istismar ve toplam travma puanı, psikolojik sağlamlıkla zayıf ama anlamlı negatif ilişki göstermekte, yani travmalar arttıkça psikolojik sağlamlık azalmaktadır. Ayrıca, çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme güçlükleriyle pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstererek, travmaların duygusal düzenlemeyi zorlaştırdığı ortaya konmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş; daha güçlü duygu düzenleme becerilerine sahip bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri daha yüksek olmuştur. Mutluluk korkusu ve duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmış; duygu düzenlemede zorluk yaşayan bireylerde mutluluk korkusu daha yüksek bulunmuştur. Mutluluk korkusu ile psikolojik sağlamlık arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır; psikolojik sağlamlık arttıkça mutluluk korkusu azalır. Duygu düzenleme güçlüğü, çocukluk çağı travmaları ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkide kısmi bir aracı rol üstlenirken, psikolojik sağlamlık bu ilişkide anlamlı bir aracı rol oynamamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Çocukluk çağı travmaları, mutluluk korkusu, psikolojik sağlamlık, duygu düzenleme güçlüğü

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences
Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Master Thesis

THE MEDIATING ROLES OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND EMOTION REGULATION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN CHILDHOOD TRAUMA AND FEAR OF HAPPINESS

Melisa TOPCU

In this study, it was aimed to examine the relationship between childhood traumas and fear of happiness and to test the mediating roles of emotion regulation difficulties and psychological resilience in this relationship. In addition, it was also investigated whether these variables differ according to socio-demographic factors. The study was conducted with online surveys on 422 adult individuals in Türkiye. The average age of the participants was 30.09 years and 315 female and 107 male participants were included. The scales used in the study included the Childhood Trauma Questionnaire, the Fear of Happiness Scale, the Difficulties in Emotion Regulation Scale, and the Brief Resilience Scale. The findings of this study show that male participants had higher levels of clarity-oriented emotion dysregulation and higher levels of psychological resilience compared to female participants. In addition, individuals who experienced emotional and physical neglect trauma in childhood were found to have lower levels of education. Individuals with low socioeconomic status had higher levels of childhood trauma and emotion dysregulation and lower levels of psychological resilience; there was no significant relationship between socioeconomic status and fear of happiness. Relationship status created differences in participants' psychological resilience and emotion regulation strategies; married individuals had higher psychological resilience and better emotion regulation strategies compared to singles. It was also found that married individuals experienced less emotional abuse in childhood. However, no significant relationship was found between relationship status and fear of happiness. Having a negative parental relationship (divorced, death of one of the parents) was found to be associated with childhood traumas and difficulties in emotion regulation; however, there was no significant relationship with fear of happiness and psychological resilience. When analyzed according to employment status, it was found that working individuals had higher levels of psychological resilience, while students had more difficulties in emotion regulation strategies. However, no significant difference was found between employment status and the level of fear of happiness or the childhood trauma experience. A significant positive correlation was found between childhood traumas and fear of happiness; fear of happiness increased as the level of trauma increased. Childhood traumas, especially emotional neglect, emotional abuse and total trauma score, showed a weak but significant negative relationship with psychological resilience, that is, as traumas increase, psychological resilience decreases. In addition, childhood traumas showed a significant positive correlation with difficulties in emotion regulation, indicating that traumas make emotional regulation more difficult. A significant negative relationship was found between emotion regulation difficulties and psychological resilience; individuals with stronger emotion regulation skills had higher levels of psychological resilience. A significant positive relationship was found between fear of happiness and emotion dysregulation; fear of happiness was found to be higher in individuals who had difficulty in emotion regulation. There is a significant negative relationship between fear of happiness and psychological resilience; as psychological resilience increases, fear of happiness decreases. While emotion dysregulation plays a partial mediating role in the relationship between childhood traumas and fear of happiness, psychological resilience does not play a significant mediating role in this relationship.

Keywords: Childhood traumas, fear of happiness, psychological resilience, emotion dysregulation

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

İnsanoğlunun hayattaki en temel hedeflerinden biri olan mutluluk, tarih boyunca farklı şekillerde karşımıza çıkmıştır. Fromm (1999), mutluluğu, anlık keyifler dışında, becerilerin kullanıldığı, zaman alan ve tatmin edici deneyimler olarak tanımlar. Bu tanım, mutluluğun yalnızca geçici bir haz değil, derinlemesine yaşanabilen bir deneyim olduğunu vurgular. Günümüzde ise mutluluk, her bireyin ulaşması gereken bir hedef haline gelmiş, kişi mutluluğa ulaşma konusunda sorumluluk taşır (Odabaş, 2019). Ancak, bireylerin artan sorumlulukları ve mutluluğun alışılmış düzeni değiştirme gücü, öngörülemeyen durumları beraberinde getirmesi ve sürdürülebilirliğinin zorluğu gibi sebeplerle, mutluluğa yönelik isteksizlik de ortaya çıkabilmektedir (Çevik, 2020). Bu noktada, mutluluğun gelecekteki olumsuz olayların habercisi olduğuna dair bir inanç, mutluluk korkusunun temellerini atmaktadır (Sarı & Çakır, 2016). Mutluluk korkusu yaşayan bireyler, aşırı mutluluktan kaçınır ve bu korkunun ardında, mutluluğun ardından olumsuz bir şeylerin yaşanacağına dair bir beklenti ve kendilerini mutlu olmayı hak etmeyen kişiler olarak görme düşüncesi bulunur (Lambrou, 2014).

Mutluluk korkusunun kökenlerine indiğimizde, çocukluk dönemi yaşantılarının belirleyici bir rol oynadığı görülmektedir (Sarı & Çakır, 2016). Çocukluk travmaları, bireyin psikolojik gelişimini derinden etkileyen deneyimlerdir. Travma, bireyi engel olamayacağı bir güç karşısında savunmasız bırakma; baş etme stratejilerinin tıkanması ve bireyin zayıflıklarıyla yüzleşmesi olarak tanımlanabilir (Özen, 2018). Çocukluk döneminde yaşanan ruhsal travmalar, çocuğun bakımını üstlenen ya da yabancı kişiler tarafından fiziksel ya da psikolojik açıdan tehlikeye atılmasına, sosyal gelişiminin olumsuz yönde etkilenmesine, duygusal, cinsel ve fiziksel istismara uğramasına veya ihmal edilmesine yol açabilir (Şahin, 2008). Bu tür travmatik deneyimler, bireyin dünyaya ve kendisine dair güven algısını zedeleyebilir, bu da mutluluk korkusunun ortaya çıkmasında etkili bir etmen olabilir. Herman (1992), çocukların şiddet içeren olaylara tanıklık etmesi, kazalar, ebeveyn kayıpları, göç veya doğal afetler gibi travmaların da bu süreci pekiştirebileceğini belirtmektedir.

Çocukluk travmaları yalnızca mutluluk korkusuyla değil, aynı zamanda depresyon, anksiyete ve ilişki sorunları gibi pek çok psikolojik zorlukla da ilişkilidir (Bostancı, 2023; Kaya, 2022; Krause vd., 2003; Şenkal & Işıklı, 2015). Bu psikolojik zorluklar, bireylerin yaşadıkları travmaya verdikleri tepkilerdeki farklılıklardan kaynaklanabilir. İnsanların aynı olaylara farklı tepkiler verdiği gözlemlenmiştir ve bu farklılıkların kökeninde çoğunlukla duygu düzenleme

becerileri veya bu becerilerin eksikliği yatmaktadır (Bilim, 2012; Choi & Oh, 2013; Dereboy vd., 2018). Duygu düzenleme, bireylerin duygusal hedeflerini izleyerek ve değerlendirerek duyguları değiştirme sürecidir (Thompson, 1994). Ancak, duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireyler, duygularını tanımada, bu duyguları ifade etmede ve içsel düzeyde düzenleme sağlama noktasında zorluklar yaşayabilirler (Shaver vd., 1987). Bu durum, travma karşısında bireyi daha savunmasız hale getirir ve travmanın etkilerinin olumsuzlaşmasına neden olabilir (John & Gross, 2004). Dolayısıyla, sağlıklı bir duygu düzenleme becerisi, bireylerin duygusal deneyimlerini sağlıklı bir şekilde yönetmelerine yardımcı olur ve travma sonrası iyileşme süreçlerini destekler (Dereboy vd., 2018).

Bununla birlikte, psikolojik sağlamlık, zorlu yaşantılardan sonra toparlanabilme yeteneği olarak tanımlanır ve bu, bireylerin stresli durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olan içsel bir güç olarak kabul edilir (Fredrickson, 2001). Psikolojik sağlamlık, travmatik deneyimlerin ardından iyileşme sürecini kolaylaştırabilir, dolayısıyla çocukluk travmaları ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkinin anlaşılmasında önemli bir rol oynayabilir.

Bu çalışma, mutluluk korkusu ile çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemektedir. Ayrıca, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik sağlamlık gibi değişkenlerin, bu ilişkinin şekillenmesindeki aracılık rolü araştırılacaktır. Bu bağlamda, çocukluk çağı travmaları ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılması için duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik sağlamlık düzeyinin etkileri değerlendirilecektir.

1.1.Problem Durumu

Çocukluk çağı travmaları, bireylerin ruhsal sağlığını uzun vadeli etkileyen önemli bir faktör olarak literatürde geniş bir yer tutmaktadır. Önceki araştırmalar, çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme becerileri ve mutluluk korkusu arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir (ör. Kaya, 2022; Choi & Oh, 2013). Özellikle duygu düzenleme güçlüğü ile mutluluk korkusu arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Ancak, psikolojik sağlamlık ile mutluluk korkusu arasındaki ilişki ve çocukluk çağı travmaları ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkide herhangi bir aracı değişkenin rolü üzerine yapılan araştırmalar oldukça sınırlıdır. Bu bağlamda, mutluluk korkusunun pozitif psikoloji literatüründeki görece yeni bir kavram olması, bu alandaki çalışmaların daha da kısıtlı olmasına yol açmaktadır.

Çocuklukta yaşanan travmatik deneyimlerin, bireylerin mutluluk korkusu geliştirme süreçlerinde belirleyici bir etkiye sahip olabileceği düşünülmektedir. Bu etkinin nasıl

şekillendiğini daha iyi anlamak için aracı değişkenlerin önemli bir rol oynayabileceği öngörülmektedir. Literatürde, psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme becerilerinin kaygı, depresyon ve diğer olumsuz duygularla negatif yönde ilişkili olduğu; bu faktörlerin bireylerin duygusal iyilik halleri üzerinde belirleyici etkiler yarattığı gösterilmiştir (Anayurt, 2017; Bilim, 2012; Seki vd., 2023; Demirtaş, 2018). Bu nedenle, bu çalışmada, çocukluk çağı travmaları ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik sağlamlık gibi aracı değişkenlerin etkileri incelenmiştir.

Araştırmanın bulgularının, ruh sağlığı profesyonellerinin danışmanlık süreçlerinde daha hedefe yönelik, etkili müdahaleler geliştirmelerine katkı sağlaması beklenmektedir. Aracı değişkenlerin belirlenmesi, danışmanlara seanslarda hangi faktörlere odaklanmaları gerektiği konusunda rehberlik edebilir ve terapötik müdahalelerin verimliliğini artırabilir. Kısacası, bu araştırma çocukluk çağı travmalarının mutluluk korkusu üzerindeki etkisinde duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin aracı rollerini ortaya koyarak, danışmanlara seanslarını daha etkin bir şekilde yapılandırılmaları için önemli bir rehberlik sunmayı amaçlamaktadır. Ayrıca, bu çalışma mevcut literatüre katkıda bulunarak, gelecekte yapılacak olan araştırmalar ve uygulamalar için ilham kaynağı olmayı hedeflemektedir.

Bu bağlamda, bu araştırma şu soruya yanıt aramaktadır: “Çocukluk çağı travmaları ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik sağlamlık aracı değişken olarak anlamlı düzeyde etkili midir?”

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, çocukluk çağı travmaları ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme değişkenlerinin aracı rollerini incelemektir. Bu temel amaç doğrultusunda şu alt amaçlara odaklanılmıştır:

1. Çocukluk çağı travmaları, mutluluk korkusu düzeyi, duygu düzenleme güçlükleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri; cinsiyet, ekonomik durum, eğitim seviyesi, ilişki durumu, çalışma durumu ve anne-baba ilişki durumu gibi demografik faktörlere göre farklılık göstermekte midir?
2. Çocukluk çağı travmaları ile mutluluk korkusu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme güçlükleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

4. Çocukluk çağı travmaları ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Mutluluk korkusu ile duygu düzenleme güçlükleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Mutluluk korkusu ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Duygu düzenleme güçlükleri ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
8. Duygu düzenleme güçlükleri ve psikolojik sağlamlık, çocukluk çağı travmaları ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkiyi anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.3.Araştırmanın Önemi

Bu çalışma, çocukluk çağı travmalarının mutluluk korkusuyla ilişkisini ve bu ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin ve psikolojik sağlamlığın aracı rollerini incelemeyi amaçlamaktadır. Çocukluk dönemi, bireylerin psikolojik gelişiminde kritik bir rol oynamaktadır ve bu dönemde yaşanan travmatik deneyimler, bireylerin ruhsal ve duygusal iyilik hallerini olumsuz etkileyebilir. Özellikle mutluluk korkusu, bireylerin olumlu duygusal deneyimlere karşı duyduğu endişe ve kaygı olarak tanımlanabilir ve bu durum, ruhsal sağlık üzerinde uzun vadeli olumsuz etkiler yaratabilir. Bu araştırma, çocukluk çağı travmalarının mutluluk korkusu üzerindeki etkilerini daha iyi anlamayı ve bu etkilerin ardında yatan psikolojik süreçleri ortaya koymayı hedeflemektedir.

Çocukluk travmaları, duygusal düzenleme stratejileri ve psikolojik dayanıklılık üzerinde derinlemesine etkiler yaratabilmektedir. Psikolojik sağlamlık, bireylerin zorluklar ve stresle başa çıkma yeteneklerini belirlerken, duygu düzenleme becerileri de bireylerin duygusal durumlarını yönetme yeteneklerini şekillendirir. Bu çalışma, çocukluk çağı travmalarının, psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme güçlükleri aracılığıyla mutluluk korkusunu nasıl etkilediğini inceleyerek, bu ilişkilerin mekanizmalarını ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda, araştırma, psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme becerilerinin, bireylerin geçmiş travmalarla nasıl başa çıktığına dair önemli bilgiler sunarak, ruh sağlığı alanındaki klinik uygulamalara katkı sağlamayı hedeflemektedir.

Günümüzde, mutluluk korkusu kavramı, pozitif psikoloji literatüründe görece yeni bir araştırma konusu olup, bu alandaki çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu nedenle, bu çalışma, literatürdeki boşluğu doldurmayı ve mutluluk korkusunun anlaşılmasına katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Ayrıca, çocukluk travmalarına bağlı gelişen psikolojik zorlukların, terapötik müdahalelerle nasıl ele alınabileceğine dair önerilerde bulunarak, klinik psikoloji uygulamalarına önemli bir katkı sunacaktır.

Araştırmanın bulguları, ruh sağlığı profesyonellerinin danışmanlık süreçlerinde daha etkili müdahaleler geliştirmelerine ve çocukluk travması yaşayan bireylerde mutluluk korkusunun azaltılmasına yönelik stratejiler geliştirilmesine yardımcı olabilir. Bu çalışma, ayrıca, psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme becerilerinin, çocukluk çağı travmalarının sonuçlarını anlamada ve ele almada oynadığı rolü vurgulayarak, teorik bir katkı da sağlamaktadır.

1.4.Varsayımlar

1. Katılımcıların ölçeklere verdikleri yanıtların samimi olduğu ve gerçek duygu ve düşüncelerini yansıttığı varsayılmaktadır.

1.5.Sınırlılıklar

1. Araştırmanın çalışma grubu yalnızca yetişkin bireylerle sınırlıdır.
2. Araştırmanın bulguları, sadece bu çalışmaya katılan bireylerin verdiği yanıtlarla ile sınırlıdır ve genellenebilirlik sınırlıdır.
3. Araştırma, katılımcıların yalnızca kendilerinin bildirdiği verilerle sınırlıdır; dolayısıyla, yanıtların doğruluğu katılımcıların öz-bildirilerine dayanmaktadır.
4. Araştırma, çevrimiçi anket yöntemiyle veri toplandığı için, dijital araçlara erişimi olmayan bireyler bu çalışmaya dahil edilmemiştir, bu da bulguların dijital araçları kullanabilen bireylerle sınırlı kalmasına yol açmaktadır.

1.6.Tanımlar

Mutluluk Korkusu: Mutluluk, evrensel bir duygu olup her birey tarafından deneyimlenebilir (Çevik, 2020). Mutluluğun kuramsal olarak ele alındığı çalışmalarda, Joshanloo (2013) bazı bireylerin mutluluğa karşı olumsuz bir tutum geliştirebileceğini ve bu duyguyu deneyimlemekten korkabileceklerini öne sürmektedir. Mutluluk korkusu, kişilerin mutluluğu hatırlatan her şeyden kaçınma isteği ve bunlardan korkma durumu olarak tanımlanmaktadır (Joshanloo & Weijers, 2013; Lambrou, 2014).

Çocukluk Çağı Travmaları: Çocukluk çağı travmaları, bireyin 18 yaşından önce bakım verenler veya yabancı kişiler tarafından fiziksel ya da psikolojik sağlığına zarar verebilecek şekilde maruz kaldığı, gelecekte de etkilerini sürdürebilecek nitelikteki olumsuz yaşantılar olarak tanımlanmaktadır. Bu travmalar, bireyin kontrolü dışında gelişen doğal afetler, kazalar,

ani kayıplar gibi olayları içerebileceği gibi duygusal, fiziksel ya da cinsel istismar ve ihmal gibi aile içi durumları da kapsayabilmektedir (Bostancı, 2023).

Duygu Düzenleme: Pos ve Greenberg (2007) duygu düzenlemeyi; duyguları tanıma, tanımlama, bu duyguların yaşanmasına izin verme, kendini yatıştırabilme, duyguları tolere etme, olumlu duyguları artırma ve olumsuz duygulara karşı baş etme yöntemleri geliştirerek savunmasızlığı azaltma süreçleri olarak tanımlamışlardır.

Psikolojik Sağlık: Psikolojik sağlık, bireylerin stresli ve zorlayıcı yaşam olayları karşısında esneklik gösterebilme, bu süreçte içsel ve dışsal kaynaklarını etkin bir şekilde kullanarak uyum sağlama ve iyileşme sağlama kapasitesidir (Luthar vd., 2000; Maten, 2001).



BÖLÜM 2

2. ALAN YAZIN

2.1.Mutluluk Korkusu

2.1.1. Mutluluk kavramının tanımı

Soyut bir olgu olan mutluluk, literatürde farklı bakış açılarından değerlendirilerek tanımlanmıştır. Örneğin, Kangal (2013) mutluluğu, insanların yaşamlarından edindikleri pozitif duyguların toplamı olarak tanımlarken, Fromm (1999) bu kavramı bireyin kendi yeteneklerini kullanarak tatmin edici deneyimlerle uzun süre meşgul olması şeklinde açıklamaktadır. Tarihsel perspektiften bakıldığında ise İbni Sina, mutluluğu insan yaşamının temel amacı olarak değerlendirirken, Aristoteles (2014) ve Farabî (2012), mutluluğu olumlu yaşam koşulları ve erdemli bir yaşamla ilişkilendirmiştir.

Her ne kadar mutluluk evrensel bir duygu olarak kabul edilse de bireylerin bu duyguya atfettikleri anlamlar kişisel deneyimlere, kültürel değerlere ve toplumsal normlara bağlı olarak farklılık gösterebilmektedir (Çevik, 2020; Yılmaz, 2022). Veenhoven (2010) mutluluk kavramını nesnel ve öznel olmak üzere iki farklı bakış açısıyla incelemektedir. Birincisi, daha çok dış koşullara dayalı olan ve bireyin refah, huzur, özgürlük derecesi gibi çevresindeki yaşam standardı ile ilişkili olan mutluluk türüdür. İkinci tür ise bireyin iç dünyasında yaşadığı memnuniyet hali, duygusal tatmin ve psikolojik iyi oluşu ifade eder. Öznel mutluluk bireysel deneyimlerin yanı sıra toplumsal yapı ve kültürel değerlerden de etkilenir. Bazı kültürlerde maddi başarı önemliyken, bazılarında barış, dayanışma, bağlılık gibi faktörler daha da önemli olabilir. Bu bağlamda mutluluk, sadece bireysel bir içsel deneyim değil, aynı zamanda sosyal ve kültürel bir inşa süreci olarak da değerlendirilmektedir. Bununla birlikte, mutluluğun genellikle arzu edilen bir ruh hali olarak algılanmasına rağmen, bazı bireyler bu duyguya karşı olumsuz tutumlar geliştirebilmekte ve mutluluğu tehdit olarak algılayabilmektedir. Nitekim Joshanloo (2012), bazı insanların mutluluk hissinden bilinçli ya da bilinçdışı biçimde kaçınma eğiliminde olabileceklerini öne sürmektedir. Bu bağlamda, mutluluk korkusu (cherophobia) kavramı, mutlulukla ilgili olumsuz bilişsel ve duygusal tutumları açıklamak açısından önemlidir.

2.1.2. Mutluluk korkusu (cherophobia) tanımı

Modern psikoloji, bireylerin olumlu duygulara ve yaşam doyumuna ulaşma çabalarını sıklıkla incelese de bazı bireylerin mutluluk duygusuna karşı direnç geliştirmesi dikkat çekici

bir olgudur. Bu durum, literatürde "mutluluk korkusu" ya da yaygın adıyla *cherophobia* olarak adlandırılmaktadır. Mutluluk korkusu (*cherophobia*), bireyin bilinçli veya bilinçdışı bir şekilde mutlu olmaktan kaçınmasıyla karakterize edilen psikolojik bir durumdur. Bu durumun temelinde, mutluluğun ardından kaçınılmaz olarak olumsuz bir olayın geleceğine dair inanç yer almaktadır (Yılmaz, 2018; Ulaş vd., 2024; Uyar, 2025; Chu, 2017). Literatürde *cherophobia*, bireyin mutluluğu çağırıştıran her türlü durumdan veya düşünceden korkması ve bunlardan uzak durma isteğiyle tanımlanmaktadır (Deniz, 2023; Joshanloo, 2013; Kamali, 2023; Kaya, 2022). Joshanloo ve Weijers (2013) ile Lambrou (2014) mutluluk korkusunu bireyin kendisini mutlu olmayı hak etmeyen biri olarak görmesiyle ilişkilendirirken, Çevik (2020), bu korkunun mutlu insanların aslında iyi insanlar olmadığına ya da mutluluğu dile getirmenin kötü sonuçlar doğuracağına dair inançlardan kaynaklandığını belirtmektedir. Ayrıca kişi, mutlu hissettiğinde bu duygunun ardından mutsuzluk geleceğinden korkarak mutluluktan uzak durma eğiliminde olabilir. Yılmaz (2022), mutluluk korkusunun temelinde, mutluluğun yaklaşmakta olan kötü olayların bir habercisi olduğuna yönelik bilişsel bir çarpıtmanın yattığını ifade etmektedir. Bu bağlamda, *cherophobia* bireyin yaşamındaki olumlu deneyimlere dair derin bir güvensizlikle ilişkilendirilen ve ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilen önemli bir psikolojik eğilim olarak değerlendirilmektedir.

2.1.3. Mutluluk korkusunun bilişsel ve psikolojik temelleri

Mutluluk korkusunun (*cherophobia*) gelişiminde bilişsel ve psikolojik süreçlerin önemli bir rol oynadığına dair birçok çalışma bulunmaktadır. Yapılan araştırmalar, mutluluğa karşı duyulan korkunun, bireylerin olumsuz duyguları düzenlemekte zorlanmalarından ve bazı bilişsel çarpıtmalar geliştirmelerinden kaynaklandığını ortaya koymaktadır (Ulaş vd., 2024; Laha ve Chatterjee, 2024). Özellikle, felaketleştirme ve genelleme gibi bilişsel çarpıtmalar, bu korkunun temelinde yer alan önemli mekanizmalardır. Felaketleştirme, bireylerin mutlu anları tehditkâr bir şekilde algılayarak, bu anların sonunda kötü bir olayın yaşanacağına dair inanç geliştirmelerine neden olmaktadır (Ulaş, 2024). Bu çarpıtma, bireyin mutluluğu bir tehlike olarak görmesine ve bu duygudan kaçınmasına yol açmaktadır (Laha ve Chatterjee, 2024).

Ayrıca, genelleme de bireylerin mutluluk deneyimlerini daha geniş bir perspektifte olumsuz bir şekilde genelleştirmelerine neden olmaktadır. Bir kez kötü bir deneyim yaşadıklarında, bu durumu tüm mutluluk anlarına genelleyerek, gelecekteki mutluluk deneyimlerinden kaçınma eğiliminde olabilmektedirler (Uyar, 2025). Bu bilişsel süreçler, mutluluk korkusunun ortaya çıkmasında ve devam etmesinde belirleyici bir rol oynamaktadır.

Bilişsel çarpıtmaların yanı sıra, mutluluk korkusunun psikolojik temelleri de bireylerin duygusal regülasyon yetenekleriyle ilişkilidir. Duygu düzenleme, bireylerin duygularını tanıma, ifade etme ve yönetme becerileridir. Mutluluk korkusu olan bireyler, genellikle olumlu duyguları yönetme konusunda zorlanmakta ve bu nedenle mutlu anlardan kaçınmaktadırlar (Beck, 1976). Bu durum, bireylerin duygusal dengeyi koruma çabaları doğrultusunda, mutluluğu bir tehdit olarak görmelerine neden olabilmektedir. Özellikle, duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireyler, mutluluğu kontrol edilemeyen ve potansiyel olarak zararlı bir duygu olarak algılamaktadırlar (Gross, 2002). Bu, onların mutluluğa dair korkularını pekiştirir ve sonuç olarak mutlu olma deneyimlerinden kaçınmalarına yol açmaktadır.

2.1.4. Mutluluk korkusunun kültürel boyutu

Mutluluk korkusunun oluşmasında kültürel faktörlerin önemli bir etkisi bulunmaktadır. Kültürel normlar, insanların mutluluğu nasıl algıladığını ve nasıl ifade ettiklerini derinden etkiler. Özellikle kolektivist toplumlarda, bireylerin mutluluğu toplumsal normlarla uyumlu olmayabilir. Bu tür toplumlarda, kişisel mutluluk çoğu zaman ikinci plana atılır; toplumsal çıkarlar ve grup bağları daha önceliklidir (Laha ve Chatterjee, 2024). Örneğin, Japon kültüründe mutluluğun açıkça ifade edilmesi, kıskançlık gibi olumsuz duyguları tetikleyebileceği düşünülerek hoş karşılanmaz (Ulaş vd., 2024). Buna benzer olarak, Orta Asya'da var olan birçok kültürde de kolektif yaşam etkilidir ve bireysel mutluluğun dışlanmasına sebep olmaktadır (Uyar, 2025).

Mutluluğun bireysel bir başarı olarak algılandığı batı kültürlerinde, mutluluğun ayrıca geçici olduğu inancı da yaygındır. Batılı toplumlarda "Çok gülen çok ağlar" gibi mutluluğun beraberinde bir olumsuzluk getireceğini belirten atasözleri bulunmaktadır (Laha ve Chatterjee, 2024). Mutluluk korkusu gibi başarı korkusu da kültürel bağlamlar içerisinde oluşmaktadır. Başarı düzeyleri yüksek olan kişiler toplum tarafından iyi olarak değerlendirilmeyebilir ve bu da bireyin mutluluktan kaçmasına sebep olabilir (Yılmaz, 2018). Kültürel normlar, bireylerin mutluluğu nasıl tecrübe edeceklerini ve mutluluğa karşı nasıl bir tutum sergileyeceklerini belirleyen bir etkidir.

Kültür sosyal davranışların yanı sıra duygusal deneyimlerin nasıl yaşandığını ve nasıl dışarı yansıtıldığını da şekillendirir. Bazı kültürlerde mutluluğun bir tehdit olarak görülmesinin sebebi ise olumsuz durumlara yol açabileceği düşüncesidir. Türkiye'deki halk deyimlerinde, mutluluğun kötü sonuçlara yol açacağına dair yaygın bir inanç vardır. Örneğin, "Çok gülme sonra ağlarsın" veya "Çok güldük başımıza bir şey gelecek" gibi ifadeler, mutluluğun

arkasındaki potansiyel tehlikeleri vurgular (Deniz, 2018). "Ağlayanın bir derdi var, gülenin beş" ve "çok gülen çok ağlar" gibi atasözleri ise (Türktaş, 2018), mutluluğun geçici ve sorunlu bir duygu olduğunu anlatır.

Kültürel çeşitlilik, bireyin mutluluğu nasıl algıladığını ve tecrübe ettiğini etkilemektedir. Örneğin Doğu kültürlerinde mutluluk toplumsal değerler içerisinde bir anlam kazanırken Batı kültürlerinde bireysel olarak ele alınmaktadır. Doğu toplumlarında mutluluk ile sosyal normlar, aile yapısı ve gelenekler ilişkilidir (Özdemir & Koruklu, 2011). Türkiye gibi kolektivist toplumlarda, bireysel mutluluk yerine grup uyumu ve toplumsal denge daha önemli bir değer olarak görülür (Can vd., 2021). Bu bağlamda mutluluğun anlamının kültürden kültüre değiştiği söylenebilir.

Bunula birlikte kültürler değiştikçe mutluluk ve mutsuzluk arasındaki ilişki de değişiklik gösterebilmektedir. Örneğin İran'da mutlu bir birey, hayatın asıl anlamını kavrayamayan biri olarak tanımlanırken, üzgün olan bir birey derin düşünceler içinde olan ve saygıyı hak eden biri olarak görülmektedir (Tunç, 2020). Japon kültüründe mutluluğun ardından kötü bir olayın geleceği düşüncesi yaygındır. Çin kültüründe ise mutluluk ve mutsuzluk arasında bir denge kurulması gerektiği inancı yaygındır ve "aşırı mutluluk trajediye sebep olur" gibi atasözleri bu duruma örnek gösterilebilir (Lu & Gilmour, 2006). Budist inanışlarına göre ise mutluluğa erişmek için acının kökenlerini anlamak gerekmektedir. Budist toplumlarda bireyler içinde oldukları toplumların beklentilerine uygun hareket ettikleri takdirde mutlu hissedebilmektedirler (Tunç, 2020).

Mutluluk birçok kültürde her bireyin erişmeyi istediği bir değer olarak görülmektedir. Fakat kültürel normlara göre farklı biçimlerde şekillenebilmektedir. Bazı toplumlarda mutluluk korkusu da kültürel bir yansıma olarak oluşabilmektedir. İnsanlar mutlu olduklarında nazardan veya kıskanılmaktan çekinebilirler. Bu durumda mutluluğun ortadan kalkacağına yönelik bir korku oluşmaktadır (Çıblak, 2004). Kültürler mutlulukla birlikte mutluluktan korkmayı da öğretebilir ve bu durum bazı kültürlerde daha belirgin olabilmektedir (Çevik, 2020). Örneğin, Manga grubunun "Bitti Rüya" şarkısındaki "Mutluluk bile acı veriyor, çünkü sonu var biliyorum" sözleri veya halk arasında yaygın olan "Çok gülme sonra ağlarsın" deyimini, mutluluk korkusunun kültürel ifadesidir (Demir, 2018).

Son olarak, mutluluk korkusunun kültürel öğelerle nasıl şekillendiği çok sayıda örnekle desteklenebilir. "Ağlayanın bir derdi var, gülenin beş", "kendi kendine gülene deli derler", "çok

gülen çok ağlar" gibi atasözleri, mutluluğa duyulan korkunun farklı kültürlerde nasıl şekillendiğini gösteren önemli örneklerdir (Türktaş, 2018).

2.1.5. Mutluluk korkusuna neden olan faktörler

Mutluluk korkusunun sebepleri farklı kültürlerle göre değişse de Joshanloo ve Weijers (2013) tarafından mutluluk korkusuna ait dört evrensel neden ifade edilmiştir. Bunlar; mutluluğun beraberinde olumsuzlukları da getireceği, kişinin ahlaki açıdan kötüleceği, pozitif duyguların diğer bireylerde kıskançlığa sebep olacağı ve mutluluk arayışının kişideki içsel motivasyonu üzerinde negatif etkilerinin olabileceğine yönelik inançlardır (Joshanloo & Weijers, 2013).

Bununla birlikte, mutluluk korkusunun gelişimini etkileyen çeşitli bireysel ve çevresel faktörler de literatürde dikkat çekmektedir. Özellikle çocukluk döneminde yaşanan Mutlu olma anından sonra cezalandırılma gibi olumsuz deneyimlerin, mutluluk korkusunu tetiklediği belirtilmektedir (Gilbert vd., 2014). Stres düzeyi yüksek ve sosyoekonomik düzeyi düşük bireylerde mutluluk korkusunun fazla olduğu ve özellikle ergenlik dönemindeki bireylerin geleceğe yönelik beklentilerinin azalmasının da mutluluk korkusunu beslediği belirtilmektedir (Deniz vd., 2022). Bu bağlamda stres, sosyoekonomik yetersizlik ve geleceğe yönelik olumsuz beklentilerin mutluluk korkusu üzerinde etkili olan nedenler arasında yer aldığı söylenebilir.

Bu süreçte benlik saygısının düşük olması (Demirtaş, 2018), duygusal hassasiyet ve belirli kişilik özelliklerinin varlığı (Eker, 2021) da bireyin mutluluğa dair olumsuz tutumlar geliştirmesini kolaylaştırmaktadır. Aile ilişkilerinin niteliği ve bireyin kendini gerçekleştirme düzeyi gibi psikososyal etmenlerin yanı sıra, sosyal normlara uyum sağlama baskısı ile duygusal kararlılık düzeyi de bu korkunun temelinde yer alabilmektedir (Özkan, 2020). Öte yandan, nazara uğrama, başkalarının kıskançlığına maruz kalma ya da mutluluğun ardından bir cezalandırma geleceğine inanma gibi kültürel ve dinsel temelli inançlar da bireyin mutluluğa karşı mesafeli yaklaşmasına neden olabilmektedir (Lyubomirsky, 2000).

Şükran duygusunun yeterince gelişmemiş olması, kişinin sahip olduklarına odaklanmakta zorlanması ve olumlu deneyimleri içselleştirememesiyle ilişkiliyken (Kulbaş, 2022); bilişsel çarpıtmalar da mutluluğun tehdit olarak algılanmasında önemli rol oynamaktadır (Özen, 2019; Elmas, 2022; Kaya, 2022; Tunç, 2020). Özellikle mükemmeliyetçilik ve aşırı sorumluluk gibi düşünce kalıpları, kişinin olumlu duyguları deneyimleme sürecini baskılayabilir. Bu durum, yaşam doyumunun azalması ve bireyin genel olarak daha kırılğan bir

psikolojik yapıya sahip olmasıyla birlikte, mutluluk korkusunun kalıcı hale gelmesine zemin hazırlayabilmektedir (Elmas, 2022; Tunç, 2020).

Literatür incelendiğinde, obsesif inançlar ve obsesif kompulsif bozukluğun, mutluluk korkusunun önemli yordayıcıları arasında yer aldığı görülmektedir (Özen, 2019). Özellikle sorumluluk/tehlike beklentisi ve mükemmeliyetçilik/kesinlik alt boyutları, mutluluk korkusunun gelişiminde belirleyici rol oynamaktadır. Sorumluluk/tehlike beklentisi alt boyutu, bireyin kendisine veya başkalarına zarar gelmesi ile ilgili korku yaşaması ve olumsuz olayları önleme konusunda aşırı sorumluluk hissetmesiyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik/ kesinlik alt boyutu ise her şeyi mükemmel yapma arzusu ve belirsizlikleri ortadan kaldırma çabasıyla ilgilidir (Özen, 2019). Bu bilişsel çarpıtmalar, kişinin pozitif duygulara odaklanırken tehlike durumunu gözden kaçıracağına yönelik oluşturduğu inançlar da mutluluğun bir tehdit olarak algılanmasına sebep olabilir (Özen, 2019; Salkovskis, 1999).

Çocukluk çağında meydana gelen travmatik olayların da mutluluk korkusunun oluşumunda etkili olduğu ve yaşadıkları mutlu anlardan sonra ceza alan kişilerin yetişkinliklerinde mutluluğun bir tehdit oluşturabileceği şeklinde algılama eğilimleri olduğu görülmektedir (Laha & Chatterjee, 2024; Uyar, 2025). Mutluluk korkusu travmaların yanı sıra davranışsal korkular, yanlısamalar ve aşırı karamsarlık gibi psikolojik etkenlerden kaynaklı olarak da meydana gelebilmektedir (Keswani & Thomas, 2022). Mutluluk korkusunun temelinde, mutluluğun ardından kötü olayların yaşanacağı ve mutluluk duygusunun bir maske olduğu inancı bulunmaktadır (Keswani & Thomas, 2022). Bireyin aile içerisinde mutluluğa yönelik olumsuz mesajlar alarak buna yönelik direnç geliştirmesi, mutluluğun beraberinde kötü haberleri getireceğine olan inancını pekiştirebilmektedir (Laha & Chatterjee, 2024; Ulaş vd., 2024; Yılmaz, 2018). Bununla birlikte, bireyin öz yeterlik algısının düşük olması, mutluluğu elde edebilme sürecinde endişe oluşturarak mutluluk korkusunun artmasına neden olabilmektedir (Yılmaz, 2018).

2.1.6. Mutluluk korkusunun psikolojik ve sosyal etkileri

Bu bölümde, mutluluk korkusunun bireylerin yaşamı üzerindeki psikolojik ve sosyal etkilerine dair yapılan ilişkiisel araştırmalar değerlendirilmektedir.

Yapılan araştırmalar, mutluluk korkusu ile yaşam doyumu arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Yaşam doyumu azaldıkça bireylerin mutluluğa karşı duydukları

kaygı artış göstermektedir (Tunç, 2020; Joshanloo, 2013; Tekke ve Özer, 2019). Bu durum, yaşam doyumunun mutluluk korkusunu şekillendiren önemli bir etken olduğunu düşündürmektedir. Mutluluk korkusu yaşayan bireyler, olumlu duygulara ve keyif veren yaşam deneyimlerine karşı mesafeli davranmakta, bu da öznel iyi oluş düzeylerini olumsuz etkilemektedir (Joshanloo & Weijers, 2014). Nitekim yüksek yaşam doyumu genellikle olumlu duygularla, düşük doyum ise daha çok olumsuz duygularla ilişkilidir (Payat & Öksüz, 2022). Bu bulgular, mutluluk korkusunun bireylerin hem öznel hem de psikolojik iyi oluşlarında düşüşe neden olabileceğini ve bu korkunun artmasıyla birlikte yaşamdan alınan tatminin azaldığını göstermektedir (Tunç, 2020; Joshanloo, 2013; Tekke ve Özer, 2019; Payat ve Öksüz, 2022).

Bağlanma stillerinin de mutluluk korkusuyla yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Güvenli bağlanan bireyler, kaygılı ya da kaçınan bağlananlara kıyasla mutluluğu daha az tehdit edici bulur ve bu nedenle mutluluk korkusu düzeyleri daha düşüktür (Kamali, 2023). Özellikle kaçınan bağlanan kişiler, sosyal destek arayışına daha az eğilim gösterdikleri için daha düşük mutluluk düzeyleri sergileyebilmektedirler (Demirel, 2018). Romantik ilişkilerden uzak durmaları da bu bireylerin mutlulukla kurduğu mesafeli ilişkinin bir parçası olarak değerlendirilmektedir (Li & Chan, 2012). Nitekim mutluluk korkusu yüksek bireylerde romantik ilişki sayısı daha azdır ya da hiç ilişki yaşanmamaktadır (Karagöz, 2021). Buna karşılık, evli olmak veya sosyal ilişkiler içinde aktif olmak bireyin mutluluk düzeyini yükselterek mutluluk korkusunu azaltan bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Yılmaz, 2022). Bu açıdan değerlendirildiğinde, sağlıklı ilişkiler kurabilen bireylerin mutluluğa karşı daha açık oldukları ve mutluluk korkusunu daha az yaşadıkları söylenebilmektedir.

Mutluluk korkusunun psikolojik iyi oluşu zedelediği ve depresyon, anksiyete gibi ruhsal sorunlarla bağlantılı olduğu çeşitli çalışmalarda vurgulanmaktadır (Laha & Chatterjee, 2024). Özellikle bilişsel çarpıtmaların mutluluk korkusuyla doğrudan bağlantılı olduğu ve bu korkunun sosyal izolasyonu artırarak bireylerin çevresiyle olan ilişkilerini olumsuz etkilediği belirtilmektedir (Uyar, 2025; Ulaş vd., 2024). Öte yandan, bireyin kurduğu ilişkilerin niteliği mutluluk algısı üzerinde belirleyici rol oynar. Sağlıklı ve destekleyici sosyal bağlar mutluluk algısını güçlendirirken, olumsuz ilişkiler veya sosyal reddedilme deneyimleri, mutluluğa karşı duyulan korkunun beslenmesine yol açabilir.

Sonuç olarak, mutluluk korkusu bireyin yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşunu olumsuz yönde etkileyen bir yapıdır. Ancak bu korkunun üstesinden gelmek mümkündür.

Duygusal dayanıklılığı destekleyen çeşitli psikolojik müdahaleler, bireylerin mutluluğa dair olumsuz inançlarını dönüştürmelerine ve daha dengeli, tatmin edici bir yaşam sürmelerine katkı sağlayabilir.

2.1.7. Mutluluk korkusunun üstesinden gelme yolları

Bu bölümde, mutluluk korkusunun üstesinden gelme yollarına dair mevcut yaklaşımlar ve bu alandaki etkili teknikler incelenmiştir.

Mutluluk korkusunun üstesinden gelmek amacıyla tavsiye edilen önemli psikolojik müdahalelerden biri olan Bilişsel Davranışçı terapinin (BDT), kişinin mutluluğa yönelik olumsuz düşünceleri hakkında farkındalık oluşturmada ve bu düşünceleri değiştirmesinde etkili olduğu ifade edilmiştir (Laha ve Chatterjee, 2024; Chu, 2017; Yılmaz, 2018). BDT’de yer alan Sokratik sorgulama ile kişinin kendini sorgulaması ve daha eleştirel düşünmesi teşvik edilir. Böylece mutlulukla ilgili olumsuz inançlarını da sorgulamasına ve değiştirmesine yardımcı olunur. Böylece kişinin bilişsel çarpıtmalar yaparak geliştirdiği yanlış inançları tanımlamasına ve bunları daha gerçekçi düşüncelerle değiştirmesine yardımcı olunabilir. Bununla birlikte, pozitif psikoloji tekniklerinin kişiyi pozitif duygulara yönelik duyarlılaştırdığı ve bu sayede mutluluk korkusunun azalmasında etkili olduğu belirtilmiştir. Bireylerin, kendilerinde minnettarlık oluşturan şeyler hakkında günlük tutmaları ve farkındalık egzersizleri yapmalarının pozitif duyguları kabul etmeleri üzerinde olumlu etkileri olduğu ifade edilmektedir (Laha ve Chatterjee, 2024). Benzer şekilde, Keswani ve Thomas (2022), mutluluk korkusunun azaltmak amacı ile olumlu düşünme, meditasyon ve sosyal etkileşim ile birlikte renk terapileri gibi uygulanması kolay yöntemlerin de etkili olabileceğini dile getirmektedir.

Laha ve Chatterjee (2024), mutluluk korkusunun azaltılması için BDT kapsamında yer alan Sokratik sorgulama ve maruziyet yöntemlerinin kullanılmasının etkili olabileceğini dile getirmektedir. Bireyin mutlulukla ilişkilendirdiği endişe yaratan durumlarla yüzleşmesi olarak tanımlanan maruziyet terapisi, mutluluğun negatif durumlara sebep olmayacağına yönelik farkındalığı artırmada faydalı olabilmektedir (Laha ve Chatterjee, 2024).

2.1.8. Mutluluk korkusu ile ilgili yapılan araştırmalar

Mutluluk korkusu ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar

Özen (2019) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada obsesif inançların mutluluk korkusu üzerinde bir etkisinin olup olmadığını incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda,

katılımcıların obsesif inançları ile mutluluk korkuları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kısacası katılımcıların obsesif inançlarının artması mutluluk korkularının da artmasına sebep olmaktadır. Bu çalışmada ayrıca, mutluluk korkusu ve obsesif inançların bazı sosyo-demografik değişkenler ile de ilişkisi araştırılmıştır. Cinsiyete ve gelir düzeyine göre bir farklılaşma bulunmamış iken yaş değişkenine bakıldığında, katılımcıların yaşına göre mutluluk korkularında farklılaşma olduğu söylenebilir. 25-30 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerin 18-24 ve 31 yaş ve üstü olan öğrencilere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek mutluluk korkusuna sahip oldukları saptanmıştır. Çalışmada, ailesinin yanında yaşayan öğrencilerin ailesinden ayrı yaşayanlara göre daha fazla obsesif inançlara sahip oldukları ve daha fazla mutluluk korkusu yaşadıkları ortaya çıkmıştır.

Tunç (2020) 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde okuyan üniversite öğrencilerin yaşam doyumu ile mutluluk korkusu düzeylerindeki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, yaşam doyumu ile mutluluk korkusu düzeyleri arasında anlamlı derecede negatif yönde bir ilişki saptanmıştır. Başka bir ifadeyle, yaşam doyumu düzeyi azaldıkça mutluluk korkusu düzeyi artmaktadır. Cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmazken, yaş değişkenine göre mutluluk korkusunda anlamlı düzeyde farklılaşma gözlemlenmiştir. 18-25 yaş aralığındaki öğrencilerin 26 yaş ve üstü olan öğrencilere göre daha yüksek mutluluk korkusu düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Kardeş sayısı değişkenine göre yapılan karşılaştırmalarda, mutluluk korkusu düzeyleri farklılaşmazken; yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Kardeş sayısı bir veya iki olan katılımcıların yaşam doyumu, üç ve üzeri kardeşe sahip olanlara göre daha yüksektir.

Özkan (2020) 243 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada mutluluk korkusu düzeyleri ile kişilik özellikleri, cinsiyet, anne ve baba eğitimi ve aile gelir düzeyi değişkenleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma bulguları, mutluluk korkusu ile duygusal kararlılık, kendini gerçekleştirme, nevrotik eğilim, sosyal ilişki, psikotik belirti ve antisosyal eğilimler arasında anlamlı ve orta düzeyde negatif yönde ilişkiler olduğunu göstermiştir. Aile ilişkiler ve sosyal normlar ile mutluluk korkusu düzeyleri arasında ise anlamlı ve düşük düzeyde negatif bir ilişki saptanmıştır. Cinsiyet, ebeveyn eğitim düzeyi ve aile gelir düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır.

Deniz vd. (2022), meslek lisesine devam eden 306 ergen ile yaptıkları nicel bir araştırmada, psikolojik sağlamlık ve mutluluk korkusu ile gelecek beklentileri ve mutluluk korkusu arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın sonucunda ergenlik

dönemindeki kişilerin, çocuklukta travma yaşadıklarında ve düşük sosyoekonomik düzeye sahip olduklarında yoğun stres ve neticesinde mutluluk korkusunu daha çok yaşayacaklarını göstermişlerdir. Ayrıca ergenlerin geleceğe yönelik beklentileri azaldıkça mutluluğa yönelik korkuları da artmaktadır. Buna göre, çocuklukta yaşanan travma durumu ve düşük sosyoekonomik düzey, stres ve gelecek beklentilerinin mutluluk korkusunun nedenleri olduğunu söylemektedirler.

Yılmaz (2022) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada, katılımcıların yaşam stillerinin ve demografik özelliklerinin mutluluk korkularına nasıl etki ettiğini incelemiştir. Çalışma grubunu 2020-2021 eğitim-öğretim yılında öğrenim görmekte olan toplamda 408 lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencileridir. Çalışmanın sonucunda mutluluk korkusunun kaçınmacı, bağımlı ve mükemmeliyetçi yaşam stilleri üzerinde öne çıkan bir etkisi tespit edilmiştir. Mutluluk korkusunun kişilerin yaşam memnuniyeti ve mutluluk düzeylerini olumsuz etkileyebileceği öne sürülmüştür.

Kamali (2023) tarafından yürütülen çalışmada genç yetişkinlerde olumlu durumlardan zevk alma stratejileri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkide mutluluk korkusunun aracı rolü incelenmiştir. 512 genç yetişkin ile yürütülen çalışmada, güvenli bağlanma stiline sahip olan kişilerde olumlu durumlardan zevk alma stratejilerinin daha çok kullanıldığı, kaygılı- kararsız bağlanma stiline sahip olan kişilerde ise mutluluk korkusunun daha yüksek seviyede olduğu ve olumlu olayları deneyimleme stratejilerini daha az kullanıldığı ifade edilmektedir. Yapılan analizler sonucunda mutluluk korkusunun güvenli bağlanma stili ve olumlu olaylardan zevk alma stratejileri arasında tam aracı rolü olduğu belirtilmiştir. Mutluluk korkusunun, kaygılı- kararsız bağlanma stili ve olumlu olaylardan zevk alma stratejileri arasında kısmi aracı rolü olduğu ortaya konulmuştur. Araştırma sonucunda, bireylerin olumlu olayları nasıl deneyimlediklerinin bağlanma stillerinden etkilendiği ve bu ilişkide mutluluk korkusunun önemli bir aracı rolü olduğu vurgulanmıştır.

Deniz (2023) yapmış olduğu araştırmada mutluluk korkusu ve anne-baba çocuk yetiştirme tutumları arasındaki ilişkide özgüvenin aracı rolünü incelemiştir. 603 öğrenci ile yürütülen çalışmada, anne-baba çocuk yetiştirme tutumlarının, mutluluk korkusu ile negatif, özgüven ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yapılan korelasyon analizleri sonucunda mutluluk korkusu ile özgüven arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Yapısal eşitlik modeli ile yapılan analizler özgüvenin, ebeveyn tutumları ve korkusu arasındaki ilişkide aracı rolü olduğunu ve mutluluk korkusunu negatif yönde anlamlı

düzeyde yordadığını ortaya koymuştur. Ebeveynlerin destekleyici ve demokratik tutumlar sergilemesi çocukların özgüven düzeylerini artırarak mutluluk korkularını azaltmalarına yardımcı olurken, otoriter ve baskıcı tutumlar sergilemeleri özgüven düzeylerinin azalmasına ve mutluluk korkularının artmasına sebep olmaktadır.

Gültekin (2024) araştırmasında, sağlık çalışanlarında mutluluk korkusunun kişilik özellikleri, kendini sabotaj ve aleksitimi ile olan ilişkisini incelemiştir. Özel ve devlet hastanelerinde görev yapmakta olan 406 sağlık çalışanıyla yürütülen çalışmada mutluluk korkusunun yaş, cinsiyet, medeni durum, anne- baba eğitim düzeyi ve çocukluğun geçtiği yere göre bir değişiklik göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Dışa dönük olma ve duygusal denge gibi kişilik özelliklerinin mutluluk korkusu ile negatif yönde bir ilişkisi olduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte, kendini sabotaj eğilimi ve aleksitimi ile mutluluk korkusu arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Yapılan regresyon analizleri aleksitiminin mutluluk korkusunu anlamlı düzeyde yordadığını ve bu değişkenin varyansın %15'ini açıkladığını göstermektedir. Bununla birlikte, duygusal dengenin mutluluk korkusunu önemli ölçüde yordadığı, fakat dışa dönüklüğün anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Mutluluk korkusu üzerinde kendini sabotaj ve yaş değişkenlerinin anlamlı bir etkisi bulunamamıştır. Bahsedilen 5 kişilik özelliğinin mutluluk korkusundaki varyansın %21'ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tüylüoğlu (2024) çalışmasını, otizm spektrum bozukluğu (OSB) tanısı olan 2-10 yaş arasındaki 384 çocuğun annesi ile yürütmüştür. Yapılan bu çalışmada mutluluk korkusu ve aile bütünlük duygusu ile ebeveyn yeterlilikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Annelerin eğitim düzeyleri, ekonomik durumları ve çalışma durumlarının bu değişkenler üzerindeki etkileri kullanılan ölçekler aracılığı ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda, çalışan annelerin aile içi uyumlarının ve aile içi ilişkilerinin daha iyi düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte annelerden üniversite mezunu olanlarda ebeveynlik yeterlilik düzeylerinin daha yüksek, mutluluk korkusunun daha düşük seviyede olduğu ortaya konulmuştur. Çalışmada 7-11 yaş aralığındaki çocuklarının annelerinin daha çok mutluluk korkusu yaşadığı ve içinde oldukları duruma daha fazla adapte oldukları tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular, çocuğun ailesinde başka özel gereksinimli bireyin olmasının veya cinsiyetinin mutluluk korkusu ve ebeveyn yeterliliği üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını belirtmektedir. Yapılan analizler mutluluk korkusu artarken ebeveyn yeterliliğinin ve aile bütünlük duygusunun azaldığını göstermektedir. Çalışma sonucunda mutluluk korkusunun ebeveyn yeterliliğini %25 yordadığı tespit edilmiştir.

Mutluluk korkusu ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar

Gilbert vd. (2014) yaptıkları çalışmada insanların mutluluk korkusu geliştirmelerine neden olan hayat tecrübelerine değinmişlerdir. Çalışmanın katılımcıları 200 geç bireyden oluşmaktadır. Bu alışma, erken çocukluk döneminde travmalarının ve olumsuz yaşam olaylarının, kişinin ilerleyen yaşlarında mutluluğa dair korku geliştirmesine yönelik riski arttırabileceğini ne çıkarmaktadır. Araştırmanın bulguları, çocuklukta yaşanan zor durumların, ergenlik ve yetişkinlikte mutluluk korkusu oluşumu üzerinde olumsuz etkileri olduğunu göstermektedir ve bu durumun kişilerin psikolojik sağlımlıkları ile ilişkilendirilebileceğini ortaya koymuştur.

Silva ve Jlluskin (2022) 262 Portekizli ile çalıştıkları araştırmada mutluluk korkusunun Portekiz için kültürel ve dilsel adaptasyonla ilişkisini incelemişlerdir. Elde edilen bulgular, mutluluk korkusu leğinin kullanıldığı bazı ülkelerle karşılaştırılmış ve Portekiz'in mutluluk korkusu düzeyinin Brezilya' dan yüksek olduğu, Yeni Zelanda, İnan ve Rusya ile yakın olduğu, Türkiye, Singapur, Japonya, Hindistan, Malezya ve Pakistan' dan düşük olduğu gözlemlenmiştir.

Joshanloo (2023) gerçekleştirmiş olduğu nitel çalışmada, mutluluk korkusu inançlarının yaşam doyumuna etkisini incelemiştir. rneklemiני Tahran niversitesi'nden 120 kadın ve 100 erkek lisans öğrencisinin oluşturduğu bu çalışma, bireylerin kronik inançlarının yaşam doyumunu üzerinde etkili olduğu varsayımından hareketle ortaya konulmuştur. Mutluluk korkusunun gizli değişkeni ile yaşam doyumunu ölçeğindeki tüm maddeler arasında regresyon analizi yapılmıştır ve bu analiz sonucunda tüm ilişkilerin negatif ve anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, bireylerin mutluluk korkusu inançları ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişkinin varlığından söz etmek mümkündür.

Dobos vd. (2024) Macaristan genelinde 18 ila 35 yaşları arasındaki 1.148 niversite ğrencisi ile yürüttükleri çalışmada mutluluk korkusunun mükemmeliyetçilik, akademik tükenmişlik, yalnızlık ve umutsuzluk ile ilişkisini araştırmışlardır. Araştırmada, erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha yüksek düzeyde mutluluk korkusu ve mükemmeliyetçilik yaşadıkları tespit edilmiştir. Bulgular ayrıca tüm değişkenler ile mutluluk korkusu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin var olduğunu göstermektedir. Çoklu regresyon analizinin sonucunda katılımcıların mutluluk korkusu düzeylerinde cinsiyet değişkeni pozitif, yaş değişkeni ise negatif rol oynamıştır.

Calafiore vd. (2024) nitel olarak yürüttüğü çalışmada mutluluk korkusu ve anhedoninin depresyon üzerindeki etkilerini ele almıştır. Çalışmaya katılan 379 kişi Amazon Mechanical Turk üzerinden anhedoni, mutluluk korkusu ve depresif belirtiler ile ilgili kendini değerlendirme ölçeklerini doldurmuşlardır. Bu çalışmada mutluluk korkusunun, anhedoni ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi belirlemesi amacıyla PROCESS Model 1 kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, mutluluk korkusunun anhedoni ve depresyon arasındaki ilişkiyi kontrol etmekle birlikte depresyonun bağımsız bir belirleyicisi olduğunu ortaya koymaktadır.

2.2.Çocukluk Çağı Travmaları

2.2.1. Travma

“*Trauma*” (travma) kelimesi Yunanca kökenli olup “*yara*” sözcüğü ile ilişkilendirilmektedir. Yara; vücut bütünlüğünde bir deliğin veya kırılmanın meydana geldiği süreçte oluşan bedensel ve ruhsal değişimler olarak tanımlanmaktadır (Wilson & Lindy, 2013). Diğer bir deyişle travma, aniden ortaya çıkan ve bireyde fiziksel ya da ruhsal hasara yol açan her türlü olay olabilmektedir (Kaya, 2022). Amerikan Psikiyatri Birliği (1980) travmayı, sıradan insan deneyimlerinin ötesinde gerçekleşen olaylar olarak tanımlamıştır. Bahsedilen olaylara doğal afetler, kazalar, taciz, şiddet, göç gibi durumlar örnek olarak verilebilir (Herman, 1992; Karal & Atak, 2022). İnsanlar, sıralanan bu olaylar gibi kötü olarak nitelendirilen birçok şey yaşayabilirler, ancak bunların travma sayılabilmesi için, olayı yaşayan kişi tarafından beden bütünlüğünün tehdit altında olduğunun algılanması ve kişide korku veya çaresizlik gibi yoğun duygulara yol açması gerekmektedir (Karal & Atak, 2022).

Terr (1991) ise travmayı yalnızca fiziksel bütünlüğü değil, aynı zamanda kişilik bütünlüğünü de bozan olaylar olarak tanımlayarak travmayı, fiziksel ve ruhsal olmak üzere iki farklı şekilde ele almıştır. Fiziksel travma Terr’e göre (1991) birey tarafından beklenmedik bir anda ortaya çıkan, zarar verici dış etkenin ortaya çıkmasıyla sonuçlanan durum iken, ruhsal travma kişinin yaşadığı yoğun travmanın üstesinden gelememesi ve psikolojik olarak etkilenmesidir. Mum (2011) ise psikolojik travmayı yaşanan olumsuz durumlara ilişkin bireylerde bıraktığı ruhsal izler, etkiler ve yaralanmalar olarak açıklamaktadır. Psikolojik travmanın ayrıca fiziksel ve psikolojik tehdit barındırdığı da vurgulanmaktadır (Sargın & Akdan, 2016).

Bireyler özellikle erken çocukluk döneminde ani ve uzun sürebilecek pek çok olumsuz sonuca neden olan travmatik durumlar yaşayabilirler (Bağçeci, 2023). Çocukluk dönemi,

travmayla mücadele etme dayanıklılığının yüksek olmaması nedeniyle çocuğun travmatik durumlarla karşılaştığında zorlanacağı bir dönemdir (Şar vd., 2012). Bu nedenle Birleşmiş Milletler tarafından kabul edilen Çocuk Hakları Sözleşmesi'ne göre henüz bilişsel ve fiziksel olgunluğa ulaşmamış çocukların özel korumaya ve bakıma ihtiyaçları vardır (UNICEF, 2017).

2.2.2. Çocukluk çağı travmaları

Çocukluk çağı travmaları; bireylerin 18 yaşından önce bakım verenler veya yabancı bir diğer kişi tarafından çocuğun fiziksel ve ruhsal sağlığına zarar verici ve ileri yaşlarda da etkisi devam edebilecek eylem veya eylemsizlikler olarak tanımlanmaktadır. Çocukluk çağı travmaları; doğal bir afete, bir kazaya ya da beklenmedik bir zamanda birinin kaybına tanıklık etmek olabileceği gibi, aile ve çevreden kaynaklanan fiziksel, duygusal istismar ve ihmal de olabilir (Bostancı, 2023).

İlk kez Kempe vd. (1985) tarafından literatürde “hırpalanmış çocuk” (battered child) terimine yer verilmiştir. 1972 yılında Caffey ve diğerleri “dövülmüş bebek sendromu”nu tanımlamışlardır. Herman (1992) çocukluk çağı travmalarını ebeveynin kaybı, ebeveyninden ayrı kalma, boşanma, göç, şiddete tanıklık etme, kazalar ve doğal afetler şeklinde tanımlamıştır. Çocukluk çağı travmaları, her sosyal sınıfta, kültürde ve sosyoekonomik düzeyde görülebilir (Çelik & Hocaoglu, 2018; Örsel vd., 2011; Tekke & Özer, 2019). Çocuk istismarının tanımlanmasında zorluklar yaşanmasına rağmen; kasıtlı olması, tekrar etme ihtimalinin yüksek olması ve çocuğun fiziksel ve zihinsel sağlığının yanı sıra psikososyal gelişimin de olumsuz yönde etkilemesi bakımından ortak noktada buluşmaktadır (Helvacı Çelik & Hocaoglu, 2018).

1960'lı yıllardan sonra özellikle cinsel istismar kurbanı olan çocukların belirlenmesi ile bu alana ilgi artmıştır. Oluşan toplumsal hassasiyet sonucu Amerika Birleşik Devletleri'nde 1974 yılında “Çocuk ihmalini ve istismarını önleme ve tedavi yasası” çıkarılmıştır. En önemli gelişme ise 1989'da Birleşmiş Milletler'in kabul ettiği ‘Çocuk Hakları Sözleşmesi’dir (Kara vd., 2004). Sözleşmenin 19. maddesi ile çocuğun; bakımıyla sorumlu olan kişilerden gelecek her türlü kötü muameleye karşı korunmasının sözleşmeyi imzalayan devletlerin yükümlülüğünde olması koşulu getirilmiştir (UNICEF, 2017).

2.2.3. Çocukluk çağı travma türleri

Çocukların yönlendirilmesinde ve yetiştirilmesinde sorumluluğunu üstlenen bireyler, onların yetişkinliğe doğru uzanan yolculuklarında ve kendi kimliklerinin gelişimini sürecinde önemli bir etkiye sahiptir (Şenkal & Işıklı, 2015). Bundan dolayı hem istismara hem de ihmale

ilişkin bilgilerin kapsamı oldukça önem kazanmaktadır (Bağçeci, 2023). Geniş bir başlık olarak çocuk istismarı ve ihmali, 18 yaş altındaki bireyler olarak tanımlanan çocuk ile kurulan ilişkide çocuğun gelişimine ve sağlığına zarar verme potansiyelinin olması veya zarar verme ile oluşacak her türlü eylem ve eylemsizlikleri içerir (UNICEF, 2010). Kara vd. (2004) ihmali bilerek ve kasıtlı olarak uygulanmayan, istismarı ise bilinçli şekilde uygulanan, çocuğun maruz bırakıldığı durumlar şeklinde açıklayarak ikisi arasındaki farkı vurgulamaktadırlar.

Literatürde farklı fikirlerle karşılaşılan çocuk istismarı kavramına ilişkin açıklamalardan bahsetmek gerekirse, Çocuk Şube Büro Amirliği Yönetmeliği'nce kabul edilmiş olan tanımlamaya göre bakım veren veya diğer bireyler tarafından çocuğun psiko-sosyal olgunlaşmasını önleyecek veya tamamen engelleyecek şekilde fuhuş, dilendirme ve suça özendirme gibi duygusal, fiziksel ve/veya cinsel şiddetin uygulanması davranışlarını kapsar (Karataş vd., 2019).

Fiziksel istismar

Dünya Sağlık Örgütü taciz veya fiziksel istismarı, çocukların sağlığını ve gelişimini zarara uğratma olasılığı olan her türlü şiddetin, çocuklara kasti olarak uygulanma durumu olarak tanımlar (Yurdakök ve İnce, 2010; Toksöz, 2022). Fiziksel istismar olarak çocuğa elle veya herhangi bir eşya kullanarak vurmak, tokat atmak, tekmelemek ve hırpalamak örnek olarak gösterilebilir (Şahin ve Taşar 2012; Karasu ve Bilgen, 2017). UNICEF ise bu kavramı, çocuğa acı veren eylemler ve bunun neticesinde çocuğun gelişiminin kasten zarara uğratılması olarak tanımlamaktadır (UNICEF, 2010).

Duygusal istismar

En sık rastlanılan istismar türü olarak duygusal istismar öne çıkmaktadır (Arar, 2019). Duygusal istismar genellikle bakım veren ebeveyn veya çocuğun çevresindeki yetişkinler tarafından uygulanmaktadır. Diğer taciz türlerinden farklı olarak duygusal istismarı tespit etmek, bedende görülür olmadığından oldukça zordur (Uzun, 2002). Bu istismar türü, Dünya Sağlık Örgütü tarafından fiziksel temas içermeden sözselle yollar ile çocuğu aşağılayan, küçük düşüren ve korkutan sözlerin kullanılmasıyla çocuğun kişiliğinin ve gelişiminin zarara uğraması şeklinde tanımlanmaktadır (UNICEF, 2010).

Cinsel istismar

Cinsel taciz kavramı, bir kişinin kendisinin veya bir başkasının cinsel olarak uyarılmasını sağlama eylemine, bir çocuğu rızası dışında dahil etme yıkıcılığını ifade

etmektedir (Şenkal, 2013; Dokgöz ve Kar, 2017). Amerikan Ulusal Çocuk İstismarı ve İhmal Merkezi bu tanıma ayrıca, istismara uğrayan ile istismar eden arasında öne çıkan bir yaş eşitsizliği varsa veya taraflardan birinin diğeri üzerinde kontrolü veya baskısı söz konusuysa yine cinsel istismarın tanımlanabileceğini ifade eder (Arar, 2019). Öte yandan, Türk hukuk düzeninde çocuğun haklarından biri olan cinsel dokunulmazlık, çocuğun özgürlüğünün şiddet, tehdit, zulüm gibi zorbalıklarla görmezden gelinmesine karşı çıkmaktadır (Fırat vd., 2017).

Cinsel istismar eylemlerinden birisi olan fiziksel temas çocukta huzursuzluk, sıkıntı, rahatsızlık oluşturacak şekilde çocuğun bedenine temas etme, kendi kendini cinsel anlamda çeşitli yollarla tatmin ederken ona izletme, karşısında soyunma, çocuğu fuhuş veya pornografik amaçlar için kullanma, cinsel organını çocuğa dokundurma, gibi her türlü penetrasyon eylemini kapsamaktadır (Kaya, 2022). Fiziksel temas ve penetrasyon barındıran cinsel istismarlarda, istismarcıların sayıca çok ve aileden bireyler olması durumunda, istismar kronik hale geldiğinde ve zorlama fiziksel şiddet ile desteklendiğinde çocuğun etkilenme düzeyinin daha yüksek seviyede olduğu saptanmaktadır (Soylu vd., 2012).

Fiziksel ihmal

Fiziksel ihmal, temel gereksinimlerin giderilmemesi ile birlikte çocuğa zarar veren davranışları ifade eder (Bal, 2010). Çocuğun sağlığının önemsenmemesi, temizlenme, bakım, beslenme ve güvenlik gereksinimlerinin sağlanmaması, yaralarının veya hastalıklarının dikkate değer bulunmaması gibi çocuğun ihtiyaç duyduğu süreçlerin sunulmamasını kapsar (Bal, 2010; Kaplan vd., 1999). Bahsedilenlere ek olarak çocuğun terk edilmesi, yalnız bırakılması, aile üyeleri tarafından dışlanması veya evden kovulması da fiziksel ihmal başlığı altında ele alınmaktadır (Yurdakök & İnce, 2010; Şenkal, 2013; Flores & Machuca, 2011).

Duygusal ihmal

Birincil bakım veren kişi veya ebeveyn tarafından çocuğun duygusal ihtiyaçlarının göz ardı edilerek gerekli seviyede şefkatin, yakınlığın, desteğin ve sevginin verilmemesi veya tutarsız ve dengesiz şekilde verilmesi gibi durumlar da duygusal ihmal olarak tanımlanmaktadır (Aust vd., 2013). Fark edilmesinin fiziksel belirtilerle mümkün olmaması nedeniyle duygusal ihmal üzerinde yeterli seviyede durulmayan başka bir ihmal türüdür; fakat aslında duygusal ihmalin çocukların en yaygın olarak deneyimlediği kötü muamelelerden biri olduğu, ilgili araştırmaca ortaya konmaktadır (Wright vd., 2009).

Aşırı koruma-kontrol

Şar vd. (2020) tarafından Türkiye'nin kültürel yapısı göz önünde bulundurulduğunda çocukluk çağı travmaları alt boyutları arasına eklenmesinin gerekli olduğu düşünülen aşırı koruma-kontrol alt boyutu, 5 maddenin ölçeğe eklenmesiyle 33 maddelik CTQ'nun yeni bir versiyonu olarak literatüre kazandırılmıştır (Şar vd., 2012).

Çocuğun bakım verenleri tarafından yoğun bir biçimde uygulandığı düşünülen aşırı koruma-kontrol davranışları, çocuğun kişisel yaşamına olması gerekenden daha fazla dahil olunmasının bir sonucu olarak çocuğun bakım verenine bağımlılık geliştirmesine neden olur (Şar vd., 2012). Bakım verenin bu eylemlerinin de çocuğun kendine yetebilme becerisinin gelişmesini de engellediği düşünülmektedir (Wood vd., 2003). Öte yandan, aşırı koruma-kontrol davranışlarının cinsel taciz ve fiziksel, duygusal ihmal alt boyutlarıyla ilişkili olduğu belirlenmiş ve diğer istismar ve ihmal davranışlarında görüldüğü gibi aşırı koruma-kontrol davranışlarının da travmatik etkileri meydana getirebileceği, disosiyasyon ve depresyon gibi insanın iyi oluş halini bozucu etkisi olan bozukluklara neden olabileceği saptanmıştır (Şar vd., 2012).

2.2.4. Risk Faktörleri

Toplumsal

Sosyal anlamda yalıtılmışlık, destek sisteminin eksikliği, ebeveynde görülen madde kötüye kullanımı çocuğun istismar ve ihmal edilme davranışı ile karşılaşma ihtimalini artırmaktadır. Toplumda statü farklılıkları (gelir düzeyi uçurumları), ortamın aşırı kalabalık olması gibi stresli yaşam koşulları da çocuklara karşı fiziksel istismar ihtimalini artırabilir. Anneye yüklenmiş olan kültürel roller, toplumun anneliğe ilişkin görüşleri ve tutumları istismarı artırma ihtimali olan diğer toplumsal risk faktörlerinden sayılabilir (Helvacı Çelik & Hocaoğlu, 2018). Kardeş sayısının fazla olması, erkek bakım verenlerin/ebeveynlerin çocuklarına karşı sevgisini gösterme konusundaki toplumsal normlar, baba katılımında yetersizlik ve çocuk yetiştirme eğilimlerindeki hatalar gibi birçok sosyal ve toplumsal neden risk faktörleri arasında sıralanabilir (Dereboy vd., 2018).

Ailesel

Düşük sosyoekonomik durum, geniş aile, sosyal destek eksikliği, tek ebeveynlilik, sosyal izolasyon, ebeveyn-çocuk ilişkisindeki zayıflık ve aile içi şiddet ailesel faktörler arasında sıralanabilir. İstismar eden ailelerde büyümüş bireyler ebeveyn olduklarına istismar geleneğini,

kendi ebeveynlik süreçlerinde de sürdürebilirler (Helvacı Çelik & Hocoğlu, 2018). Ailesel risk faktörleri olarak, anne-baba arasında şiddetin olduğu ailelerde ve çocukluk döneminde anne-babalardan göç, boşanma, eğitim gibi nedenlerle uzun süre ayrı kaldığı bilinen gruplarda istismar oranlarının istatistiksel olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır (Örsel vd., 2001).

Kişisel

- ***Ebeveynlere ilişkin etkenler:*** Ebeveynin çocukluğunda istismara uğrama öyküsünün bulunması, çocuğa ilişkin olarak geliştirilen olumsuz algı, erken dönemde bebeğin gereksinimleri, çocuk gelişimi hakkında bilgi eksikliği, öfke kontrol sorunları, empati yoksunluğu, düşük benlik saygısı, problemlerle gebelik öyküsü, doğum öncesi bakımın yetersiz olması, ebeveynin fiziksel ya da ruhsal hastalığa sahip olması, annenin tarihsel yaşının küçük olması, işsizlik şeklindedir (Helvacı Çelik & Hocoğlu, 2018).
- ***Çocuğa ilişkin etkenler:*** Cinsiyet, istenmeyen çocuk, prematürite, zekâ geriliği veya bedensel yeti yitimi, fiziksel ya da ruhsal hastalığının olması, kronik hastalığa sahip olması şeklinde ifade edilebilir. İstismara uğrayan çocuklar genellikle istenmeyen gebeliklerden dünyaya gelen, anne-babanın istediği özelliklere sahip olmayan, annesinin sık bir periyotta gebe kaldığı çocuklardır (Helvacı Çelik & Hocoğlu, 2018).

2.2.5. Çocukluk çağı travmalarının etkileri

Çocukluk dönemi, insanların hayatlarında en hızlı gelişim gösterdikleri dönemdir ve bu dönemin zarar verici eylemler içermesi, genel anlamda hukuksal, tıbbi ve psikososyal boyutlarda bir halk sağlığı tehdidi olarak kabul edilmektedir (Çelik & Hocoğlu, 2018). Çocukluk çağı travmaları kendi başlarına bir ruhsal yara iken (Bostancı, 2023; Kempe vd., 1985; Sargın & Akdan, 2016) beraberinde birçok farklı ruhsal, sosyal ve kişisel etki de getirmektedirler (örn. Carpenter & Chung, 2011; Şenkal & Işıklı, 2015; Yöyen, 2016). Mevcut çalışmanın bu bölümünde çocukluk çağı travmalarının kişide yarattığı etkilere yer verilmiştir.

Çocukluk çağındaki travmatik deneyimler çocuğun çeşitli alanlardaki gelişimini etkilediğinden dolayı çocukluk çağında edinilmesi gereken bazı becerilerin gerektiği gibi gelişmemesi söz konusu olabilir (Dereboy vd., 2018). Örneğin, öğrenme, dikkat, akıl yürütme ve konsantrasyon gibi sıralanabilecek bilişsel süreçlerde problem yaşamasına ve akranlarıyla kurduğu ilişkisinde kendisini ifade ederken şiddet dili kullanmasına sebebiyet vermektedir (Durmuşoğlu, 2013; Kol, 2011). Diğer yandan çocukluk çağı travmaları, bireylerin öfkeyi ifade etmelerini güçleştirir ve bu bastırılan öfke, kişilerin kendilerine zarar verici davranışlara

dönüŖebilir (Fowke vd., 2012). Bu bulgulara paralel olarak, depresyon tanısı almıŖ hastalarla yapılan bir araŖtırmada ise çocukluk çağı travmalarının, özkıyım giriŖiminde bulunma riskini artırdığı gözlemlenmiŖtir (Erol vd., 2013). Ayrıca, çocukluk döneminde ruhsal travmalar yaŖayan bireyler, olmayanlara göre daha fazla depresyon ve kaygı belirtisi gösterirken, intihar deneyimleme oranlarının da daha yüksek olduğu bulunmuŖtur (Heim & Nemeroff, 2001).

Çocuğun maruz kaldığı kötü muamelenin birincil bakım veren veya ebeveyni tarafından uygulandığı varsayıldığında, Dye'e göre (2018) çocuğun güven kavramının ideal Ŗekilde geliŖim göstermesinin mümkün gözükmediği ve bunun, güven problemleri ile karakterize bir kiŖilik yapısını ortaya çıkararak bireyin çevresiyle kurduğu iliŖkilerini negatif yönde etkilemektedir. Buna benzer bir Ŗekilde Winnicott (1971), bireyin çocukluk çağında bakım veren kiŖi tarafından istek ve ihtiyaçlarının karŖılanmamıŖ olmasından dolayı yetiŖkinlik döneminde kuracağı temaslarla doyuma ulaŖmaya çalıŖacađı ve kırılđan bir benlik geliŖtirmesine sebep olacağından bahsetmiŖtir. Çocukluk çağı travması alt boyutlarının (fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar, fiziksel ihmal ve duygusal ihmal) benlik saygısı üzerinde etkili olduğu bulunmuŖtur (Yöyen, 2016).

Çocuklukta deneyimlenen olumsuz muamele, bireylerin duygularını tanımlama ve anlamlandırma becerileri üzerinde engelleyici etkilere sebep olabilir (Choi & Oh, 2013). Duygu düzenleme konusunda ise istismar ve ihmalin, duyguların düzenlenmesinde zorluklara neden olma sürecinde aracılık ettiği kanıtlanmıŖtır (Bilim, 2012). Ayrıca, çocukluk çağı travmalarının alt boyutları olan duygusal ihmal ve duygusal istismarın, bireylerin duygularını anlaması, tanımlaması ve ifade etmesi güç olan aleksitimi oluŖumunda önemli bir role sahip olduğu vurgulanmaktadır (Güleç vd., 2012).

Fiziksel, duygusal ve cinsel istismarın, yetiŖkinlikteki psikolojik sorunlarla iliŖkili olduğu yapılan araŖtırmalarla ortaya konmuŖtur. Bu tür istismara maruz kalan bireylerde, somatizasyon, kiŖilerarası duyarlılık, depresyon, obsesif kompulsif bozukluk ve anksiyete bozukluklarının daha yüksek oranlarda görölmektedir (Yücel, 2004). Carpenter ve Chung (2011) ise obsesif kompulsif bozukluk hastalarında, sağlıklı bireylerle kıyaslandığında, fiziksel istismar, duygusal istismar, fiziksel ihmal ve duygusal ihmal deneyimlerinin daha sık göröldüğünü bulmuŖlardır. Ayrıca, obsesif kompulsif bozukluğu olan bireylerde duygusal ihmal gibi travmaların daha sık göröldüğü vurgulanmıŖtır (Lochner vd., 2002).

2.2.6. Çocukluk çağı travmaları ile ilgili yapılan araştırmalar

Çocukluk çağı travmaları ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar

Yöyen (2016) çocukluk çağı travma oranının cinsiyete göre dağılımını ve çocukluk çağı travması ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya İstanbul Gelişim Üniversitesi'nin İktisadi İdari Bilimler Fakültesi'nde 2014-2015 eğitim öğretim yılında öğrenim gören 530 kişi katılmıştır. Araştırmanın sonucunda, çalışmaya katılan erkeklerin fiziksel ihmal ve cinsel istismara maruz kalmalarının, kız katılımcılara göre daha fazla olduğu bulunmuştur. Duygusal istismar, fiziksel istismar ve duygusal ihmal ise cinsiyetler arasında farklılık göstermemiştir. Ayrıca, çocukluk çağı travması alt boyutlarının (fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar, fiziksel ihmal ve duygusal ihmal) benlik saygısının düşük olması üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Türkçil (2021) çocukluk çağı travmaları olan yetişkinlerle yürüttüğü çalışmada çocukluk çağı travmaları ve umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bu ilişkide ruminatif düşünce biçiminin aracılık etkisini araştırmıştır. Çalışmaya 18-65 yaş arasında 101 kadın ve 101 erkek katılmıştır. Çalışmada, çocukluk çağı travmaları ile umutsuzluk düzeyi ve ruminatif düşünce biçimi arasında anlamlı derecede pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulgular ayrıca, ruminatif düşünce biçiminin çocukluk çağı travmaları ile umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkiye aracılık etkisinde bulunduğunu göstermiştir. Değişkenler ile demografik veriler arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise, çalışmaya katılan kadınların erkeklere göre daha fazla çocukluk çağı travması bildirdiği ve katılımcılar arasında yaş azaldıkça çocukluk çağı travmaları ölçeğinden alınan puanların arttığı görülmektedir.

Çanakçı (2023) yürüttüğü çalışmada, 18-70 yaş arası 455 bireyde çocukluk çağı travmaları, benlik farklılaşması ve psikolojik sağlamlık düzeyi değişkenlerinin arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Verilerin çözümlenmesinde SPSS 23 paket programı kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre erkek katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri kadın katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Benlik farklılaşması ile çocukluk çağı travmaları arasında negatif yönlü ve benlik farklılaşması ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Ancak çocukluk çağı travmaları ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Araştırma, benlik farklılaşması ve çocukluk çağı travmalarının birlikte psikolojik sağlamlık düzeyini pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığını da göstermektedir.

Güner (2023) çocukluk çağı travmaları (ÇÇT) ile kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişkiyi 384 üniversite ve yüksek lisans öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada araştırmıştır. Bu iki değişken arasındaki ilişkide ayrıca, duygu düzenleme becerilerinin aracılık etkisine sahip olup olmadığını da incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, ÇÇT ve duygu düzenleme becerilerinin kendine zarar verme davranışını anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda en yüksek düzeyde yordama gücüne sahip olan alt boyutlar; duygu düzenlemenin dürtü ve farkındalık, çocukluk çağı travmalarının ise duygusal ihmal, cinsel taciz ve aşırı koruma kontrol alt boyutlarıdır. Duygu düzenleme becerileri ile çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkide ise duygu düzenleme becerilerinin farkındalık alt boyutu diğer alt boyutlara göre en güçlü ilişkisi olan boyuttur. Çocukluk çağı travmaları ile kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin kısmi aracılık etkisi tespit edilmiştir.

Koçak (2024), yetişkin bireylerde çocukluk çağı travmaları ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünü araştırmıştır. Araştırmanın örneklemini 18 yaş ve üzeri olan 177 erkek, 227 kadın, toplamda 404 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucunda çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme güçlüğü ve stresle baş etme yöntemleri arasında bir ilişkinin var olduğu saptanmıştır. Ayrıca, duygu düzenlemenin çocukluk çağı travmaları ile stresle baş etme yöntemleri arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisinde bulunduğu tespit edilmiştir. Medeni durum ve psikolojik destek alma durumu ise çocukluk çağı travmalarında anlamlı bir farklılaşmaya sebebiyet vermektedir.

Arpacı Nart ve Taşdemir Erinç (2024) gerçekleştirdikleri çalışmada, çocukluk çağı travmalarının, yaşam kalitesi ve evlilik uyumu üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları, bazı faktörlerin, özellikle eşlerin psikiyatrik geçmişi ve madde kullanımı gibi değişkenlerin, çocukluk travmalarının etkilerini ve evlilik uyumunu şekillendirdiğini göstermektedir. Bununla birlikte, demografik faktörlerin (örneğin, evlilik süresi, cinsiyet, ekonomik düzey, istihdam durumu ve eğitim durumu) travmalarla ilişkisinde anlamlı farklar bulunmamıştır. Son olarak, duygusal istismar ile evlilik uyumu arasında negatif bir ilişki belirlenmiş, ancak genel olarak çocukluk travmalarının evlilik uyumunu anlamlı bir şekilde tahmin etmediği gözlemlenmiştir.

Çocukluk çağı travmaları ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar

Carpenter ve Chung (2011) obsesif kompulsif bozukluk, çocukluk çağı travmaları, aleksitimi ve bağlanma arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçladıkları kesitsel çalışmayı obsesif kompulsif bozukluğa sahip 82 katılımcı ve 92 karşılaştırma katılımcısı ile gerçekleştirmiştir.

Elde edilen bulgular, çalışmanın bütün hipotezlerini destekler nitelikte olmuştur. Araştırma sonucunda çocukluk çağı travmaları ile bağlanmadan kaçınma arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Aleksitimi ile obsesif kompulsif bozukluğun şiddeti ve sayısı arasında da anlamlı bir ilişkinin varlığından söz edilmiştir. Yapılan analizlere göre, aleksitiminin obsesif kompulsif bozuklukların şiddeti ve sayısından bağlanmadan kaçınmaya kadar anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Çalışmada katılımcıların çocukluk çağı travmaları ile obsesif kompulsif bozuklukları arasında bir ilişkinin bulunduğu fakat bu ilişkinin doğrudan değil aracı rollerle gerçekleştiği vurgulanmaktadır.

Choi ve Oh (2013) yapmış oldukları çalışmada Kore’de cinsel istismara uğrayan çocukların kümülatif çocukluk travmaları ve psikolojik uyumsuzluklarında duygu düzenlemenin aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini, 6-13 yaş aralığındaki 171 çocuktan oluşmaktadır. Kümülatif çocukluk çağı travmaları fiziksel istismar, ihmal, cinsel istismar, aile içi şiddete tanık olma ve ebeveynlerden travmatik ayrılık gibi travmaların sayısı, şiddeti ve süresi baz alınarak tanımlanmıştır. Araştırma sonuçları, çocuklarda duygu düzensizliğinin kümülatif çocukluk çağı travmaları ile davranış bozukluklarına aracılık ettiğini doğrular nitelikte olmuştur. Bu doğrultuda kümülatif travmaya maruz kalan çocuklarda duygu düzenlemeye odaklanılmasının gerekliliği vurgulanmaktadır.

Yang ve diğerleri (2021), çocukluk dönemi sosyoekonomik durumunun (SES), genç yetişkinlerdeki depresyon semptomlarıyla ilişkisini inceleyen bir araştırma yapmıştır. Çalışma, düşük SES'nin, çocukluk travmalarının aracılık ettiği bir mekanizma yoluyla depresif semptomlarla bağlantılı olduğunu göstermiştir. Araştırma, 1.807 üniversite öğrencisiyle yapılan kesitsel bir anket çalışmasına dayanarak, yapısal eşitlik modellemesi (SEM) kullanarak analizler yapmıştır. Sonuçlar, düşük SES'nin depresif semptomları doğrudan etkilediğini, ancak çocukluk travmalarının bu ilişkinin büyük bir kısmını aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, çocukluk travmalarının yalnızca depresyonla değil, genel olarak yaşam boyu psikolojik sağlık üzerinde uzun süreli olumsuz etkiler yaratabileceğine ve travmaların erken dönemde önlenmesinin önemine dikkat çekmektedir.

Andreo-Jover ve diğerleri (2024) çalışmalarında çocukluk çağı travmaları ile intihar girişimi üzerinde yansıtıcı işlevin aracılık etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın örneklemini minimum bir kez intihar teşebbüsünde bulunan 748 yetişkin katılımcı oluşturmaktadır. Toplanan veriler doğrusal regresyonlar yapılarak analiz edilmiştir. Analizler sonucunda katılımcıların çocukluk çağında yaşadıkları duygusal ve cinsel istismar ile intihar

teşebbüsleri arasında anlamlı ve dolaylı bir ilişkinin varlığı ortaya konulmuştur. Bu bulgular, yansıtıcı işlevin intihara yatkınlık ile çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkide aracı rolü olduğunu göstermektedir. Bu alanda yapılan ilk çalışma olması sebebi ile, yaşanabilecek intihar girişimlerinin azaltılmasında önemli bir rolü bulunduğu vurgulanmaktadır.

Qin ve diğerleri (2024) yapmış oldukları çalışmada üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmalarının depresyonlarına etkisini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Çalışmanın örneklemini 1272 öğrenciden oluşmaktadır. Elde edilen bulgular öğrencilerin depresyon düzeyleri ile çocukluk çağı travmaları, nevroitiklikleri, uyumsuz duygu düzenleme becerileri ve stres algıları arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Nevrotiklik ve stres algıları, öğrencilerin depresyonları ile çocukluk çağı travmalarında aracı bir rol üstlenmektedir. Çocukluk çağı travması puanları arttıkça depresyon da daha belirgin hale gelmektedir. Yapılan çalışmada çocukluk çağı travmalarının engellenmesi ve duygu düzenleme becerilerinin iyileştirilmesinin stresin etkilerini en aza indirerek depresyon oluşumunun önlenilebileceği vurgulanmaktadır.

Maydom ve diğerleri (2024), 481 katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında çocukluk travması ve yetişkinlerin intihar riskinde bağlanmalarının aracı rolünü incelemişlerdir. İlgili envanterler uygulandıktan sonra katılımcıların 243'ü 1 hafta boyunca günlük stres, tuzağa düşme ve yenilgi ölçümlerine devam etmişlerdir. Araştırma bulguları, bireylerin bağlanma kaygısı yaşaması ve kaçınılmalı bağlanmasını bireylerin günlük yenilgi, stres ve tuzağa düşme, intihar düşüncesi ve teşebbüsü ile ilişkili olduğunu destekler niteliktedir. Araştırma sonucunda çocukluk çağı travmaları ve bağlanma stillerinden güvensiz bağlanmanın bireylerin intihar düşüncesi ve teşebbüsünde etkin rol oynadıkları vurgulanmaktadır.

2.3.Duygu Düzenleme

2.3.1. Duygu kavramı

Duygular toplumsal gerçekliğin temel unsurlarından biridir. Toplum içerisinde gözlemlenen ve yaşanan tüm olaylar ve başka insanlarla olan etkileşimler gibi sosyal olgular duygulara yansımaktadır ve duyguları karmaşık yapılar haline getirmektedir (Uslu, 2023). Duygular, çocuklukta ve daha sonra yetişkinlikte kişinin kendisine ve diğer insanlara ilişkin önemli bilgiler sunan anlam çerçevesi olarak tanımlanan karışık olgulardır (Kılıç, 2023). Yalçın ve Hamarta'ya göre (2013) insanlar, iletişim boyunca karşısındaki kişilerin duygularını bilmek isterler. Bilhassa duygularını belli eden kişileri kendine yakın hissederler. Duygularını

açıklamayan ve net olamayan kişilerden ise uzak durmak isterler çünkü bu kişilere karşı yakınlık ve samimiyet geliştirmekte zorlanırlar (Yalçın & Hamarta, 2013). Kısacası, duygular paylaşıldıkça insanların yakınlaşabilmesi daha kolay ve daha hızlı gelişir. Duygular yalnızca ikili ilişkileri düzenlemede değil; diğer bireylerin düşünceleri, duyguları ve nasıl davranışlar ortaya koyabilecekleri hakkında da bilgi vermektedir (Denellot vd., 2008).

Shaver ve diğerleri (1987), insanların sosyal ilişkilerinde yer alan duyguyu, kişinin yalnızca kendi duygusal tepkilerini değil, aynı zamanda diğer insanların da duygusal tepkilerini değerlendirmesi, duygusal ifade biçimlerini izlemesi, geçmiş yaşantılara yönelik duygularını ifade etmesi ve başkalarıyla paylaşması olarak tanımlamaktadırlar. Yaşanılanlara karşı hiçbir duygusal tepki geliştirmemek veya sıradan, tipik tepkiler göstermek, insanların mental sağlığında bozukluk olabileceğini göstermektedir (Köknel, 1985). Duygusal tepkiler bireylerin sosyal sınıflarına, dini inanışlarına, değerlerine ve eğitim seviyelerine göre farklılık göstermektedir (Demirbilek & Sener, 2003). Zamanla bireylerin düşünceleri, tutumları, inançları ve değerleri değişebilmektedir. Bu nedenle kişinin zamanla olaylara karşı gösterdiği duygusal tepkileri de değişmektedir (Dökmen, 2003). Duygular insanın yaşamı ile birlikte başlar, tüm yaşamı boyunca sürekli olarak gelişir ve zenginleşir (Köknel, 1985).

İnsanların hiçbir duygusu rastlantısal olarak ortaya çıkmamıştır, duyguların belirli işlevleri vardır ve bu işlevleriyle birlikte gelişmişlerdir (Dökmen, 2003). Duyguların düşüncelerden ayrıştırılmış bir şekilde veya birbirlerinden tamamen bağımsız yapılar halinde işlevlerini sürdürmeleri mümkün değildir (Çeçen, 2002). Genel işlevleri ise, insanın doğaya ve bulunduğu topluma uyum sağlaması konusunda yardımcı olmasıdır çünkü insan, topluma uyumlu olarak hayatta kalma ihtimalini artırır (Dökmen, 2003). Örnek vermek gerekirse, tehlike anında korkmak ve bununla beraber o tehlikeden kaçmak, hayatta kalma ihtimalini artırır. Gross'a göre (2015) duygular, hayatta kalmak için yararlı olduğu gibi bazen bağlama göre zararlı da olabilirler. Örneğin öfke duygusu kişinin kendisine veya bir başkasına zarar vermesine ve endişe duygusu bireyin sosyal/ iş yaşamında kendisini geri çekmesine yol açabilir (Kılıç, 2023).

2.3.2. Duygu düzenlemenin tanımı

Duygular insanın düşünceleri ve davranışları nasıl kavrayacağını, bir olaya ilişkin ne düşüneceğini ve nasıl davranacağını etkiler (Crick ve Dodge, 1994). John ve Gross (2004) tarafından belirtildiği gibi genellikle yararlı olarak bilinen duygular, yıkıcı da olabilmektedir. Bu sebeple hissedilen duyguları fark etmek ve düzenlemek önemli bir beceridir. Duyguları

düzenlemekle ilgili literatürde birçok tanım yer almaktadır. Örneğin Gross'a göre (1998) duyguları düzenleme, yaşanan bir duygunun gücünü azaltmak veya arttırmak yönünde kullanılan tüm stratejilerdir ve içten veya dıştan gelen duyguyla ilişkin işaretin incelenmesiyle başlayarak bu incelemenin kişinin davranışı üzerindeki düzenlenmesiyle sonuçlanır. Greenberg (2004) duygu düzenlemeyi benzer bir şekilde olumlu duyguları artırabilme ve olumsuz duygulara karşı baş etme yöntemleri geliştirerek savunmasızlığı azaltma olarak tanımlamaktadır. Ayrıca duyguları tanıma ve tanımlama, duyguların yaşanmasına izin verme, kendini yatıştırabilme, duyguları tolere edebilme gibi eylemlerin de bu kavramı açıkladığını vurgulamaktadır (Greenberg, 2004).

Alsancak Akbulut (2018) duygu düzenlemeyi, bireyin hangi duygulara sahip olduğu, duygularını nasıl yaşadığı ve tanımladığı ile ilgili bir süreç olarak açıklamaktadır. Demirtaş'a göre (2018) ise duygu düzenleme, insanların duyguların doğasını, görülme sıklığını ve yaşanma süresini değiştirebilecekleri bazı süreçleri temsil etmektedir. Duyguların düzenlenmesinin önemli noktası, kişisel inançların devreye girmesiyle birlikte gerçekleşen bilinçsiz durum değerlendirmelerinin değiştirilmesidir (Koole ve Rothermund, 2011). Aldao (2013) duygu düzenlemeyi, kişinin "uyumsuz" duygularını "uyumlu" olanlarla değiştirmek yerine, her duyguyu etkin etkileşimler kurabilmek için çevreye uygun hale getirmek olarak tanımlamaktadır. Bunun bir sonucu olarak duygular çevreye etkili yanıt aktarabilmeyi sağlar (Aldao, 2013).

2.3.3. Duygu düzenleme stratejileri

Duygu dinamiklerini ve bu dinamiklere sebep olan durumları değiştirmek amacıyla duygu düzenleme stratejilerinin kullanılması öne çıkmaktadır. Pek çok duygu düzenleme stratejisinin varlığından söz edilirken en yaygın olarak karşılaşılan iki strateji bulunmaktadır. Bunlar dışavurumsal bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirmedir. Bastırmayı sıklıkla kullanan kişiler uzun vadede; duygusal alanlarda ve iyi-oluş alanlarında daha az işlevsellik geliştirirler (Gross vd., 2006).

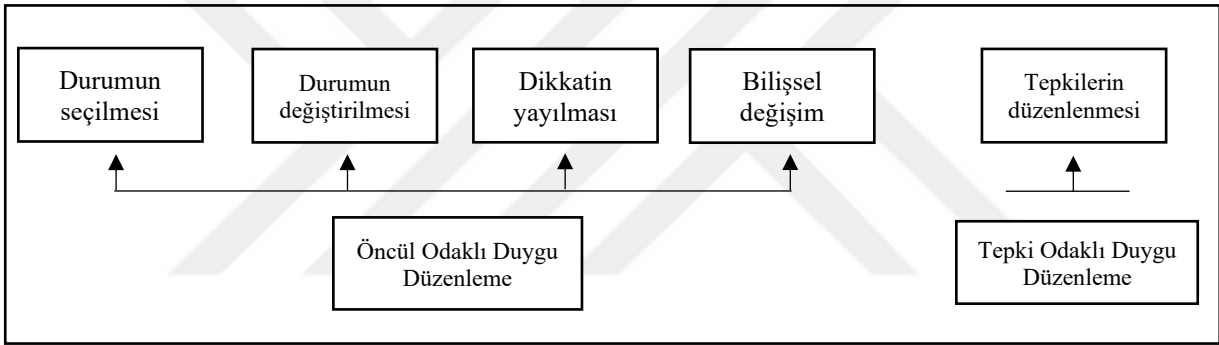
Gross'un duygu düzenleme süreç modeli

Gross (2001), duygu düzenleme süreç modelinden bahseder ve bu modele göre duygu üretme sürecinin beş noktasında duygu düzenlenebilir. Bu beş nokta:

1. Durumun seçilmesi

2. Durumun değiştirilmesi
3. Dikkatin yayılması
4. Bilişsel değişim
5. Tepkilerin düzenlenmesi

olarak sıralanır. Gross (2001) stratejilerini öncül odaklı (antecedent-focused) ve tepki odaklı (response-focused) olarak ikiye ayırır ve ilk dört noktanın (durum seçimi, durum değişimi, dikkat, bilişsel değişim) öncül odaklı, sonuncu noktanın (tepki değişimi) ise tepki odaklı olduğunu belirtir. Öncül odaklı stratejiler, duygusal veya fizyolojik tepkiler meydana gelmeden önce kullanılırken sonuç odaklı stratejiler ise duygular aktif hale gelmişken ve davranışsal tepkiler oluşuktan sonra meydana gelmektedir (Gross, 2004).



Şekil 2.3. Gross'un duygu düzenleme süreç modeli.

Yaşanan bir durumun duygusal etkisi üzerinde değişiklik yapmanın yollarından biri olarak öncül odaklı bir strateji olan *bilişsel yeniden değerlendirme* söz edilir (Gross, 2001). Başka bir ifadeyle bilişsel yeniden değerlendirme, duyguya sebep olan bir durumu algılayış biçiminde farklılık oluşturmaktadır (John & Gross, 2004). Buna karşın hali hazırda sürmekte olan duyguyu ifade ediş şeklini engelleyen bir tepki modülasyonu olarak *duygu baskılama*, tepki odaklı bir strateji olarak ele alınmaktadır (Gross, 1998). Yeniden değerlendirme daha erken olarak ortaya çıkar ve duygu tepkileri ve onlara ait eğilimlerin üretilmesi sürecinden önce araya girer (Gross, 1998). Bunun bir sonucu olarak yeniden değerlendirmenin ardından gelebilecek olan tüm duygu gidişatını etkin bir biçimde değiştirebileceği söylenebilir. Tepki odaklı stratejide ise duygu üretimi sürecine nispeten geç katılması durumuyla karşılaşılır ve duygu tepki eğilimlerine ait davranışsal sonuçların yönü değiştirilir (Gross, 1998). Bu sebeple baskılama olumsuz duyguların sonucunda ortaya çıkan davranışsal durumların etkisini

azaltmada etkili olmaktadır (Karal & Atak, 2022). Bununla birlikte pozitif duyguların ifade edilmesi süreçlerini de sınırlandırabilmektedir (Demirtaş, 2018).

Koole'un duygu düzenleme stratejileri

Gross'un duygu düzenleme süreç modelinin yanı sıra, Koole'nin (2009) hem yapısal hem de işlevsel temelleri göz önünde bulunduran duygu düzenleme stratejileri sınıflandırması, literatürde ilgi gören önemli yaklaşımlardan biridir. Duygu düzenleme, bireyin duygusal deneyimlerine ilişkin bilinçli ya da otomatik müdahaleleri içeren dinamik ve karmaşık bir süreçtir. Bu süreç, bireyin sadece içsel psikolojik dengesini korumasına değil, aynı zamanda çevresinin talepleriyle başa çıkmasına da olanak sağlar. Koole, bu çok yönlü yapıyı sistematik bir biçimde inceleyerek duygu düzenleme stratejilerini uygulanış biçimlerine ve işlevlerine göre sınıflandırmış ve böylece alanda özgün bir teorik bakış açısı kazandırmıştır.

Koole'un önerdiği sınıflandırmaya göre duygu düzenleme stratejileri ilk olarak duygu odaklı, bilişsel odaklı, davranışsal odaklı ve durum odaklı olmak üzere dört temel grupta ele alınmaktadır. Duygu odaklı stratejiler, doğrudan duygunun kendisine yönelerek bireyin yaşadığı duygusal deneyimi dönüştürmeye çalışmaktadır. Örneğin, olumlu anılara yönelme ya da duygunun anlamını yeniden çerçeveleme bu gruba girmektedir. Bilişsel odaklı stratejiler, kişinin düşünsel değerlendirmelerini değiştirerek duygu üzerinde dolaylı bir etki yaratmayı hedeflemektedir. Bu bağlamda bilişsel yeniden yapılandırma önemli bir örnek teşkil etmektedir. Davranışsal stratejiler ise, bireyin belirli durumlarda sergilediği davranışları değiştirme yoluyla duygusal süreci düzenlemeyi amaçlamaktadır; örneğin nefes egzersizleri ya da bedensel rahatlama teknikleri bu stratejilere dahildir. Son olarak, durum odaklı stratejiler, bireyin duygusal tepkiyi ortaya çıkaran çevresel koşulu değiştirmeye ya da bu koşuldan uzaklaşmaya çalışmasını içermektedir.

Koole (2009), bu dört temel strateji türünü işlevsel bakış açısıyla yeniden değerlendirerek, ihtiyaç yönelimli, hedef yönelimli ve kişi yönelimli stratejiler olarak üç alt kategoriye ayırmıştır. İhtiyaç odaklı stratejiler, bireyin haz arama ve değişimden kaçınma gibi temel ihtiyacına dayanmaktadır. Bu stratejiler, kişinin olumlu duygulara yönelmesini ve olumsuz duyguların etkisini azaltmasını amaçlamaktadırlar. Hedef odaklı stratejiler, bireylerin belirli sosyal normlara, görevlere veya erişilebilir uzun vadeli motivasyonlara uyum sağlamasına dayanmaktadır. Bilişsel yeniden değerlendirme ve duyguların dışavurumu bu becerilerin yaygın yöntemleridir. Kişisel stratejiler ise, bireyin kişisel özelliklerinin, motivasyonlarının ve iç kaynaklarının gelişmesiyle ortaya çıkmaktadırlar. Burada bireyin öz

farkındalığı önemli rol oynamaktadır. Örnek olarak yazarak ifade, kontrollü nefes alma veya gevşeme egzersizleri verilebilir (Koole, 2009; Pennebaker, 1997).

Bu sınıflandırmaların temelinde, duygu düzenlemenin yalnızca duygusal tepkileri bastırmak ya da kontrol etmekten ibaret olmadığı; aksine bireyin gelişimini destekleyen, yaşam doyumunu artıran ve hedeflerine ulaşmasına katkı sunan işlevsel bir süreç olduğu anlayışı yatmaktadır.

2.3.4. Duygu düzenleme gücünün etkileri

Duyguları düzenleme becerisi erken çocukluk döneminde gelişir ve aile ortamındaki duygusal etkileşimlerden önemli ölçüde etkilenmektedir. Aile içinde duyguların açıkça ifade edilememesi veya bastırılması, çocuğun olumsuz ya da işlevsiz duygu düzenleme stratejileri geliştirmesine yol açabilmektedir (Buran ve Yaya, 2023). Bu bağlamda duygu düzenlemede güçlük çeken bireylerin psikolojik, sosyal ve ilişkisel alanda çeşitli sorunlar yaşadıkları görülmektedir.

Literatürde bu alandaki çalışmalar, duygu düzenleme gücü ile bazı psikolojik yapı ve semptomlar arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermektedir. Örneğin, Kaya'nın (2022) araştırması, duygu düzenleme gücü ile obsesif inançlar arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgu, duygusal regülasyondaki zorlukların düşünce kalıplarına da yansiyarak, obsesif düşüncelerin yoğunlaşmasına neden olabileceğini göstermektedir. Benzer biçimde, Eftekhari ve diğerlerinin (2009) çalışması, olumsuz duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı semptomlarıyla ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Duygusal kaçınma davranışları gösteren bireylerin, bu tür psikopatolojik belirtilere daha açık hale geldiği ifade edilmektedir.

İlişkisel bağlamda da duygu düzenleme becerilerinin önemli sonuçlar doğurduğu görülmektedir. Rıza'nın (2016) eşler üzerinde yürüttüğü çalışmada, olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin evlilik doyumunu ve psikolojik iyi oluşla negatif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir. Bu da, işlevsel olmayan duygu düzenleme biçimlerinin çift ilişkilerinde doyum ve ruhsal dengeyi zedeleyebileceğine işaret etmektedir. Öte yandan, Gross ve diğerleri (2006) tarafından yapılan çalışmada, bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi ile mutluluk düzeyi arasında pozitif bir ilişki gözlemlenmiştir. Bu stratejinin, olumsuz duyguların yoğunluğunu azaltma ve olumsuz duygulara verilen davranışsal tepkileri yumuşatma yönünde etkili olduğu ifade edilmektedir (Köknel, 1985).

Duygu düzenlemenin bireyin günlük yaşam deneyimleri üzerindeki etkisini inceleyen Nezlek ve Kuppens (2008), bireylerin duygu düzenleme biçimlerinin psikolojik uyumlarıyla doğrudan ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Araştırma bulgularına göre, yeniden değerlendirme stratejisini daha sık kullanan bireylerde pozitif duygu deneyimi, benlik saygısı ve genel uyum düzeyinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Demirtaş, 2018).

Cinsiyete dayalı farklılıklar da duygu düzenleme stratejilerinde belirleyici bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Nolen-Hoeksema'nın (2012) bulgularına göre, erkekler kadınlara kıyasla duygularını bastırmaya daha yatkınken, bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi kullanımında anlamlı bir cinsiyet farkı gözlenmemektedir. Flynn ve diğerleri (2010) ise kadınların erkeklere oranla daha fazla yeniden değerlendirme, erkeklerin ise daha fazla bastırma stratejisi kullandığını ortaya koymuştur. Demirtaş'ın (2018) çalışması da bu bulguları destekler nitelikte olup, kendini sevme, duygusal bastırma ve öz yeterlik ile cinsiyet arasında pozitif yönde ilişkiler bulunduğunu, ancak bilişsel yeniden değerlendirme ve mutluluk düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık gözlenmediğini belirtmektedir.

Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, duygu düzenleme güçlüğünün yalnızca bireysel psikolojik iyi oluş üzerinde değil, kişilerarası ilişkiler, günlük yaşam deneyimi ve toplumsal uyum üzerinde de çok yönlü ve derin etkiler yarattığı söylenebilir.

2.3.5. Duygu düzenleme ile ilgili yapılan araştırmalar

Duygu düzenleme ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar

Rıza (2016) yaptığı çalışmada eşlerin duygu düzenleme stratejileri, psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya İstanbul'da yaşayan 200 evli birey katılmıştır. Araştırmanın bulguları psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumu arasında bir ilişkinin bulunduğunu göstermektedir. Olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri, evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş ile negatif yönde ilişkilendirilmiştir. Diğer bir ifadeyle, olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri azaldıkça eşlerin psikolojik iyi oluşları ile birlikte evlilik doyumu da artmaktadır.

Demirtaş (2018) yürüttüğü çalışmada duygu düzenleme stratejileri ve benlik saygısının mutluluğu yordayıcılığını araştırmıştır. Çalışmaya pedagojik formasyon eğitimi alan 262 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda mutluluk ile bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi ve benlik saygısı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Çalışmada kendini sevme, duygu baskılama ve öz yeterlik ile cinsiyet arasında pozitif yönlü ilişki bulunurken, bilişsel yeniden

değerlendirme ve mutluluk ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır. Son olarak, bulgular duygu düzenleme stratejileri (bilişsel yeniden değerlendirme ve duygu baskılama), cinsiyet ve benlik saygısının (kendini sevme ve öz-yeterlik) mutluluk üzerindeki yordayıcılığının %51 olduğunu göstermektedir.

Gökçen ve diğerleri (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, sabır, duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma, sabır ile duygusal düzenleme güçlüğü arasında negatif yönde, bilişsel esneklik ile ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Ayrıca yapılan regresyon analizleri, duygusal düzenleme güçlüğü ve bilişsel esnekliğin sabır düzeyini anlamlı derecede etkilediğini ve bilişsel esnekliğin bu ilişkiyi en güçlü şekilde yordadığını ortaya koymuştur. Çalışmanın bulguları, bireylerin bilişsel esneklik seviyelerinin, sabır üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Kır ve diğerleri (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışma, psikolojik dayanıklılık düzeyi ile duygu düzenleme becerileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkileri incelemek amaçlanmıştır. Ortaokul öğrencileri ile yürütülen bu araştırma, psikolojik sağlamlık düzeyi ile bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösteriyor. Yapılan aracılık analizi, duygusal düzenleme becerilerinin, bağlanma stillerinin tüm alt boyutları ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü oynadığını göstermektedir. Araştırmacılar, duygu düzenleme becerilerinin erken yaşlarda geliştirilmesine yönelik psikoeğitim programlarının düzenlenmesi gerektiğini önermektedirler.

Güzeller (2021) tarafından yürütülen çalışmada, üniversite öğrencilerinde ruminasyon, eşli ruminasyon ve duygu düzenleme becerilerinin ilişkide karar verme yeteneğiyle olan ilişkisi incelenmiştir. Ankara'daki çeşitli devlet ve vakıf üniversitelerinde öğrenim gören 525 öğrenci (391 kadın, 134 erkek) ile yürütülen araştırmanın bulgularına göre, eşli ruminasyon ilişkide karar verme becerisini olumlu yönde etkilerken, bastırma stratejisi bu beceriyi olumsuz yönde etkilemektedir. Ayrıca, karar verme yeteneğinin sınıf düzeyi ve anne eğitim düzeyine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği; ancak cinsiyet ve baba eğitim düzeyi gibi değişkenlerle ilişkili olmadığı görülmüştür. Özellikle, lisansın 2 ve 4. sınıflarındaki ve yüksek lisans düzeyindeki öğrencilerin karar verme yeteneklerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırma, duyguların düzenlenme biçimi ve sosyal paylaşımın niteliğinin, kişilerarası ilişkilerde karar verme süreçlerini doğrudan etkileyebileceğini göstermektedir.

Özeren (2022), araştırmasında üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmaya katılan 586 üniversite öğrencisi Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği ile İlişki Stilleri Anketi doldurmuş ve veri analizi için tanımlayıcı korelasyonel çalışma tasarımı kullanılmıştır. Elde edilen bulgular öğrencilerin duygu düzenleme güçlüklerinin güvenli bağlanma stili ile negatif yönde ilişkili olduğunu, güvensiz bağlanma stili ile ise pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Kaya (2022) çocukluk çağı travmatik yaşantıların obsesif inançlar, mutluluk korkusu ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisini incelemek amacıyla yaptığı araştırmaya 18-65 yaş arasındaki 433 kişi katılmıştır. Araştırmanın sonucunda araştırmaya katılan bireylerin yaşları arttıkça duygu düzenleme güçlüğü ve mutluluk korkusu düzeylerinin azaldığı gözlemlenmiştir. Elde edilen bulgular, katılımcılar arasında çalışanların duygu düzenleme güçlüğü ve mutluluk korkusunun çalışmayanlara göre daha düşük olduğunu göstermektedir. Çalışmada, çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, bireyin çocukluk çağı travmatik yaşantıları arttıkça duyguları düzenlemedeki güçlük düzeyi de o kadar artmaktadır. Ayrıca, duygu düzenleme güçlüğü ile obsesif inançlar arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu vurgulanmıştır.

Duygu düzenleme ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar

Nolen-Hoeksema (2012) yürüttüğü çalışmada duygu düzenleme, cinsiyet ve psikopatolojiler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Cinsiyet değişkeni ile duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiler bilişsel yeniden değerlendirme ile duygu baskılama arasında farklılık göstermektedir. Bilişsel yeniden değerlendirmede cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamasına karşın, duygu baskılamada erkeklerin kadınlara oranla daha eğimli oldukları ortaya çıkmıştır. Kadın katılımcılar erkek katılımcılara göre daha fazla ruminasyon yaşadıkları ve bunun da kısmen daha fazla depresyon ve anksiyeteye neden olması tespit edilmiştir. Olumsuz duygularla başa çıkmak için alkol kullanma eğiliminin erkek katılımcılarda kadın katılımcılara göre daha fazla olduğu saptanmıştır.

Konecky ve Lynch (2019) hapisnede olan 152 kadın ile yürüttükleri çalışmada, travmaya maruz kalma, duygu düzenleme güçlükleri ve travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Elde edilen bulgular, kümülatif travmanın duygu düzenleme güçlükleriyle önemli ölçüde ilişkili olduğunu göstermiştir. Kümülatif travmaya maruz kalma ile mevcut travma sonrası stres bozukluğu semptomlarının şiddeti arasındaki ilişki üzerinde duygu düzenlemenin anlamlı dolaylı etkisi saptanmıştır. Bu araştırmanın bulguları ayrıca,

duygu düzenlemenin travmaya maruz kalma durumundan önemli ölçüde etkilendiğini önermektedir.

Cronin ve diğerleri (2018) tarafından yapılan araştırmanın amacı arkadaşlara bağlanmanın bireyin ruh sağlığı ve kişilerarası işlevsellik ile ilişkisini ortaya koymak ve duygu düzenlemenin aracı rolünü incelemektir. Bu doğrultuda 243 yetişkin ile çalışılmış ve veri toplamak amacıyla internet üzerinden gönderilen anketleri doldurmaları istenmiştir. Araştırma sonucunda duygu düzenleme bozukluklarının bağlanmadan kaçınma ile psikososyal sonuçlar arasında aracı bir rolünün bulunmadığı fakat depresyon ve kişilerarası sorunlar üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bu çalışma, bağlanmadan kaçınmanın kişilerarası sorunlar ve depresyon üzerinde etkilerinin doğrudan olduğunu, ancak duygu düzensizliği aracılığı ile bir etkisi olmadığını vurgulamaktadır.

Costa ve diğerlerinin (2022) 12-18 yaş arası 306 ergen ve 70 bakıcı ile yürüttüğü çalışmada ergenlerin bağlanmaları, duygu düzenlemeleri ve yatılı bakıcılarıyla olan ilişkilerinin kalitesi arasındaki ilişki incelenmektedir. Çalışmanın amacı, katılımcıların bağlanma düzeyinin duygu düzenleme becerilerine etkilerini analiz etmek ve ilişki kalitesinin düzenleyici etkisini ortaya çıkarmaktır. Elde edilen bulgular, ergenlerin bakıcılarıyla olan ilişkilerinin, duygu düzenleme becerilerine etki ettiğini göstermektedir. Yatılı bakıcıların algılamış olduğu duygusal yakınlık düzeyinin, ergenlerin duygu düzenleme becerileri ile bağlanmadan kaçınma düzeyleri arasındaki ilişkide etkili olduğu ve bu ilişkiyi düzenlediği vurgulanmaktadır.

2.4.Psikolojik Sağlamlık

2.4.1. Psikolojik sağlamlık (resilience) tanımı

Psikolojik sağlamlık kavramı, İngilizce literatürde genellikle “resilience” veya “resiliency” terimleriyle karşımıza çıkmaktadır (Feng vd., 2024; Bhave vd., 2024; Verma, 2024). Bu kavramın birey düzeyinde karşılığı olan “resilient” ise, zorluklar karşısında dayanıklılık gösteren, olumsuz yaşam olaylarından sonra toparlanma becerisi sergileyen, uyum sağlayabilen ve psikolojik esneklik gösterebilen bireyleri tanımlamak için kullanılmaktadır. “Resilience” terimi, kökeni Latince “resilire” kelimesinden almakta olup, ilk anlamı itibarıyla kişinin bulunduğu ruhsal durumdan sapma sonrası, tekrar aynı denge durumuna dönebilme yeteneği olarak yorumlanabilmektedir. Ancak bu kavram günümüzde, yalnızca zarardan korunmayı değil, aynı zamanda zorlu deneyimler yoluyla daha dayanıklı, esnek ve uyumlu bir psikolojik yapının kazanılmasını da içeren çok boyutlu bir olgu olarak kabul edilmektedir

(Bonanno, 2005; Masten, 2001). Dolayısıyla psikolojik sağamlık, kişinin yaşamı boyunca maruz kaldığı stresli veya travmatik olaylara karşı koruma sağlamasının yanı sıra, bireyin gelişimine katkıda bulunarak daha dayanıklı bir psikolojik yapı oluşturmasına da olanak tanımaktadır (Wagnild ve Young, 1993; Connor, 2006). Bu kavram için Türkçe literatürde ise en sık kullanılan iki terim psikolojik dayanıklılık ve psikolojik sağamlıktır.

Masten (2001) psikolojik dayanıklılığı, olumsuz durumlara, zorluklara ve stresli deneyimlere direnme, bunlarla başa çıkma ve uyum sağlama yeteneği olarak tanımlamaktadır. Bu kavram sadece hayatta kalma becerilerini değil, aynı zamanda zorlu deneyimlerden daha güçlü bir şekilde çıkmayı da içermektedir. Psikolojik sağamlık, büyümeyi destekleyen iç kaynaklar ve sistemlerle desteklenen dinamik bir çözümdür. Zorluklara karşı koyabilme ve refahı sürdürebilme yeteneği bu fırsatı sağlayabilmektedir (Garmezy, 1971; Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Arslan ve Balkış (2016), özellikle ergenlik dönemi gibi gelişimsel süreçlerde, bireylerin sıklıkla olumsuz deneyimlere maruz kalmakta olduğunu ve bu deneyimlerin psikolojik sağamlığı ve başa çıkma kapasitesini artıran önemli bir koruyucu faktör olduğunu söylemektedirler.

Kararımak ve Işık (2021) psikolojik sağamlığı, dezavantajlı durumlar ya da travmatik yaşantılar sonucu ortaya çıkan ve bireyin kırılabilirliğini artıran risk durumlarına, sosyo-ekolojik bağlamın koruyucu faktörlerinden yararlanarak uyum sağlama ve iyilik halinin dengesini koruma ve geliştirme yeteneği olarak tanımlamaktadırlar. Rutter (2006) benzer bir şekilde, psikolojik sağamlığın yalnızca bireyin içsel öğrenmesini değil, aynı zamanda stres faktörlerine karşı bir tampon görevi görme yeteneğini de kapsadığını öne çıkarmaktadır. Buna göre psikolojik sağamlık hem bireysel hem de stres faktörlerinin belirlediği, dinamik bir süreç olarak yaşam sınırlarını genişleten ve stresli durumlara karşı direnci artıran önemli bir psikolojik olgudur (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Bonanno'ya göre (2025), zorluklar karşısında psikolojik durumu koruyabilme becerisi, güçlü bir psikolojik yapıya sahip olmak anlamına gelmektedir.

Psikolojik sağamlık bireysel bir özellik olmakla beraber toplumsal ve kültürel etkileşimlerle şekillenen bir olgudur. Duygusal zekâ, bağlanma kuramı, öz saygı gibi kavramlarla yakından ilişkilidir. Özellikle duygusal zekâ, strese verilen tepkileri yönetmek ve duygusal tepkileri kontrol etmek için doğrudan ilişkili olduğu söylenebilmektedir. Bağlanma kuramı, çocukluk deneyimlerinin ve ilişkilerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini anlamak için önemli bir araç olduğu ön olana çıkmaktadır (Bowlby, 1969). Bu teoriler,

dayanıklılık konusundaki anlayışımızı daha kapsamlı bir şekilde genişletmekte ve hayattaki zorluklarla başa çıkma olanaklarını açıklamaktadır.

Psikolojik dayanıklılık kavramı, daha önce de belirtildiği gibi, farklı bakış açılarından ele alınan karmaşık bir yapıdır. Kimi zaman bireysel özelliklerle, kimi zaman çevresel faktörlerle açıklanan bu kavram, dinamik ve gelişimsel bir yapıya sahip olması nedeniyle dikkat çekmektedir. Bu bağlamda Stewart, Reid ve Mangham (1997) psikolojik dayanıklılık üzerine literatürde yer alan çeşitli tanımları incelemiş ve bu tanımlarda ortaya çıkan ortak temaları belirlemişlerdir (akt. Yılmaz & Sipahioğlu, 2012):

- Psikolojik sağlamlık, birey ile çevresi arasında sürekli etkileşim içinde olan karmaşık bir süreçtir.
- Bu yapı, bireyin stresle başa çıkma becerisi ile karşılaştığı zorlayıcı koşullar arasındaki dengeden oluşmaktadır.
- Stres kaynaklarının oluşturduğu risk faktörlerinin yanı sıra, bu risklerin etkilerini azaltmak veya bunları hafifleten koruyucu unsurlar ve psikolojik bileşenler psikolojik dayanıklılık seviyesini yükseltmekte rol oynamaktadır.
- Psikolojik sağlamlık durağan değildir, zaman içerisinde değişip gelişebilmektedir.
- Psikolojik sağlamlık, insanların yaşam geçişlerindeki en önemli etkidir.

2.4.2. Psikolojik sağlamlığın temel bileşenleri

Psikolojik sağlamlık, kişinin maruz kaldığı risk ve tehdit faktörleriyle başa çıkabilme ve tepkilerini düzenleyebilme yeteneğini kapsamakta olup, yeni karşılaşmalarda kullanılabilen iç kaynakların geliştirilmesine olanak veren dinamik bir süreçtir. Bu süreç, duygu düzenleme, sosyal bağların kullanımı, zihinsel esneklik ve öz saygı gibi psikososyal özelliklerin etkileşimiyle belirlenir (Amerikan Psikoloji Derneği, 2010).

- **Duygusal düzenleme:** Duygusal tepkileri sağlıklı bir şekilde kontrol edebilme yeteneği, psikolojik dayanıklılığın en temel bileşenlerinden biridir. Bu yetenek, stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkılmasını sağlamaktadır.
- **Destek ve sosyal bağlar:** Aile, arkadaşlar ve diğer tüm sosyal ağlar psikolojik dayanıklılığı güçlendiren dışsal faktörlerdir. Güçlü sosyal bağlar, olumsuz olaylarla başa çıkma sürecini hızlandırmakla birlikte bireylerin dayanıklılıklarını da artırmaktadır.

- **Zihinsel esneklik:** Zihinsel esneklik, yeni koşullara ve zorluklara uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Bu, sürekli olarak değişen koşullarla başa çıkmak için stratejiler geliştirmeyi gerektirdiği için, psikolojik dayanıklılıkla doğrudan ilişkilidir.
- **Özgüven ve özsaygı:** Özgüven, kişinin zorlukların üstesinden gelebileceğine olan inancı olarak betimlenmektedir. Bu inanç ise psikolojik dayanıklılığın önemli bir göstergesi olarak bireylerin öz güvenini güçlendirdiği bilinmektedir (Amerikan Psikoloji Derneği, 2010).

2.4.3. Psikolojik sağlamlıkta etkili faktörler

Psikolojik sağlamlık, birbiriyle etkileşim halinde olan üç yapı tarafından tanımlanır: risk faktörleri, koruyucu değişkenler ve uyuma yönelik olumlu sonuçlar (Benson, 1989; Benard, 1991; Windle, 2002).

Risk faktörleri

Risk faktörleri, psikolojik iyileşmeyi olumsuz etkileyebilecek, zorluklara yol açabilecek ve uyum sürecini aksatabilecek durumlar veya deneyimlerdir. Çocuk istismarı, kronik hastalık, şiddet, ebeveyn sorunları, yoksulluk, ayrılık veya boşanma, depresyon gibi doğal afetler ve travmatik yaşantılar, bireyde hem biyolojik hem de semptomatik sıkıntıya neden olan psiko-davranışsal bozulma tehlikesini ortadan kaldıran başlıca risk faktörleridir (Arslan ve Balkıs, 2016). Ancak psikolojik sağlamlık sadece bireysel veya ailevi faktörlere bağlı değildir. Aynı zamanda bireyin içinde yaşadığı sosyal ve çevresel koşullar da psikolojik sağlamlığı önemli ölçüde etkilemektedir. Sosyoekonomik statü, kültürel bağlam ve toplumsal eşitsizlikler gibi makro faktörler, insanların karşılaştıkları zorluklarla nasıl başa çıktıklarını doğrudan etkileyerek psikolojik sağlamlık üzerinde rol oynamaktadır (Ungar, 2007). Dolayısıyla risk faktörleri hem bireyin yakın çevresinden hem de daha geniş toplumsal yapılardan kaynaklanan çok yönlü etkilerle şekillenmekte ve psikolojik dayanıklılık sürecini karmaşık hale getirmektedir.

Koruyucu faktörler

Koruyucu faktörler, yukarıda söz edilen risk faktörlerinin zararlarını azaltan veya engelleyen değişkenlerdir. Bireysel düzeyde ise bilişsel becerilere, öz yeterliğe, duygusal zekaya, dayanıklı kişiliğe, mizah duygusuna ve güçlü öz saygıya odaklanmaktadır. Aile düzeyinde ise uyum, disiplin, şefkatli bağlanma ve ebeveynlerden gelen eğitim desteği sağlanmaktadır. Koruyucu faktörler sosyo-çevresel düzeyde sağlıklı destek sistemleri, sosyal

ağlar ve okullarda ve toplumda erişilebilir sağlık hizmetleri temel rol oynamaktadır (Benard, 1991; Hawkins ve Catalano, 1992).

Uyuma yönelik olumlu sonuçlar ve psikolojik sağlamlığın koruyucu rolü

Koruyucu faktörlerin etkin kullanımıyla, beraberinde getirdiği risklere rağmen yaşam doyumuna ulaşmanın mümkün olduğu söylenebilmektedir. Olumlu davranış sergileme, sosyal becerilerin gelişmesi, yüksek psikolojik iyilik hali, kurallara uyma, duygusal patlamalardan kaçınma, öz bakım, kişisel mutluluk ve yaşam doyumunu gibi göstergeler psikolojik dayanıklılığın sonuçları arasında yer almaktadır. Psikolojik sağlamlık, bireyin travmatik durumlara dayanma yeteneği olmakla beraber bireyin sosyal çevresine uyum sağlamasında da önemli rol oynamaktadır. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan kişiler stresli ve zorlayıcı koşullara daha sağlıklı uyum sağlayabilmekte ve değişimin olumsuz etkileri karşısında daha işlevsel başa çıkma stratejileri geliştirebilmektedirler (Gizir, 2007; Windle, 2002). Nitekim Arslan ve Balkıs (2016), bu kişilerin risklere rağmen sağlıklı sosyal bağlar kurabildiklerini ve olumlu gelişim gösterebildiklerini ifade etmektedirler. Sonuç olarak, psikolojik sağlamlığın hem bireysel hem de toplumsal yaşamı destekleyen çok boyutlu bir süreç olduğu söylenebilmektedir.

2.4.4. Psikolojik sağlamlık modelleri ve yaklaşımları

Benson'un Özellikler Kazandırma Kuramı (1989)

Benson'un Özellik Kazandırma Kuramı, psikolojik sağlamlığın öğrenilebilen bir dizi özellikten oluştuğunu varsaymaktadır ve zorluklara karşı geliştirilebilen bir beceri seti olduğunu savunmaktadır. Bu özellikler arasında problem çözme, empati, öz yeterlilik, karar verme, hedef belirleme, olumlu iletişim ve sosyal etkileşim yer almaktadır (Benson, 1989). Kuram, çevresel fırsatların ve zengin deneyimlerin insanların bu özellikleri edinmesine yardımcı olduğunu ve böylece onları olumsuz yaşam olaylarına karşı daha dirençli hale getirdiğini öne sürmektedir. Benson'a (1989) göre, evrensel fırsatlar ve zengin deneyimler hem kişisel gelişimi hem de psikolojik dayanıklılığı destekleyen önemli unsurlardır.

Benson'un teorisine göre psikolojik sağlamlık hem bireysel özelliklerin bir yansıması hem de bireyin çevreyle etkileşiminin de bir sonucudur. Psikolojik dayanıklılık, insanın sosyal çervesinden aldığı olumlu geri bildirimler, destekleyici ilişkiler ve fırsatlar aracılığıyla geliştirilebilmektedir. Bu bağlamda kapsayıcı sosyal ortamlar ve sağlıklı ilişkiler, kişinin psikolojik dayanıklılığını artıran en önemli faktörlerdir.

Benard Modeli (1991)

Benard'ın modeli ise, psikolojik dayanıklılığın yalnızca bireyin genetik yatkınlığına bağlı olarak gelişmediğini, aynı zamanda bu gelişimin önemli ölçüde farklılık gösterdiğini ileri sürmektedir. Benard'a göre, yüksek dayanıklılığa sahip bireyler genetik faktörler ve çevresel etkenler sayesinde gelişmektedir. Benard'ın modeli sakin bir mizaç, olumlu sosyal geri bildirim kabul etme yeteneği, etkili iletişim, mizah duygusu, güçlü bir kimlik duygusu ve perspektif beklentileri gibi özellikleri vurgulamaktadır. Bu özelliklerin, çocuklukta kazanılması gerektiğini savunan Benard, bunların bireyin psikolojik dayanıklılığına katkı sağladığını ve travma karşısında dayanıklılık yarattığını ileri sürmektedir (Benard, 1991).

Benard, çocuklukta edinilen becerilerin ileriki yaşamda da faydalı olduğunu savunmaktadır. Örneğin, güçlü bir kimlik duygusu ve gerçekçi beklentiler, insanların kendilerini daha güvende ve yetkin hissetmelerine yardımcı olmakta ve travmatik olaylarla daha iyi başa çıkmalarını sağlamaktadır. Ayrıca olumlu sosyal geri bildirim ve etkili iletişim gibi beceriler sosyal destek ağlarını güçlendirmekte ve stresli durumlarla daha kolay başa çıkmalarını sağlamaktadır. Benard'ın kuramına göre psikolojik sağlık düzeyinin artırılmasında, bireysel özelliklerin ve çevresel faktörlerin etkileşimi temel bir rol oynamaktadır. Sosyal destek, güvenli aile ortamı, sağlıklı sosyal ilişkiler gibi unsurlar psikolojik dayanıklılığı güçlendiren önemli etkenlerdir (Benard, 1991).

2.4.5. Psikolojik sağlık geliştirme yöntemleri

Psikolojik sağlamlığın gelişime açık olması nedeniyle çeşitli müdahalelerle güçlendirilebildiği vurgulanmaktadır. Psikolojik sağlık geliştirebilmek için bireysel terapiler önemli araçlardır. Terapistler, danışanlarına bireysel olarak yaklaşarak, stres yönetimlerini geliştirmelerine ve böylece genel psikolojik sağlamlıklarını artırmalarına yardımcı olabilmektedirler. Psiko-eğitim programları, danışanlara duygu düzenleme becerileri kazandırarak bu süreci başarıyla tamamlamalarına olanak sağlamaktadırlar (Masten, 2001).

Psikolojik sağlamlıkta aile desteğinin önemli rolü bulunmaktadır. Aileyle olan sağlıklı ilişkilerin destekleyici gücü bulunmakta ve bu, bireylerin uzun vadeli psikolojik sağlamlıklarını güçlendirebilmektedir (Werner, 1993). Aile terapisi ve grup programları, kişilerin çevreleriyle sağlıklı iletişim kurmasını desteklemektedir. Bu müdahaleler, onların karşılaştıkları zorluklarla daha kolay başa çıkmalarına yardımcı olarak psikolojik sağlamlıklarını güçlendirmektedir. Sosyal programlar aynı zamanda psikolojik dayanıklılığı da etkili bir şekilde

destekleyebilmektedir. Toplum temelli destek sistemleri ve sosyal hizmetler, bireylerin hayatın zorluklarıyla daha dirençli bir şekilde yüzleşmelerini sağlamaktadır (Ungar, 2007). Aile rehberlik ve eğitim programları, bireylerin zorlu yaşam koşullarına rağmen sağlıklı sosyal ilişkiler kurmalarını ve duygusal ihtiyaçlarını daha iyi karşılamalarını sağlamaktadır. (Luthar, 2006).

Psikolojik sağlamlığı geliştirme hususunda etkili müdahalelerinden bir diğeri ise mindfulness ve farkındalık teknikleridir. Mindfulness, insanların zihinsel ve duygusal tepkilerini düzenlemeleri konusunda yardımcı olmaktadır (Kabat-Zinn, 1990). Mindfulness uygulamaları, özellikle stresli durumlarla başa çıkarken psikolojik dayanıklılığı güçlendirebilmektedir. Zihinsel düzenleme ise, stres yönetimi ve duygusal kontrol becerilerinin geliştirilmesinde önemli fayda sağlamaktadır (Creswell, 2017).

Psikolojik dayanıklılık açısından fiziksel aktivite de önemli bir müdahale alanı olmaktadır çünkü düzenli fiziksel aktivite, stres yönetimi becerilerini geliştirmekte ve böylece psikolojik sağlamlığı da güçlendirmektedir (Liu vd., 2024). Fiziksel aktivite, olumsuz duygusal durumlarla başa çıkma yeteneğini artırır ve genel psikolojik dayanıklılığı güçlendirmektedir. Arslan ve Balkıs (2016) da fiziksel sağlığı iyileştiren aktivitelerin psikolojik dayanıklılık üzerinde olumlu etkileri olduğunu vurgulamaktadırlar. Bu bağlamda üniversite öğrencileri gibi yüksek düzeyde strese maruz kalan bireylerde düzenli fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi, onların psikolojik sağlığını iyileştirebilmekte ve stres yönetimlerini kolaylaştırabilmektedir.

2.4.6. Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan araştırmalar

Psikolojik sağlamlık ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar

Yılmaz ve Sipahioğlu (2012), Aksaray ilindeki farklı liselerde öğrenim gören 499 öğrenci ile ergenlerin çeşitli risk faktörleri karşısındaki psikolojik sağlamlık düzeylerini araştırmışlardır. Çalışmanın sonuçları, tek ebeveynli ailelerde büyüyen öğrencilerin sosyal ilişkilerin bazı alanlarında (örneğin; arkadaş grubundaki ilgi, ev içi beklentiler) daha iyi performans gösterdiğini ortaya koymaktadır. Buna karşılık, her iki ebeveyniyle birlikte yaşayan öğrencilerin hedef belirleme ve problem çözme gibi bireysel becerilerinin daha iyi olduğu öne çıkmaktadır. Ayrıca, kız öğrencilerin duygusal ilişkiler ve sosyal çevreye bağlanma açısından daha olumlu özellikler sergilediği, özellikle erkek öğrencilerin problem çözme becerilerinde daha önde olduğu bulunmuştur. Okul türü incelendiğinde, akademik başarısı yüksek okullara (örneğin; fen lisesi) giden öğrencilerin psikolojik dayanıklılık açısından diğer okul türlerine

göre daha avantajlı olduğu bulunmuştur. Araştırmanın genel sonuçları ergenlerin psikolojik dayanıklılıklarının yalnızca bireysel özelliklerden değil, aynı zamanda içinde buldukları sosyal çevre, aile yapısı ve eğitim ortamından da etkilendiğini göstermektedir.

Toprak (2014) yapmış olduğu çalışmada ergenlerin psikolojik ihtiyaç doyumu ile psikolojik sağlık düzeylerinin mutluluk ile yaşam doyumunu yordayıcılığını ortaya koymayı amaçlamaktadır. 6 farklı liseden 477 öğrencinin örneklemini oluşturduğu nicel çalışmada veriler SPSS 15 programı ile analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, öğrencilerin psikolojik ihtiyaç doyumları ile psikolojik sağlık düzeylerinin mutluluk ve yaşam doyumu için yordayıcı nitelikte oldukları sonucuna ulaşılmaktadır. Demografik değişkenler incelendiğinde, cinsiyet değişkeninin psikolojik sağlık ve ilişki gereksiniminde, sosyoekonomik durumun mutluluk ve yaşam doyumunda, annenin hayatta oluşunun psikolojik sağlık dışında kalan tüm değişkenlerde anlamlı bir farklılaşma oluşturduğu gözlemlenirken babanın hayatta oluşu herhangi bir değişken üzerinde anlamlı bir farklılaşma meydana getirmemiştir.

Arslan (2015) yapmış olduğu çalışmada ergenlikte ebeveynden algılanan duygusal istismar ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın örneklemini Isparta merkezli farklı kademelerde öğretim gören 1234 öğrenci oluşturmaktadır. Elde edilen bulgular, algılanan duygusal istismarın öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Ebeveynden algılanan duygusal istismar arttıkça katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerinin azaldığı, bununla birlikte psikolojik sorunlarda artışın meydana geldiği gözlemlenmiş ve algılanan duygusal istismarın psikolojik sağlık ile psikolojik rahatsızlıklar üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Arslan ve Balkıs (2016) çalışmalarında, ebeveynden algılanan duygusal istismar ile problem davranışlar arasındaki ilişkide psikolojik sağlık ve öz yeterliğin aracı rolünü araştırmışlardır. Çalışmanın örneklemini Isparta il merkezinden 331 ergen oluşturmaktadır. %55.6'sı kız, %44.1'i erkeklerden oluşan çalışmada katılımcıların yaş ortalaması 15.43'tür. Araştırma sonucunda ebeveynden algılanan duygusal istismarın psikolojik sağlık ve öz yeterliği negatif olarak etkilediği ve problem davranışların artmasına sebep olduğu tespit edilmiştir. Yapılan analizler duygusal istismarın problem davranışları doğrudan etkilediğini ve psikoloji sağlık ve öz yeterliğin kısmi aracılık yaptığını göstermektedir. Bununla birlikte ebeveynden algılanan duygusal istismarın psikolojik sağlık ve öz yeterliği anlamlı ve negatif yönde etkilediği, ergenlerin problem davranışlarının da bu süreçten etkilendiği

sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bu araştırma, ebeveynden algılanan duygusal istismarın ergenlerin uyum süreçlerinde negatif bir etkisi olduğunu ve psikolojik sağlamlık ve öz yeterliklerinin ergenlerde oluşan olumsuz etkilere yönelik koruyucu bir rolü olduğunu vurgulamaktadır.

Tutar (2020), niversite ğrencilerinin duygu düzenleme ve bilişsel değerlendirme becerileri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçladığı araştirmasında yaş ortalamaları 22 olan 368 niversite ğrencisi ile çalışmıştır. Araştırma sonuçları katılımcıların psikolojik sağlamlıkları ile bilişsel yeniden değerlendirme düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte katılımcıların bilişsel değerlendirme ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma içerdiği vurgulanmaktadır. Erkek katılımcıların psikolojik sağlamlık puan ortalamaları kadın katılımcıların puanlarından daha yüksekken bilişsel değerlendirme puanları kadın katılımcıların puanlarından daha düşük olarak gözlemlenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda katılımcıların psikolojik sağlamlıklarının ve duygu düzenlemelerinin sınıf düzeylerine göre farklılaşmadığı gözlemlenmiştir.

Yazıcı elebi (2020) kesitsel model kullanarak yürüttüğü çalışmasında COVID-19 salgınına yönelik ortaya çıkan tepkileri psikolojik sağlamlık açısından incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmanın rneklemi, 332'si kadın ve 167 'si erkek olmak üzere 499 kişiden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile COVID-19 salgınına yönelik oluşturdukları tepkiler arasında anlamlı bir ilişki olduğu vurgulanmaktadır. Elde edilen bulgulara göre, psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek olan katılımcılar salgın sürecinin olumsuz etkilerinden daha az etkilenirken psikolojik sağlamlık düzeyleri daha düşük olan katılımcıların salgın sürecinden daha çok etkilendikleri tespit edilmiştir.

Başarıkan ve Seki (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, boşanma deneyimi yaşayan bireylerin yaşamda anlam ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma, Türkiye'nin 55 farklı Őhrinden 345 katılımcı ile yapılmış ve veri toplama araçları olarak "Travma Sonrası Büyüme leği", "Kısa Psikolojik Sağlamlık leği" ve "Yaşamda Anlam leği" kullanılmıştır. Yapısal Eşitlik Modeli analizi sonucunda, anlamın varlığı, anlam arayışı ve psikolojik dayanıklılığın travma sonrası büyümeyi pozitif yönde anlamlı bir Şekilde etkilediği bulunmuştur. Ayrıca, yaşamda anlam ve psikolojik dayanıklılığın travma sonrası büyümeye ilişkin varyansın %35'ini

açıkladığı belirlenmiştir. Bu bulgular, boşanma gibi travmatik yaşam olaylarının, bireylerin psikolojik dayanıklılık ve yaşamda anlam düzeyleri aracılığıyla travma sonrası büyümeye yol açabileceğini göstermektedir.

Özdoğan (2024) öğretmenlerin mesleki yetkinlikleri ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçladığı çalışmasında örneklem 441 katılımcıdan oluşmakta ve Türkiye’deki her kademedeki öğretmeni kapsamaktadır. Elde edilen bulgular, öğretmenlerin mesleki yetkinlik ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Yapılan çalışmaya göre öğretmenlerin psikolojik sağlıkları çalıştıkları sektöre, istihdam türüne, medeni duruma, kıdem yılına ve cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Ayrıca, yaşın arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyinin de arttığı ortaya koyulmuştur. Mesleki yetkinlik düzeyleri ise yaşa, çalıştıkları sektöre, medeni duruma, kıdem yılına ve cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Araştırma sonucunda, katılımcıların yetkinlik düzeylerinin istihdam türüne göre farklılaştığı gözlemlenmiştir.

Psikolojik sağlamlık ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar

Haddadi ve Besharat (2010) 214 öğrenci ile yürüttükleri çalışmada psikolojik sağlamlık, kırılganlık ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamıştır. Veriler çoklu regresyon analizi kullanılarak analiz edilmiş ve araştırma sonucunda psikolojik sağlamlık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde; stres, depresyon ve anksiyete ile negatif yönde bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Elde edilen bulgular psikolojik sağlık ve kırılganlık endekslerinin kişisel yeterlilik, benlik saygısı, olumsuzlukları tolere etme, kontrol ve maneviyat açısından farklı psikolojik sağlamlık düzeylerinden etkilendiğini ortaya koymaktadır.

Hernández Cano, López ve Rodríguez (2023) çalışmasında, Meksika’daki ortaokul öğrencileriyle gerçekleştirilen araştırmada psikolojik dayanıklılık ve öz-yeterlik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, erkek öğrencilerin dayanıklılık ve öz-yeterlik düzeyleri kadın öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Öte yandan, kadın öğrenciler sosyal destek boyutunda daha yüksek puanlar almışlardır. Bu sonuçlar, psikolojik sağlamlıkla ilişkili bireysel kaynakların cinsiyet temelinde farklılaşabileceğine ve özellikle sosyal destek mekanizmalarının cinsiyete özgü farklı biçimlerde deneyimlenebileceğine işaret etmektedir.

Feng ve diğerleri (2024) tarafından nitel olarak yürütülen ve eşit sayıda kız ve erkek katılımcıların bulunduğu çalışmada, ebeveynlik stillerinin ergenlerin psikolojik sağlamlık

düzeyleleri üzerindeki etkilerini ortaya koymak hedeflenmiştir. Elde edilen veriler, psikolojik sağlamlık ile ebeveynlik stilindeki duygusal sıcaklık ve aile desteği etmenleri pozitif yönde ilişkilirken psikolojik sağlamlık ile reddetme ve duygusal kontrol negatif yönde ilişkilidir. Bu sebeple ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerini artırmak için, ebeveynlerin aşırı kontrol, cezalandırma gibi olumsuz ebeveynlik durumlarından kaçınıp olumlu ebeveynlik yöntemlerini benimsemeleri önerilmiştir.

Bhave ve diğerleri (2024), yürüttüğü çalışmada psikolojik sağlamlık, öz saygı, duygusal zekâ, sosyal öz yeterlik ve öz düzenleme kavramlarını ele almıştır. Delhi’de bir kadın kolejinden 354 kadın katılımcı ile yapılan bu çalışmadan elde edilen bulgular psikolojik sağlamlık ile duygusal zekâ, sosyal öz yeterlilik ve öz düzenleme arasında pozitif yönde ilişkilerin olduğunu göstermektedir. Bu bulguların aksine psikolojik sağlamlık ile özgüven arasında negatif yönlü bir ilişkinin varlığı ortaya konulmuştur. Çalışma bulgularına göre ergenlerde, genç yetişkinlerde ve kadınlarda psikolojik sağlamlığı artırmak için duygusal zekayı, sosyal öz yeterliliği ve öz düzenlemeyi geliştirmek önem arz etmektedir.

Verma (2024), ergenlerde algılanan psikolojik sağlamlık ve sosyal destek düzeylerini ortaya koymayı amaçladığı çalışmasını 18-24 yaş aralığındaki 238 katılımcı ile yürütmüştür. Elde edilen bulgular, cinsiyet bağlamında psikolojik sağlamlığın önemli bir değişkenlik göstermediğini ortaya koymuştur. Genel psikolojik sağlamlık ile algılanan aile sosyal desteği arasında güçlü bir korelasyon bulunmuştur. Araştırma sonucuna göre, sosyal desteğin aileden gelmesi, yaşanan sorunlardan sonra bireyin kendini toparlama yeteneğinin önemli bir göstergesidir. Yapılan çalışma, psikolojik sağlamlık düzeyinde ailelerin önemli bir rolü olduğunu vurgulamaktadır.

Liu ve diğerleri (2024), tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivitenin stres, anksiyete ve depresyon üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmada, fiziksel aktivitenin psikolojik sağlamlık ve olumlu başa çıkma stratejileri ile negatif duygular üzerinde etkili olduğu ortaya konulmuştur. Elde edilen bulgular negatif duyguları azaltmada psikolojik sağlamlığın ve başa çıkma becerilerinin fiziksel aktivite ile birlikte etkili olduğunu göstermektedir. Çalışmada erkek katılımcıların kadın katılımcılara kıyasla daha fazla fiziksel aktivite içerisinde olduğu, kadın katılımcıların ise daha yüksek pozitif başa çıkma yöntemleri geliştirdiği belirtilmektedir. Çalışma sonucunda fiziksel aktivitenin psikolojik sağlamlık ve başa çıkma becerilerini dolaylı olarak etkilerken negatif duyguları azaltmada doğrudan etkili olduğu ortaya konmuştur. Bu bağlamda, psikolojik sağlamlık ve başa çıkma becerilerinin,

öğrencilerin duygusal iyi oluşlarını artırmada etkili olduğu dile getirilmiştir. Çalışmada, kadın öğrencilerin pozitif başa çıkma becerilerinin, erkek katılımcıların ise duygu düzenleme becerilerinin güçlendirilmesi önerilmiştir.



BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, çalışma grubu, araştırmada kullanılacak olan veri toplama araçları, verilerin nasıl toplanacağı ve verilerin çözümlenmesine ilişkin ayrıntılı bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, yetişkin bireylerin çocukluk çağı travmaları ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik sağlamlığın aracı rolleri incelenmiştir. Ayrıca araştırmada, çocukluk çağı travmaları, mutluluk korkusu, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, sosyo-ekonomik düzey ve ilişki durumu gibi sosyodemografik değişkenler açısından anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı analiz edilmiştir. Bu doğrultuda araştırmanın modeli olarak ilişki tarama modeli benimsenmiştir. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkileri tanımlamayı ve bu değişkenlerin birbirini nasıl etkilediğini ya da birlikte nasıl değiştiğini açıklamayı amaçlayan bir model türüdür (Creswell, 2017). Bununla birlikte çalışmada aracı değişken analizleri de yapıldığından, model nedensel karşılaştırmalı ilişki desen kapsamında ele alınmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenini çocukluk çağı travmaları, bağımlı değişkenini mutluluk korkusu, aracı değişkenlerini ise duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik sağlamlık oluşturmaktadır.

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu, 2024 yılı içerisinde Türkiye genelinde çeşitli illerde yaşayan ve kolayda örnekleme yöntemi ile ulaşılan toplam 422 yetişkin birey oluşturmaktadır. Katılımcılar, çevrim içi anket formu aracılığıyla gönüllülük esasına dayalı olarak araştırmaya dahil edilmiştir. Katılımcıların %74.6'sı kadın (n = 315), %25.4'ü erkek (n = 107) bireylerden oluşmaktadır. Yaşları 18 ile 59 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 30.09 ve standart sapması 8.22 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma grubunun, araştırmada incelenen değişkenleri değerlendirmek ve araştırma amaçlarına ulaşmak için yeterli temsil gücüne sahip olduğu düşünülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ile birlikte Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği (Şar vd., 2012), Mutluluk Korkusu Ölçeği (Türk vd., 2017), Kısa Psikolojik Sağıamlık/ Kendini Toparlama Gücü Ölçeği (Haktanır vd., 2016) ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (Rugancı & Gençöz, 2010) kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırma kapsamında katılımcıların demografik bilgilerini toplamak üzere araştırmacı tarafından “Kişisel Bilgi Formu” geliştirilmiştir ve katılımcıların cinsiyet, yaş, algılanan sosyoekonomik durum, eğitim düzeyi, ilişki durumu, çalışma durumu ve çocukken (18 yaşa kadar) anne-baba ilişki durumu sorularını içermektedir.

3.3.2. Çocukluk çağı ruhsal travma ölçeği

Bu araştırmada, katılımcıların çocukluk çağı travmalarını belirlemede, Şar ve diğerleri (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan “Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği” kullanılmıştır (Şar vd., 2012). Ölçekte minimizasyon (madde 10, 16, 22), duygusal istismar (madde 3, 8, 14, 18, 25), fiziksel istismar (madde 9, 11,12, 15, 17), fiziksel ihmal (madde 1, 2, 4, 6, 26), duygusal ihmal (madde 5, 7, 13, 19, 28) ve cinsel istismar (madde 20, 21, 23, 24, 27) olmak üzere 5 boyutta toplam 28 madde ile ölçülmektedir. Minimizasyonun maddeleri yalnızca travmanın inkarını ölçmekte ve bu nedenle toplam puanı etkilememektedir. Minimizasyon puanını hesaplamak için üç maddenin (10, 16 ve 22) her birinden alınan sadece en yüksek olan 5 puan cevapları hesaba katılır ve bunlar 1 puan olarak sayılır. Bunların toplanması ile 0-3 puan arasında bir minimizasyon puanı elde edilir. Ölçek 5li likert tipi (1: Hiçbir zaman, 2: Nadiren, 3: Kimi zaman, 4: Sık olarak, 5: Çok sık) bir ölçektir. Ölçekte ters puanlanan toplam yedi madde bulunmaktadır (madde 2, 5, 7, 13, 19, 26, 28). Beş alt puanın toplamı CTQ toplam puanını vermektedir. Alt boyutlardan alınabilecek puan aralığı 5-25'tir, ölçekten alınabilecek toplam puan ise 25- 125 arasındadır. Bu çalışmada Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği'nin güvenilirliğine ilişkin yapılan analiz sonucunda Cronbach's Alpha değeri .865 olarak saptanmıştır. Bu sonuç, ölçeğin yüksek düzeyde iç tutarlığa sahip olduğunu göstermektedir.

3.3.3. Mutluluk korkusu ölçeği

Bu araştırmada, katılımcıların mutluluk korkusu düzeylerini belirlemede, Türk ve diğerleri (2017) tarafından Türkçeye uyarlanan “Mutluluk Korkusu Ölçeği” (“Fear of

Happiness Scale”) kullanılmıştır. Ölçek 7li likert tipi (1: Kesinlikle katılmıyorum, 2: Oldukça katılmıyorum, 3. Biraz katılmıyorum, 4. Kararsızım, 5. Biraz katılıyorum, 6. Oldukça katılıyorum, 7. Kesinlikle katılıyorum) bir ölçektir. Ölçek, 5 maddeden oluşmaktadır ve ölçeğin ters puanlanan maddeleri ve alt boyutları bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek puan aralığı 5-35’dir ve yükselen puanlar mutluluk korkusu düzeyinin de yükseldiğini göstermektedir (Türk vd., 2017). Bu çalışmada Mutluluk Korkusu Ölçeği’nin güvenilirliğine ilişkin yapılan analiz sonucunda Cronbach’s Alpha değeri .946 olarak saptanmıştır. Bu sonuç, ölçeğin yeterli düzeyde iç tutarlığa sahip olduğunu göstermektedir.

3.3.4. Kısa psikolojik sağlamlık/ kendini toparlama gücü ölçeği

Bu araştırmada, katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmek amacıyla Haktanır ve diğerlerinin (2016) Türkçeye uyarladığı “Kısa Psikolojik Sağlamlık/ Kendini Toparlama Gücü Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 6 maddeden oluşan 5li likert tipi (1: Kesinlikle katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Kararsızım, 4: Katılıyorum, 5: Kesinlikle katılıyorum) bir ölçektir. Ölçekte alt boyut bulunmamaktadır. 2, 4 ve 6. maddeler ters kodlanan maddelerdir. Alınabilecek en düşük ortalama puan 6, en yükseği ise 30’dur. Ortalama ne kadar yüksekse, katılımcının kendini toparlama gücü de o kadar yüksektir (Haktanır vd., 2016). Bu çalışmada Kısa psikolojik sağlamlık/ kendini toparlama gücü ölçeği’nin iç tutarlılığına ilişkin yapılan güvenilirlik analizinde Cronbach’s Alpha değeri .809 olarak bulunmuştur. Bu değer, ölçeğin yeterli düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir.

3.3.5. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği

Bu araştırmada, katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini ölçmede, Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçeğin hedefe yönelik davranışta zorlanma (Goals), duygusal tepkileri kabul etmeme (Non-Acceptance), dürtüsellik (Impulse), duyguları adlandırma (Clarity), duygulara farkındalık (Awariness), duygu düzenleme stratejilerinde yetersizlik (Strategies) olmak üzere toplamda altı alt boyutu bulunmaktadır. Madde 13, 18, 20, 23 ve 28 “Goals” alt boyutunu oluşturmaktadır, madde 11, 12, 21, 25, 29 ve 31 “Non-Acceptance” alt boyutunu, madde 3, 14, 19, 24, 27 ve 32 “Impulse” alt boyutunu, madde 1, 7, 8 ve 34 “Clarity” alt boyutunu, madde 2, 6, 17, 22, 30 ve 33 “Awariness” alt boyutunu, madde 4, 5, 15, 16, 26, 35 ve 36 ise “Strategies” alt boyutunu oluşturmaktadır. Ölçek toplamda 36 maddeden oluşan 5li likert tipi (1: Neredeyse hiçbir zaman, 2: Bazen, 3: Yaklaşık yarı yarıya, 4: Çoğu zaman, 5: Neredeyse her zaman) bir

ölçektir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 36 ile 180 arasındadır ve alınan toplam puan, duygu düzenleme güçlüklerinin genel düzeyini yansıtır (Rugancı & Gençöz, 2010). Bu çalışmada Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin güvenilirlik analizinde Cronbach's Alpha katsayısı .939 olarak saptanmıştır. Bu değer, ölçeğin yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Bu araştırmada kullanılacak ölçeklerin geliştiricilerinden veya Türkçeye uyarlayan araştırmacılardan gerekli kullanım izinleri alınmıştır. Ardından, araştırmanın yürütülebilmesi için Necmettin Erbakan Üniversitesi'nden etik kurul onayı ve ilgili yasal izinler temin edilmiştir. Veri toplama sürecinde, tüm ölçekleri içeren çevrimiçi bir anket formu Google Forms üzerinden oluşturulmuştur. Formun giriş sayfasında, araştırmanın amacı, içeriği, katılımın gönüllülük esasına dayandığı, katılımcı bilgilerinin gizli tutulacağı ve verilerin yalnızca bilimsel amaçla kullanılacağı bilgilerine yer verilmiştir. Katılımcılardan, araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu'nun yanı sıra Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği, Mutluluk Korkusu Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık/ Kendini Toparlama Gücü Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'ni samimiyetle yanıtlamaları istenmiştir. Veriler, Türkiye'nin çeşitli illerinde yaşayan yetişkin bireylerden, Ekim 2024 – Ocak 2025 tarihleri arasında toplanmıştır.

3.5. Verilerin Çözümlemesi

Araştırmada çocukluk çağı travmaları ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik sağlamlığın aracı rollerinin test edilmesi ve yordayıcı ilişkilerin incelenmesi amacıyla veriler IBM SPSS 29 programı ile analiz edilmiştir.

Analiz sürecinde ilk olarak katılımcıların sosyodemografik özellikleri ile ölçeklerden aldıkları puanlar betimleyici istatistikler aracılığıyla incelenmiştir.

Araştırmada kullanılan ölçeklere ait değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu, çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenerek değerlendirilmiştir. Bu katsayıların -2 ile +2 aralığında yer alması, normal dağılım varsayımının sağlandığına işaret etmektedir (George & Mallery, 2010). Değişkenlerin büyük çoğunluğu bu aralıkta yer almış ve normal dağılım varsayımını karşılamıştır. Bu nedenle, normallik sağlayan veriler için parametrik yöntemler; normallik sağlamayan veriler için nonparametrik istatistiksel yöntemler kullanılmıştır.

Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla, Pearson korelasyon analizi, Spearman rho korelasyon analizi, çoklu doğrusal regresyon ve Hayes (2013) tarafından önerilen PROCESS Model 4 analizi uygulanmıştır. Aracı değişken etkilerinin test edilmesinde, 5000 örneklemlili bootstrap yöntemi kullanılarak, güven aralıkları hesaplanmış ve aracı değişkenlerin etkisi değerlendirilmiştir.

Demografik değişkenlere göre gruplar arası farklılıkları belirlemek amacıyla; normallik varsayımını karşılayan değişkenlerde bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü ANOVA, normallik sağlamayan değişkenlerde ise Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis testleri uygulanmıştır. ANOVA analizinde anlamlı farklılık tespit edildiğinde, grup karşılaştırmaları Bonferroni çoklu karşılaştırma testi ile yapılmıştır. Kruskal-Wallis testinde anlamlı farklılık saptandığında ise, grup karşılaştırmaları Mann-Whitney U testleri ile gerçekleştirilmiştir. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

4.1. Sosyodemografik Bilgilere Yönelik Tanımlayıcı Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi, ekonomik durumu, ilişki durumu, çalışma durumu ile ilgili sosyodemografik özelliklerine yönelik elde edilen veriler sunulmaktadır.

Tablo 5.1. Kişisel bilgilere yönelik tanımlayıcı bulgular.

	f	%	Ort.	S.S.
Cinsiyet				
Kadın	315	76.6		
Erkek	107	25.4		
Yaş			30.09	8.22
Eğitim Seviyesi				
İlkokul	8	1.9		
Ortaokul	15	3.6		
Lise	80	19.0		
Ön lisans/ Lisans	206	48.8		
Yüksek lisans/ Doktora	113	26.8		
Ekonomik Durum				
Çok iyi	8	1.9		
İyi	32	7.6		
Orta	207	49.1		
Kötü	147	34.8		
Çok kötü	28	6.6		
İlişki Durumu				
Bekar	137	32.5		
İlişkide	70	16.6		
Nişanlı	24	5.7		
Evli	174	41.2		
Dul	17	4.0		
Çalışma Durumu				
Çalışıyorum	263	62.3		
Çalışmıyorum	102	24.2		
Öğrenciyim	53	12.6		
Emekliyim	4	0.9		
TOPLAM	422	100		

Tablo 5.1’de katılımcıların kişisel bilgilerine ilişkin bulgular sunulmaktadır. Buna göre katılımcıların %76.6’sı kadın, %25.4’ü erkektir. Katılımcıların ortalama yaşı 30.09±8.22 olarak bulunmuştur. Katılımcıların %1.9’u ilkokul mezunu, %3.6’sı ortaokul mezunu, %19’u lise mezunu, %48.8’i ön lisans veya lisans mezunu ve %26.8’i yüksek lisans veya doktora mezunudur. Katılımcıların %1.9’u ekonomik durumunu çok iyi, %7.6’sı iyi, %49.1’i orta, %34,8’i kötü ve %6.6’sı çok kötü olarak değerlendirmiştir. Katılımcıların %32.5’i bekar, %16,6’sı ilişkide, %5.7’si nişanlı, %42.2’si evli ve %4’ü dul olduğunu belirtmiştir.

Katılımcıların %62.3'ü çalıştığını, %24.2'si çalışmadığını, %12.6'sı öğrenci olduğunu, %0.9'u ise emekli olduğunu belirtmiştir.

Tablo 5.2. Aile bilgilerine yönelik tanımlayıcı bulgular.

	f	%
Anne-Baba İlişki Durumu (18 yaşa kadar)		
Anne ve baba evliydi	366	86.7
Anne ve baba ayrılmıştı	44	10.4
Ebeveynlerden biri vefat etmişti	12	2.8
TOPLAM	422	100

Tablo 5.2'de katılımcıların aile bilgilerine yönelik tanımlayıcı bulgular gösterilmektedir. Buna göre katılımcıların %86.7'si çocukluk döneminde (18 yaşına kadar) anne-babasının evli olduğunu, %10.4'ü ayrıldığını, %2.8'i ise ebeveynlerden birinin vefat ettiğini ifade etmiştir.

4.2.Araştırma Değişkenlerine Yönelik Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde ölçeklerden alınan ortalama puanlar ile normallik analizine ilişkin bulgular sunulmaktadır.

Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği amaçlara yönelmede güçlük (Goals), duygusal tepkileri kabul etmeme (Non-Acceptance), dürtüsel davranışları kontrol etmede güçlük/ dürtüsellik Impulse), duyguları anlamada güçlük/ açıklık (Clarity), duyguların farkındalığında güçlük (Awareness) ve duygu düzenleme stratejilerinde yetersizlik (Strategies) şeklinde altı alt boyutta incelenmektedir. Ölçeğin bu çalışmadaki güvenilirliği Cronbach's Alpha katsayısı ile ölçülmüştür. Yapılan analizde bu değer .939 olarak saptanmıştır ve bu, ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir. Ayrıca ölçeğin iç tutarlılığını düşüren herhangi bir madde tespit edilmemiştir.

Tablo 5.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'ne ilişkin tanımlayıcı analiz ve normallik analizi bulguları.

Alt Boyut	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık
Amaçlar	12.94	4.236	.371	-.282
Kabul etmeme	12.30	5.328	1.04	.119
Dürtüsellik	13.56	5.223	.708	.050
Açıklık	10.19	3.442	.365	-.399
Farkındalık	14.90	4.377	.396	-.171
Stratejiler	18.45	4.847	.672	.107

Tablo 5.3.'te katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü ölçeği alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları sunulmuştur. Ayrıca, bu alt boyutlara ilişkin normallik testi sonuçları da gösterilmiştir. Tablo incelendiğinde, katılımcıların amaçlar alt boyutundan 25 üzerinden ortalama 12.94±4.24 puan aldıkları görülmektedir. Kabul etmeme alt boyutundan katılımcıların ortalama 12.30±5.33 puan, dürtüsellik alt boyutundan katılımcıların ortalama 13.56±5.22 puan,

açıklık alt boyutundan 10.19 ± 3.44 puan, farkındalık boyutundan ortalama 14.9 ± 3.78 puan ve stratejiler alt boyutundan ortalama 18.45 ± 4.85 puan aldıkları görülmektedir.

Çarpıklık ve basıklık değerlerinin tüm alt boyutlarda -2 ile +2 aralığında bulunduğu ve bu nedenle değişkenlerin normal dağılım gösterdiği ifade edilebilir.

Çocukluk çağı ruhsal travmalar ölçeği duygusal ihmal, fiziksel ihmal, duygusal istismar, fiziksel istismar ve cinsel istismar şeklinde beş alt boyutta incelenmektedir. Ölçeğin bu çalışmadaki güvenilirliği Cronbach's Alpha katsayısı ile ölçülmüştür. Yapılan analizde bu değer .865 olarak saptanmıştır ve bu, ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir. Ayrıca ölçeğin iç tutarlılığını düşüren herhangi bir madde tespit edilmemiştir.

Tablo 5.4. Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği'ne ilişkin tanımlayıcı analiz ve normallik analizi bulguları.

Alt Boyut	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık
Duygusal İhmal	11.93	5.068	.698	-.184
Fiziksel İhmal	7.40	2.975	1.580	2.272
Duygusal İstismar	8.30	4.148	1.596	2.107
Fiziksel İstismar	6.18	3.201	3.571	13.156
Cinsel İstismar	6.00	2.939	3.791	15.400
Çocukluk Çağı Ruhsal Travmalar Ölçeği Toplam Puan	39.81	14.148	1.617	2.775

Tablo 5.4. katılımcıların çocukluk çağı ruhsal travma ölçeği alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarını ve bu alt boyutlara ilişkin normallik testinin bulgularını göstermektedir. Bu bulgular incelendiğinde, katılımcıların duygusal ihmal alt boyutundan 25 üzerinden ortalama 11.93 ± 5.07 puan, fiziksel ihmal alt boyutundan ortalama 7.40 ± 2.98 puan, duygusal istismar alt boyutundan 8.30 ± 4.15 puan, fiziksel istismar alt boyutundan 6.18 ± 3.20 puan, cinsel istismar alt boyutundan 6.00 ± 2.94 puan ve çocukluk çağı ruhsal travmalar toplamında ortalama 39.81 ± 14.148 puan aldıkları görülmektedir.

Çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, duygusal ihmal alt boyutunun bu iki istatistik açısından da -2 ile +2 aralığında kaldığı ve bu nedenle normal dağılım varsayımını karşıladığı söylenebilir. Duygusal istismar ve fiziksel ihmal alt boyutlarında ve çocukluk çağı ruhsal travmalar ölçeğinin toplamında ise basıklık değerleri bu sınırların dışında kalması nedeniyle dağılımın tam olarak normal dağılım olmadığı düşünülmektedir. Fiziksel istismar ve cinsel istismar alt boyutlarında çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 aralığının dışında kaldığı görülmektedir. Bu nedenle bu alt boyutların normal dağılım göstermediği söylenebilir.

Kısa psikolojik sağlamlık/ kendini toparlama gücü ölçeği ile mutluluk korkusu ölçeği tek boyutta incelenmektedirler. Ölçeklerin bu çalışmadaki güvenilirliği Cronbach's Alpha

katsayısı ile ölçülmüştür. Yapılan analizde bu değer mutluluk korkusu ölçeği için .946, psikolojik sağlamlık ölçeği için ise .809 olarak saptanmıştır ve bu değerler, ölçeklerin yeterli düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir.

Tablo 5.5. Mutluluk Korkusu Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlamlık/ Kendini Toparlama Gücü Ölçeği'ne ilişkin tanımlayıcı analiz ve normallik analizi bulguları.

Ölçek	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık
Mutluluk Korkusu Ölçeği	13.93	8.499	.756	-.457
Kısa Psikolojik Sağlamlık/ Kendini Toparlama Gücü Ölçeği	18.43	4.770	.077	-.419

Tablo 5.5.'te katılımcıların mutluluk korkusu ve psikolojik sağlamlık ölçeklerinden aldıkları puan ortalamalarını sunmaktadır. Ayrıca, bu değişkenlere ilişkin normallik testi sonuçları da gösterilmiştir. Katılımcıların mutluluk korkusu ölçeğinden 35 üzerinden ortalama 13.93 ± 8.50 puan aldıkları görülmektedir. Katılımcıların, kısa psikolojik sağlamlık/ kendini toparlama gücü ölçeğinden 30 üzerinden ortalama 18.43 ± 4.77 puan aldıkları görülmektedir. Söz konusu iki ölçeğin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, bunların -2 ile +2 aralığında bulunduğu ve böylece normal dağılım varsayımını karşıladıkları ifade edilebilir.

4.3.Sosyodemografik Bilgiler ve Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiler

Çalışmanın bu bölümünde katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların sosyodemografik bilgilerine göre farklılaşma durumlarının analizleri sunulmaktadır.

4.3.1. Sosyodemografik bilgiler ve mutluluk korkusu arasındaki ilişkiler

Tablo 5.6. Mutluluk korkusu ile cinsiyet arasındaki ilişkilere yönelik bağımsız örneklem t-testi sonuçları.

Değişken	N	Ort.	SS	t	p	
Cinsiyet	Kadın	315	13.77	8.471	-.643	.521
	Erkek	107	14.38	8.603		

Tablo 5.6. mutluluk korkusu ile cinsiyet değişkeni ile yapılan bağımsız örneklem t-testi analiz sonuçlarını göstermektedir. Buna göre, mutluluk korkusunun cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur ($p > 0.05$).

Tablo 5.7. Mutluluk korkusu ile sosyodemografik bilgiler arasındaki ilişkilere yönelik tek yönlü ANOVA sonuçları.

Sosyodemografik özellik	N	Ort.	SS	F	p	Levene p	
Eğitim Seviyesi	İlkokul	8	12.00	6.845	1.895	.110	.117
	Ortaokul	15	16.73	7.136			
	Lise	80	15.63	9.443			
	Ön lisans/ Lisans	206	13.79	8.313			
	Lisansüstü	113	12.73	8.243			
Ekonomik Durum	Çok kötü	8	14.50	10.184	.554	.696	.081
	Kötü	32	15.81	10.297			
	Orta	207	13.98	8.081			
	İyi	147	13.60	8.636			
	Çok iyi	28	12.93	8.317			
İlişki Durumu	Bekar	137	15.64	9.085	2.575	.037	<.001
	İlişkide	70	13.11	7.823			
	Nişanlı	24	12.00	5.509			
	Evli	174	13.01	8.051			
	Dul	17	15.65	12.026			
Anne-baba ilişki durumu (18 yaşa kadar)	Anne ve baba evliydi	366	13.70	8.278	1.009	.366	.041
	Anne ve baba ayrılmıştı	44	15.43	9.357			
	Ebeveynlerden biri vefat etmişti	12	15.42	11.611			
Çalışma Durumu	Çalışıyor	263	13.43	8.532	2.392	.068	.544
	Çalışmıyor	102	14.17	8.193			
	Öğrenci	53	16.36	8.725			
	Emekli	4	8.25	5.252			

Katılımcıların mutluluk korkusu düzeyleri ile sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Tablo 5.7. incelendiğinde; katılımcıların eğitim seviyesi, ekonomik durumu, anne-baba ilişki durumu ve çalışma durumlarına göre mutluluk korkusu puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediği, yalnızca ilişki durumuna göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($F=4.417$, $p=.037$). Levene testi sonuçlarına göre varyansların homojenliği varsayımı karşılanmadığından gruplar arasındaki farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek amacıyla varyans homojenliği gerektirmeyen bir post hoc analizi olan Games-Howell testi uygulanmıştır. Yapılan karşılaştırmalar sonucunda, ilişki durumu değişkenine ait gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>.05$).

4.3.2. Sosyodemografik bilgiler ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiler

Tablo 5.8. Psikolojik sağlamlık ile cinsiyet arasındaki ilişkilere yönelik bağımsız örneklem t-testi sonuçları.

Değişken	N	Ort.	SS	t	p	
Cinsiyet	Kadın	315	18.13	4.594	-2.242	.013
	Erkek	107	19.32	5.174		

Katılımcıların cinsiyetlerine göre psikolojik sağlamlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Tablo 5.6 incelendiğinde, psikolojik sağlamlık puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmektedir ($t=-2.242$, $p<.05$). Elde edilen bulgular doğrultusunda, kadın katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin erkek katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 5.9. Kısa psikolojik sağlamlık/kendini toparlama gücü ölçeği ile sosyodemografik bilgiler arasındaki ilişkilere yönelik tek yönlü ANOVA sonuçları.

Sosyodemografik özellik	N	Ort.	SS	F	p	Levene p	
Eğitim Seviyesi	İlkokul	8	18.50	3.162	1.584	.177	.511
	Ortaokul	15	17.73	4.431			
	Lise	80	19.26	4.665			
	Ön lisans/ Lisans	206	17.90	4.898			
	Lisansüstü	113	18.88	4.679			
Ekonomik Durum	Çok kötü	8	13.13	5.463	7.723	<.001	.375
	Kötü	32	16.31	5.642			
	Orta	207	18.05	4.349			
	İyi	147	19.24	4.635			
	Çok iyi	28	20.86	5.046			
İlişki Durumu	Bekar	137	17.95	4.586	3.141	.015	.743
	İlişkide	70	17.14	4.774			
	Nişanlı	24	20.00	5.267			
	Evli	174	19.06	4.671			
	Dul	17	18.88	5.314			
Anne-baba ilişki durumu (18 yaşa kadar)	Anne ve baba evliydi	366	18.62	4.833	2.333	.098	.174
	Anne ve baba ayrılmıştı	44	17.39	3.877			
	Ebeveynlerden biri vefat etmişti	12	16.50	5.214			
Çalışma Durumu	Çalışıyor	263	19.18	4.677	6.436	<.001	.905
	Çalışmıyor	102	17.34	4.611			
	Öğrenci	53	16.74	4.848			
	Emekli	4	19.00	4.770			

Katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin sosyodemografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Levene testi sonuçları varyansların homojen olduğunu göstermektedir ($p>.05$). Bu nedenle, gruplar arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla Bonferroni çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Tablo 5.9 bu testlerin sonuçlarını göstermektedir.

Katılımcıların ekonomik durumlarına göre psikolojik sağlamlık puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur ($F=7.723$, $p<.05$). Bonferroni testi sonuçlarına göre, ekonomik durumunu "çok kötü" olarak değerlendiren bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri, ekonomik durumunu "çok iyi" olarak değerlendiren bireylerden anlamlı düzeyde daha düşüktür ($p<.001$).

Ayrıca, ekonomik durumunu "kötü" olarak belirten katılımcıların puanları, "iyi" ($p=.012$) ve "çok iyi" ($p=.002$) ekonomik duruma sahip katılımcılara göre anlamlı şekilde daha düşüktür. Ekonomik durumunu "orta" olarak tanımlayan bireylerin puanları ise "çok kötü" ekonomik düzeye sahip olanlardan anlamlı düzeyde yüksektir ($p=.033$). "Çok kötü" ekonomik durumdaki bireylerin puanları "iyi" düzeyindekilerle karşılaştırıldığında da anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p=.003$). Ayrıca, "orta" ve "çok iyi" ekonomik düzeyler arasında da anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p=.028$). Bu bulgular, bireylerin ekonomik düzeyleri yükseldikçe psikolojik sağlamlık düzeylerinin de arttığını göstermektedir.

Katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarının ilişki durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği görülmektedir ($F=3.141$, $p=.015$). Bonferroni testi sonucunda, bu farklılık, ilişkide olduğunu belirten katılımcılar ile evli bireyler arasındadır ($p=.043$). Bu bulgu doğrultusunda, evli katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin romantik bir ilişkide olduğunu belirten katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu söylenebilir.

Katılımcıların çalışma durumuna göre de psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($F=6.436$, $p<.001$). Bonferroni testi yapıldığında, herhangi bir işte çalıştığını belirten ile çalışmadığını belirten katılımcılar ($p=.005$) ve öğrenci olduğunu belirten katılımcılar ($p=.003$) arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, herhangi bir işte çalıştığını belirten katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyinin anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

4.3.3. Sosyodemografik bilgiler ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkiler

Tablo 5.10. Duygu düzenleme güçlükleri ile cinsiyet arasındaki ilişkilere yönelik bağımsız örneklem t-testi bulguları.

Alt Boyut	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
Amaçlar	Kadın	315	12.96	4.123	.123	.902
	Erkek	107	12.90	4.574		
Kabul etmeme	Kadın	315	12.11	5.133	-1.278	.202
	Erkek	107	12.87	5.855		
Dürtüsellik	Kadın	315	13.29	4.956	-1.824	.069
	Erkek	107	14.36	5.893		
Açıklık	Kadın	315	9.98	3.424	-2.112	.035
	Erkek	107	10.79	4.442		
Farkındalık	Kadın	315	14.78	4.201	-.918	.359
	Erkek	107	15.23	4.865		
Stratejiler	Kadın	315	18.50	4.755	.384	.701
	Erkek	107	18.29	5.130		
Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam	Kadın	315	86.63	22.366	-1.063	.288
	Erkek	107	89.41	26.287		

Tablo 5.10'da gösterilen bağımsız örneklem t-testi analizine göre, katılımcıların cinsiyetine göre duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin amaçlar, kabul etmeme, dürtüsellik, farkındalık ve stratejiler alt boyutları ve duygu düzenleme güçlüğü toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$). Ancak, açıklık alt boyutunun katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur ($p<0.05$). Bu sonuca göre, erkek katılımcıların açıklığa yönelik duygu düzenleme güçlüklerinin, kadın katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5.11. Duygu düzenleme güçlükleri ile eğitim seviyesi arasındaki ilişkilere yönelik tek yönlü ANOVA bulguları.

Alt Boyut	Eğitim Seviyesi	N	Ort.	SS	F	p	Levene p
Amaçlar	İlkokul	8	12.88	5.515	.291	.884	.943
	Ortaokul	15	14.07	4.964			
	Lise	80	12.79	4.173			
	Ön lisans/ Lisans	206	12.92	4.282			
	Lisansüstü	113	12.94	4.056			
Kabul etmeme	İlkokul	8	11.48	5.515	.445	.776	.741
	Ortaokul	15	12.40	4.964			
	Lise	80	11.99	4.173			
	Ön lisans/ Lisans	206	12.16	4.282			
	Lisansüstü	113	12.83	4.056			
Dürtüsellik	İlkokul	8	12.75	4.027	1.103	.355	.230
	Ortaokul	15	15.67	5.778			
	Lise	80	13.91	5.181			
	Ön lisans/ Lisans	206	13.62	5.495			
	Lisansüstü	113	12.98	4.698			
Açıklık	İlkokul	8	10.25	4.200	3.686	.006	.408
	Ortaokul	15	12.00	3.047			
	Lise	80	11.04	3.665			
	Ön lisans/ Lisans	206	10.14	3.339			
	Lisansüstü	113	9.44	3.298			
Farkındalık	İlkokul	8	15.13	4.121	2.040	.088	.633
	Ortaokul	15	17.13	4.454			
	Lise	80	15.68	4.564			
	Ön lisans/ Lisans	206	14.64	4.447			
	Lisansüstü	113	14.50	4.027			
Stratejiler	İlkokul	8	17.00	3.964	.683	.604	.777
	Ortaokul	15	19.47	5.083			
	Lise	80	17.88	4.900			
	Ön lisans/ Lisans	206	18.55	4.952			
	Lisansüstü	113	18.63	4.660			
Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam	İlkokul	8	83.63	16.204	.727	.574	.472
	Ortaokul	32	96.20	21.495			
	Lise	207	88.60	32.039			
	Ön lisans/ Lisans	147	86.98	24.829			
	Lisansüstü	28	86.16	21.421			

Tablo 5.11'de gösterilen tek yönlü ANOVA analizine göre, duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin açıklık alt boyutunun katılımcıların eğitim seviyesine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur ($F=3.686$, $p=.006$). Varyansların homojenliği sağlandığından ($p>.05$)

çoklu karşılaştırmalar post hoc analizi olarak Bonferroni testi uygulanmıştır. Bu testin sonucuna göre, lisansüstü mezunu olan katılımcıların açıklığa yönelik duygu düzenleme güçlüğünde lise mezunu olan katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü toplam puan ve diğer alt boyutlarının eğitim seviyesine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p > .05$).

Tablo 5.12. Duygu düzenleme güçlükleri ile ekonomik durum arasındaki ilişkilere yönelik tek yönlü ANOVA bulguları.

Alt Boyut	Ekonomik durum	N	Ort.	SS	F	p	Levene p
Amaçlar	Çok kötü	8	15.13	5.111	6.652	<.001	.088
	Kötü	32	15.38	4.777			
	Orta	207	13.29	4.184			
	İyi	147	12.19	3.700			
	Çok iyi	28	10.89	4.740			
Kabul etmeme	Çok kötü	8	16.63	6.823	6.811	<.001	.024
	Kötü	32	15.81	6.732			
	Orta	207	12.40	5.202			
	İyi	147	11.52	4.605			
	Çok iyi	28	10.43	5.507			
Dürtüsellik	Çok kötü	8	13.50	6.481	3.684	.006	.025
	Kötü	32	16.50	6.143			
	Orta	207	13.60	4.969			
	İyi	147	13.23	5.038			
	Çok iyi	28	11.68	5.565			
Açıklık	Çok kötü	8	11.38	5.467	1.159	.328	.044
	Kötü	32	10.53	3.601			
	Orta	207	10.29	3.173			
	İyi	147	10.13	3.549			
	Çok iyi	28	9.04	3.892			
Farkındalık	Çok kötü	8	18.25	5.523	4.476	.001	.100
	Kötü	32	16.78	5.393			
	Orta	207	14.92	4.335			
	İyi	147	14.67	3.954			
	Çok iyi	28	12.82	4.945			
Stratejiler	Çok kötü	8	21.38	7.150	6.679	<.001	.009
	Kötü	32	21.78	5.896			
	Orta	207	18.59	4.549			
	İyi	147	17.68	4.334			
	Çok iyi	28	16.75	5.635			
Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam	Çok kötü	8	101.88	30.917	6.368	<.001	.016
	Kötü	32	101.91	30.663			
	Orta	207	88.03	22.352			
	İyi	147	84.53	20.334			
	Çok iyi	28	76.07	26.187			

Katılımcıların duygu düzenleme güçlükleri alt boyut puanları ve toplam puanları ile ekonomik durumları arasındaki ilişkiyi analiz etmek amacıyla tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda "amaçlar" ($F=6.652$, $p<.001$), "kabul etmeme" ($F=6.811$, $p=.024$), "dürtüsellik" ($F=3.684$, $p=.006$), "farkındalık" ($F=4.476$, $p=.001$) ve "stratejiler" ($F=6.679$, $p<.001$) alt boyutlarında ve duygu düzenleme güçlükleri toplam

puanında ($F=6.268$, $p<.001$) anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Bu farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için post hoc analizler gerçekleştirilmiştir. Levene testi sonuçlarına göre amaçlar ve farkındalık alt boyutlarında varyansların homojen olduğu ($p>.05$) tespit edilmiş ve bu nedenle Bonferroni testi kullanılmıştır. Bonferroni testi sonuçlarına göre, ekonomik durumunu “kötü” olarak değerlendiren katılımcıların amaçlara yönelik duygu düzenleme güçlüğü, ekonomik durumunu “iyi” veya “çok iyi” olarak değerlendiren katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde ekonomik durumunu “orta” düzeyde değerlendiren katılımcıların amaçlara yönelik duygu düzenleme güçlüğü, ekonomik durumunu “çok iyi” olarak değerlendiren katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Çoklu karşılaştırmalar analizine göre ayrıca, ekonomik durumunu “çok kötü” veya “kötü” olarak değerlendiren katılımcıların farkındalığa yönelik duygu düzenleme güçlükleri ekonomik durumunu “çok iyi” olarak değerlendiren katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur.

Levene testi sonuçlarına göre kabul etmeme, dürtüsellik, stratejiler ve duygu düzenleme güçlüğü toplam puanında varyansların homojen olmadığı ($p<.05$) görülmüş ve bu nedenle Games-Howell testi kullanılmıştır. Games-Howell testi sonuçlarına göre, ekonomik durumunu “orta” düzeyde değerlendiren katılımcıların dürtüsellığe yönelik duygu düzenleme güçlükleri, ekonomik durumunu “çok iyi” olarak değerlendiren katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Ekonomik durumunu “çok kötü” veya “kötü” olarak değerlendiren katılımcıların kabul etmemeye yönelik duygu düzenleme güçlüğü puanlarının, ekonomik durumunu “iyi” veya “çok iyi” olarak değerlendiren katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ekonomik durumunu “kötü” olarak değerlendiren katılımcıların kabul etmemeye yönelik duygu düzenleme güçlüğü puanlarının ayrıca, ekonomik durumunun “orta” düzeyde olduğunu belirten katılımcılara göre de anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Son olarak, ekonomik durumunu “kötü” olarak değerlendiren katılımcıların duygu düzenleme güçlükleri toplam puanının ekonomik durumunu “iyi” veya “çok iyi” olarak değerlendirenlere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Bu bulgular, ekonomik durumun duygu düzenleme becerileri üzerinde etkili olabileceğini ve ekonomik durumunu daha olumsuz algılayan bireylerin duygu düzenleme süreçlerinde daha fazla güçlük yaşayabileceğini göstermektedir.

Tablo 5.13. Duygu düzenleme güçlükleri ile ilişki durumu arasındaki ilişkilere yönelik tek yönlü ANOVA bulguları.

Alt Boyut	İlişki durumu	N	Ort.	SS	F	p	Levene p
Amaçlar	Bekar	137	13.45	4.073	2.258	.062	.433
	İlişkide	70	13.66	3.886			
	Nişanlı	24	11.50	5.300			
	Evli	174	12.50	4.219			
	Dul	17	12.41	4.823			
Kabul etmeme	Bekar	137	13.23	5.369	2.105	.079	.896
	İlişkide	70	12.46	5.410			
	Nişanlı	24	10.83	5.498			
	Evli	174	11.69	5.140			
	Dul	17	12.53	5.647			
Dürtüsellik	Bekar	137	14.22	5.291	1.120	.347	.694
	İlişkide	70	13.71	4.911			
	Nişanlı	24	12.38	6.028			
	Evli	174	13.18	5.182			
	Dul	17	13.24	5.056			
Açıklık	Bekar	137	10.04	3.382	.285	.888	.006
	İlişkide	70	10.27	2.724			
	Nişanlı	24	10.71	4.448			
	Evli	174	10.16	3.544			
	Dul	17	10.65	4.182			
Farkındalık	Bekar	137	15.52	4.295	1.151	.332	.002
	İlişkide	70	14.94	3.489			
	Nişanlı	24	14.00	5.579			
	Evli	174	14.53	4.414			
	Dul	17	15.59	5.821			
Stratejiler	Bekar	137	19.27	4.663	3.403	.009	.260
	İlişkide	70	19.40	4.464			
	Nişanlı	24	17.17	6.336			
	Evli	174	17.67	4.777			
	Dul	17	17.59	4.848			
Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam	Bekar	137	90.56	23.177	1.727	.143	.181
	İlişkide	70	89.53	21.845			
	Nişanlı	24	81.38	31.305			
	Evli	174	84.77	22.270			
	Dul	17	86.88	28.330			

Katılımcıların duygu düzenleme güçlükleri alt boyutları ve toplam puanları ilişki durumlarına (bekar, ilişkide, nişanlı, evli, dul) göre karşılaştırılmış ve elde edilen veriler tek yönlü ANOVA analizi ile değerlendirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda yalnızca stratejiler alt boyutunda ilişki durumu değişkenine göre gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F=3.403$, $p=.009$). Bu bulgu, bireylerin duygu düzenleme stratejilerini kullanma güçlüklerinde ilişki durumlarına bağlı olarak farklılıklar olduğunu göstermektedir. Levene testi sonucu, varyansların homojen olduğunu göstermektedir ($p>.05$) ve bu sebeple çoklu karşılaştırmalar testlerinden Bonferroni testi kullanılmıştır. Yapılan Bonferroni analiz sonuçlarına göre, bekar katılımcıların duygu düzenleme stratejilerini kullanma güçlüğü puanları evli katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, evli bireylerin bekar bireylere kıyasla

duygu düzenleme stratejilerini daha etkili kullandıklarını göstermektedir. Diğer gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 5.14. Duygu düzenleme güçlükleri ile anne-baba ilişki durumu arasındaki ilişkilere yönelik tek yönlü ANOVA bulguları.

Alt Boyut	Anne-baba ilişki durumu	N	Ort.	SS	F	p	Levene p
Amaçlar	Anne ve baba evliydi	366	12.92	4.190	.274	.760	.138
	Anne ve baba ayrılmıştı	44	12.89	4.266			
	Ebeveynlerden biri vefat etmişti	12	13.83	5.686			
Kabul etmeme	Anne ve baba evliydi	366	12.16	5.193	.995	.371	.155
	Anne ve baba ayrılmıştı	44	13.18	6.044			
	Ebeveynlerden biri vefat etmişti	12	13.42	6.626			
Dürtüsellik	Anne ve baba evliydi	366	13.29	5.093	4.057	.018	.195
	Anne ve baba ayrılmıştı	44	15.14	5.424			
	Ebeveynlerden biri vefat etmişti	12	16.17	6.952			
Açıklık	Anne ve baba evliydi	366	9.90	3.285	10.341	<.001	.101
	Anne ve baba ayrılmıştı	44	12.00	3.754			
	Ebeveynlerden biri vefat etmişti	12	12.42	4.358			
Farkındalık	Anne ve baba evliydi	366	14.64	4.260	5.044	.007	.042
	Anne ve baba ayrılmıştı	44	16.36	4.493			
	Ebeveynlerden biri vefat etmişti	12	17.33	5.914			
Stratejiler	Anne ve baba evliydi	366	18.37	4.752	.344	.709	.027
	Anne ve baba ayrılmıştı	44	18.95	4.908			
	Ebeveynlerden biri vefat etmişti	12	18.92	7.379			
Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam	Anne ve baba evliydi	366	86.19	22.981	3.441	.033	.302
	Anne ve baba ayrılmıştı	44	94.09	23.848			
	Ebeveynlerden biri vefat etmişti	12	97.50	30.110			

Katılımcıların 18 yaşlarına kadar anne-baba ilişki durumlarına göre duygu düzenleme güçlükleri alt boyutlarında ve toplam puanlarında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü ANOVA analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre dürtüsellik alt boyutu ($p = .018$), açıklık ($p < .001$), farkındalık ($p = .007$) ve duygu düzenleme güçlüğü toplam puanında ($p = .033$) anne-baba ilişki durumuna göre anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Diğer alt boyutlarda (amaçlar, kabul etmeme, stratejiler) ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > .05$). Levene testi sonuçlarına göre farkındalık değişkeninde ($p = .042$) varyansların homojenliği sağlanamamıştır. Bu nedenle çoklu karşılaştırmalar yapılırken Games-Howell testi kullanılmıştır. Varyansların homojen olduğu ($p > .05$) diğer değişkenlerde Bonferroni testi kullanılmıştır.

Çoklu karşılaştırma sonuçları incelendiğinde, açıklık alt boyutunda anne-babası evli olan ile anne-babası ayrı olan ve anne-babası evli olan ile ebeveynlerinden biri vefat eden katılımcılar arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Ayrılmış ya da ebeveyn kaybı yaşayan bireylerde duyguların netliğinin daha düşük olduğu anlaşılmaktadır. Çocukken anne ve babası evli olan katılımcıların farkındalık alt boyut puanları ile anne ve babası ayrı olan

katılımcıların puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Anne ve babası ayrılmış bireyler farkındalığa yönelik duygu düzenleme güçlüğüne daha yüksek yaşadıkları söylenebilmektedir. Dürtüsellik ve duygu düzenleme güçlüğü toplam puanlarında gruplar arasında anlamlı farklılaşma bulunmakla birlikte çoklu karşılaştırmalarda bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir. Genel olarak, anne-baba ayrılığı ya da ebeveyn kaybı yaşayan bireylerin duygularını anlamlandırmada ve düzenlemede daha fazla güçlük yaşadıkları söylenebilir.

Tablo 5.15. Duygu düzenleme güçlükleri ile çalışma durumu arasındaki ilişkilere yönelik tek yönlü ANOVA bulguları.

Alt Boyut	Çalışma Durumu	N	Ort.	SS	F	p	Levene p
Amaçlar	Çalışıyor	263	12.52	4.225	2.294	.077	.642
	Çalışmıyor	102	13.70	4.414			
	Öğrenci	53	13.53	3.836			
	Emekli	4	13.25	2.754			
Kabul etmeme	Çalışıyor	263	12.00	5.414	1.332	.263	.444
	Çalışmıyor	102	12.90	5.296			
	Öğrenci	53	12.85	5.025			
	Emekli	4	9.25	2.217			
Dürtüsellik	Çalışıyor	263	13.13	5.156	1.684	.170	.288
	Çalışmıyor	102	14.39	5.388			
	Öğrenci	53	14.13	5.262			
	Emekli	4	13.25	1.708			
Açıklık	Çalışıyor	263	10.01	3.442	.767	.513	.791
	Çalışmıyor	102	10.54	3.492			
	Öğrenci	53	10.47	3.412			
	Emekli	4	9.50	2.646			
Farkındalık	Çalışıyor	263	14.44	4.450	3.480	.016	.323
	Çalışmıyor	102	15.29	4.228			
	Öğrenci	53	16.43	4.036			
	Emekli	4	14.50	3.109			
Stratejiler	Çalışıyor	263	18.05	4.653	2.632	.050	.154
	Çalışmıyor	102	18.77	5.273			
	Öğrenci	53	19.92	4.843			
	Emekli	4	16.50	1.732			
Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam	Çalışıyor	263	85.00	23.704	2.667	.047	.114
	Çalışmıyor	102	90.94	23.441			
	Öğrenci	53	92.47	21.390			
	Emekli	4	80.75	5.620			

Katılımcıların çalışma durumlarına göre duygu düzenleme güçlükleri alt boyutlarında ve toplam puanlarında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü ANOVA analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre farkındalık alt boyutunda ($F=3.480$, $p=.016$), stratejiler alt boyutunda ($F=2.632$, $p=.05$) ve duygu düzenleme güçlüğü toplam puanlarında ($F=2.667$, $p=.047$) katılımcıların çalışma durumuna göre anlamlı farklılıklar gözlenmiştir ($p<.05$). Diğer alt boyutlarda ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Levene testi sonuçlarına göre varyansların homojenliği sağlanmıştır ($p>.05$). Bu nedenle çoklu

karşılaştırmalar yapılırken Bonferroni testi kullanılmıştır. Bonferroni testi sonucunda stratejiler alt boyutu ve toplam puanında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Farkındalık alt boyutunda ise çalışanlar ile öğrenciler arasında anlamlı bir farklılaşma saptanmıştır. Öğrenciler duygu düzenleme stratejilerini kullanmada çalışanlara göre daha fazla zorluk yaşadıkları gözlemlenmiştir.

4.3.4. Sosyodemografik bilgiler ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkiler

Tablo 5.16. Çocukluk çağı travmaları ile cinsiyet arasındaki ilişkilere yönelik Mann-Whitney U-testi bulguları.

Alt Boyut	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	U	p
Duygusal ihmal	Kadın	315	200.44	13368.0	<.001
	Erkek	107	244.07		
Fiziksel ihmal	Kadın	315	197.12	12322.5	<.001
	Erkek	107	253.84		
Duygusal istismar	Kadın	315	208.15	15798.0	.323
	Erkek	107	221.36		
Fiziksel istismar	Kadın	315	207.66	15644.0	.142
	Erkek	107	222.79		
Cinsel istismar	Kadın	315	214.95	15765.5	.134
	Erkek	107	201.34		
Çocukluk çağı travmaları toplam puan	Kadın	315	201.79	13793.0	.005
	Erkek	107	240.09		

Çocukluk çağı travmaları ile cinsiyet arasında farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre, çocukluk çağı travmaları ölçeğinin duygusal ihmal (U=13368.0, p<.001) ve fiziksel ihmal (U=12322.5, p<.001) alt boyutlarının ve çocukluk çağı travmaları toplam puanlarının (U=13793.0, p=.005) cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir (p<0.05).

Bu bulgular, erkek katılımcıların kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek duygusal ihmal, fiziksel ihmal ve toplam çocukluk çağı travmaları puanlarına sahip olduğunu göstermektedir. Öte yandan, duygusal istismar (U=15798.0, p=.323), fiziksel istismar (U=15644.0, p=.142) ve cinsel istismar (U=15765.5, p=.134) alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır (p> .05).

Tablo 5.17. Çocukluk çağı travmaları ile eğitim seviyesi arasındaki ilişkilere yönelik Kruskal-Wallis analizi bulguları.

Alt Boyut	Eğitim seviyesi	N	Sıra Ort.	H	p
Duygusal ihmal	İlkokul	8	263.63	12.691	.013
	Ortaokul	15	289.77		
	Lise	80	229.41		
	Ön lisans/ Lisans	206	207.87		
	Lisansüstü	113	191.36		
Fiziksel ihmal	İlkokul	8	246.63	13.975	.007
	Ortaokul	15	305.20		
	Lise	80	228.36		
	Ön lisans/ Lisans	206	204.30		
	Lisansüstü	113	197.76		
Duygusal istismar	İlkokul	8	209.38	.108	.999
	Ortaokul	15	208.40		
	Lise	80	215.34		
	Ön lisans/ Lisans	206	210.79		
	Lisansüstü	113	210.65		
Fiziksel istismar	İlkokul	8	188.19	1.782	.776
	Ortaokul	15	219.60		
	Lise	80	211.22		
	Ön lisans/ Lisans	206	207.67		
	Lisansüstü	113	219.25		
Cinsel istismar	İlkokul	8	174.00	5.622	.229
	Ortaokul	15	224.27		
	Lise	80	197.04		
	Ön lisans/ Lisans	206	213.76		
	Lisansüstü	113	218.58		
Çocukluk çağı travmaları toplam puan	İlkokul	8	231.19	5.905	.206
	Ortaokul	15	273.60		
	Lise	80	223.27		
	Ön lisans/ Lisans	206	207.31		
	Lisansüstü	113	201.16		

Çocukluk çağı travmalarının katılımcıların eğitim seviyesine göre değişip değişmediğini analiz etmek amacıyla Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Eğitim seviyesi ile duygusal istismar, fiziksel istismar ve cinsel istismar alt boyutlarında ve çocukluk çağı travmaları toplam puanı arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>.05$). Kruskal-Wallis testi, eğitim seviyesi ile çocukluk çağı travmalarının alt boyutları arasındaki ilişkileri incelendiğinde, duygusal ihmal ($H=12.691$, $p=.013$) ve fiziksel ihmal ($H=13.975$, $p=.007$) alt boyutlarında anlamlı gruplar arası farklılıklar gözlemlenmiştir. Bu farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için gruplar arası Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

Duygusal ihmal alt boyutu açısından, ortaokul mezunu katılımcılar ile ön lisans/lisans mezunu katılımcılar arasında ($p = .010$), lisansüstü katılımcılar ile ön lisans/lisans mezunu katılımcılar arasında ($p = .005$) ve lise mezunu katılımcılar ile lisansüstü katılımcılar arasında ($p=.031$) anlamlı farklar bulunmuştur. Bu bulgular, eğitim seviyesi arttıkça, duygusal ihmalin farklılık gösterdiğini ve özellikle lisansüstü eğitim alan katılımcıların daha farklı deneyimlere

sahip olduklarını göstermektedir. Fiziksel ihmal alt boyutunda da benzer şekilde anlamlı farklar bulunmuştur. Ortaokul mezunu katılımcılar ile lise mezunu katılımcılar ($p=.039$), ön lisans/lisans mezunu katılımcılar ve lisansüstü mezunu katılımcılar ($p<.001$) arasında fiziksel ihmal puanlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu sonuç, fiziksel ihmalin de eğitim seviyesine göre farklılık gösterdiğini ve özellikle daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin, fiziksel ihmal açısından daha yüksek puanlar aldığını göstermektedir. Sonuç olarak hem duygusal ihmal hem de fiziksel ihmal alt boyutları eğitim seviyesi ile anlamlı bir ilişki göstermektedir.

Tablo 5.18. Çocukluk çağı travmaları ile ekonomik durum arasındaki ilişkilere yönelik Kruskal-Wallis testi bulguları.

Alt Boyut	Ekonomik durum	N	Sıra Ort.	H	p
Duygusal ihmal	Çok kötü	8	316.25	17.680	.001
	Kötü	32	271.28		
	Orta	207	212.70		
	İyi	147	191.44		
	Çok iyi	28	209.75		
Fiziksel ihmal	Çok kötü	8	262.44	4.627	.328
	Kötü	32	229.83		
	Orta	207	216.71		
	İyi	147	197.76		
	Çok iyi	28	209.66		
Duygusal istismar	Çok kötü	8	219.50	6.843	.144
	Kötü	32	252.83		
	Orta	207	216.52		
	İyi	147	199.60		
	Çok iyi	28	187.36		
Fiziksel istismar	Çok kötü	8	209.63	8.933	.063
	Kötü	32	257.69		
	Orta	207	209.58		
	İyi	147	206.05		
	Çok iyi	28	202.00		
Cinsel istismar	Çok kötü	8	223.88	5.881	.208
	Kötü	32	227.42		
	Orta	207	214.36		
	İyi	147	209.26		
	Çok iyi	28	180.41		
Çocukluk çağı travmaları toplam puan	Çok kötü	8	276.13	11.052	.026
	Kötü	32	259.39		
	Orta	207	216.26		
	İyi	147	194.10		
	Çok iyi	28	194.43		

Katılımcıların ekonomik durumlarına göre çocukluk çağı travmaları puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları, duygusal ihmal alt boyutu ($H=17.680$, $p=.001$) ve çocukluk çağı travmaları toplam

puanları ($H=11.052$, $p=.026$) açısından ekonomik duruma göre anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir. Diğer alt boyutlar için ekonomik durum değişkeninin grupları arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır ($p>.05$).

Gruplar arası farkın hangi düzeyler arasında olduğunu belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Mann-Whitney U testleri sonuçları, ekonomik durumunu “kötü” olarak değerlendiren katılımcılar ile “çok iyi” olarak değerlendiren katılımcılar arasında ($p=.005$), “kötü” ve “iyi” olarak değerlendiren katılımcılar arasında ($p=.010$) ve “orta” düzeyde ekonomik duruma sahip olduğunu belirten katılımcılar ile “çok iyi” ekonomik duruma sahip olduğunu belirten katılımcılar arasında ($p=.031$) duygusal ihmal puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir. Mann-Whitney U testi ile ayrıca, ekonomik durumunu “kötü” olarak değerlendiren katılımcılar ile “iyi” ($p=.041$) veya “çok iyi” ($p=.036$) olarak değerlendiren katılımcılar arasında çocukluk çağı travmaları toplam puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığını ortaya koyulmuştur.

Bu bulgular, ekonomik durumun çocukluk döneminde yaşanan travmatik deneyimlerle ilişkili olabileceğini göstermektedir. Özellikle düşük ekonomik düzeyi olan bireylerin çocukken daha fazla duygusal ihmal yaşadığı ve genel olarak çocukluk çağı travmalarını daha fazla deneyimlediği söylenebilir.

Tablo 5.19. Çocukluk çağı travmaları ile ilişki durumu arasındaki ilişkilere yönelik Kruskal-Wallis testi bulguları.

Alt Boyut	İlişki durumu	N	Sıra Ort.	H	p
Duygusal ihmal	Bekar	137	215.87	4.877	.300
	İlişkide	70	196.56		
	Nişanlı	24	214.44		
	Evli	174	208.27		
	Dul	17	266.76		
Fiziksel ihmal	Bekar	137	207.39	4.353	.360
	İlişkide	70	200.11		
	Nişanlı	24	225.46		
	Evli	174	212.37		
	Dul	17	262.91		
Duygusal istismar	Bekar	137	228.92	12.893	.012
	İlişkide	70	221.83		
	Nişanlı	24	191.23		
	Evli	174	191.03		
	Dul	17	266.76		
Fiziksel istismar	Bekar	137	218.05	4.590	.332
	İlişkide	70	205.64		
	Nişanlı	24	207.02		
	Evli	174	205.62		
	Dul	17	249.26		

Tablo 5.19 devamı. Çocukluk çağı travmaları ile ilişki durumu arasındaki ilişkilere yönelik Kruskal-Wallis testi bulguları.

Alt Boyut	İlişki durumu	N	Sıra Ort.	H	p
Cinsel istismar	Bekar	137	220.57	5.572	.233
	İlişkide	70	213.70		
	Nişanlı	24	183.50		
	Evli	174	206.34		
	Dul	17	221.62		
Çocukluk çağı travmaları toplam puan	Bekar	137	222.69	6.809	.146
	İlişkide	70	199.60		
	Nişanlı	24	207.50		
	Evli	174	202.28		
	Dul	17	270.35		

Çocukluk çağı travmaları toplam puan ve çocukluk çağı travmaları alt boyutları ile ilişki durumu arasındaki farkları incelemek amacıyla Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda yalnızca duygusal istismar puanlarının ilişki durumu açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur (H=12.893, p=.012). Gruplar arasındaki farklılıkları belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testleri sonucunda, bekar katılımcılar ile evli katılımcılar arasında (p=.005) ve evli katılımcılar ile dul katılımcılar arasında (p=.011) anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Tablo 5.20. Çocukluk çağı travmaları ile anne-baba ilişki durumu arasındaki ilişkilere yönelik Kruskal-Wallis testi bulguları.

Alt Boyut	Anne-baba ilişki durumu	N	Sıra Ort.	H	p
Duygusal ihmal	Anne ve baba evliydi	366	198.58	32.082	<.001
	Anne ve baba ayrılmıştı	44	304.33		
	Ebeveynlerden biri vefat etmişti	12	265.21		
Fiziksel ihmal	Anne ve baba evliydi	366	201.08	21.745	<.001
	Anne ve baba ayrılmıştı	44	284.95		
	Ebeveynlerden biri vefat etmişti	12	260.04		
Duygusal istismar	Anne ve baba evliydi	366	199.27	30.644	<.001
	Anne ve baba ayrılmıştı	44	302.25		
	Ebeveynlerden biri vefat etmişti	12	251.92		
Fiziksel istismar	Anne ve baba evliydi	366	204.86	15.506	<.001
	Anne ve baba ayrılmıştı	44	261.92		
	Ebeveynlerden biri vefat etmişti	12	229.29		
Cinsel istismar	Anne ve baba evliydi	366	208.35	5.089	.078
	Anne ve baba ayrılmıştı	44	237.60		
	Ebeveynlerden biri vefat etmişti	12	211.83		
Çocukluk çağı travmaları toplam puan	Anne ve baba evliydi	366	198.39	32.828	<.001
	Anne ve baba ayrılmıştı	44	305.30		
	Ebeveynlerden biri vefat etmişti	12	267.46		

Çocukluk çağı travmaları ile çocukken (18 yaşa kadar) anne-baba ilişki durumu arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda duygusal ihmal (H=32.082, p<.001), fiziksel ihmal (H=21.745, p<.001), duygusal istismar (H=30.644, p<.001), fiziksel istismar (H=15.506, p<.001)

ve çocukluk çağı travmaları toplam puanları ($H=32.828$, $p<.001$) ile anne-baba ilişki durumu arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Cinsel istismar puanlarında ise, anne ve babanın ilişki durumu açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($H=5.089$, $p=.078$). Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testleri sonuçlarına göre, duygusal ihmal, fiziksel ihmal, duygusal istismar ve fiziksel istismar ile anne-baba ilişki durumu arasındaki fark, çocukken anne ve babası evli olan katılımcılar ile anne-babası ayrılmış olan katılımcılar arasında bulunmuştur ($p<.001$).

Ayrıca, çocukluk çağı travmaları toplam puanı ile anne-baba ilişki durumu arasındaki fark hem çocukken anne ve babası evli olan katılımcılar ile anne-babası ayrılmış olan katılımcılar arasında ($p<.001$) hem de çocukken anne ve babası evli olan katılımcılar ile ebeveynlerden biri vefat etmiş olan katılımcılar arasında ($p=.049$) anlamlıdır.

Tablo 5.21. Çocukluk çağı travmaları ile çalışma durumu arasındaki ilişkilere yönelik Kruskal-Wallis testi bulguları.

Alt Boyut	Çalışma Durumu	N	Sıra Ort.	H	p
Duygusal ihmal	Çalışıyor	263	209.14	1.935	.586
	Çalışmıyor	102	219.36		
	Öğrenci	53	213.49		
	Emekli	4	139.63		
Fiziksel ihmal	Çalışıyor	263	208.51	1.063	.786
	Çalışmıyor	102	221.75		
	Öğrenci	53	207.91		
	Emekli	4	194.25		
Duygusal istismar	Çalışıyor	263	211.17	4.911	.178
	Çalışmıyor	102	205.43		
	Öğrenci	53	232.58		
	Emekli	4	108.25		
Fiziksel istismar	Çalışıyor	263	209.07	2.074	.557
	Çalışmıyor	102	215.51		
	Öğrenci	53	219.76		
	Emekli	4	159.50		
Cinsel istismar	Çalışıyor	263	205.59	5.233	.155
	Çalışmıyor	102	220.70		
	Öğrenci	53	225.97		
	Emekli	4	174.00		
Çocukluk çağı travmaları toplam puan	Çalışıyor	263	209.67	2.268	.519
	Çalışmıyor	102	216.23		
	Öğrenci	53	217.85		
	Emekli	4	127.25		

Çocukluk çağı travmaları ile çalışma durumu arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda çalışma durumu

değişkenlerinin grupları arasında çocukluk çağı travmaları puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p > .05$).

4.4. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiler

Araştırmanın bu bölümünde çocukluk çağı ruhsal travmalar ölçeği, mutluluk korkusu ölçeği, kısa psikolojik sağlamlık/ kendini toparlama gücü ölçeği ve duygu düzenleme güçlüğü ölçeklerinden alınan toplam puanları/ alt boyutları arasındaki ilişkiler analiz edilmiştir.

Tablo 5.22. Çocukluk Çağı Ruhsal Travmalar Ölçeği ve Mutluluk Korkusu Ölçeği arasındaki ilişkilere yönelik Spearman rho korelasyon analizi sonuçları.

Çocukluk çağı travmaları	Mutluluk korkusu	
	r	P
Duygusal ihmal	.248**	<.001
Fiziksel ihmal	.238**	<.001
Duygusal istismar	.238**	<.001
Fiziksel istismar	.185**	<.001
Cinsel istismar	.136**	.005
ÇÇRTÖ Toplam puan	.287**	<.001

** $p < 0.01$

Tablo 5.22’de çocukluk çağı ruhsal travmalar ölçeği ile mutluluk korkusu ölçeği arasındaki ilişkilere yönelik yapılan Spearman rho korelasyon analizi sonuçları sunulmuştur. Buna göre, duygusal ihmal ($r = .248$, $p < .001$), fiziksel ihmal ($r = .238$, $p < .001$), duygusal istismar ($r = .238$, $p < .001$), fiziksel istismar ($r = .185$, $p < .001$) ve cinsel istismar ($r = .136$, $p = .005$) alt boyutları ve çocukluk çağı travmaları toplam puan ($r = .287$, $p < .001$) ile mutluluk korkusu arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Elde edilen korelasyon katsayıları incelendiğinde, ilişkilerin genel olarak zayıf düzeyde olduğu görülmektedir (Cohen, 1988). Bu sonuçlara göre, çocukluk çağında yaşanan travmalar arttığında mutluluk korkusu düzeyinde de artış görülmektedir.

Tablo 5.23. Çocukluk Çağı Ruhsal Travmalar Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlamlık/Kendini Toparlama Gücü Ölçeği arasındaki ilişkilere yönelik Spearman rho korelasyon analizi sonuçları.

Çocukluk çağı travmaları	Psikolojik sağlamlık	
	r	p
Duygusal ihmal	-.222**	<.001
Fiziksel ihmal	-.105*	.032
Duygusal istismar	-.204**	<.001
Fiziksel istismar	-.084**	.085
Cinsel istismar	-.115*	.018
ÇÇRTÖ Toplam puan	-.223**	<.001

** $p < 0.01$; * $p < 0.05$

Tablo 5.23'te sunulan Spearman rho korelasyon analizi sonuçları, Çocukluk Çağı Ruhsal Travmalar Ölçeği ile Kısa Psikolojik Sağlık/Kendini Toparlama Gücü Ölçeği arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Analiz bulgularına göre, duygusal ihmal ($r=-.222$, $p<.001$), fiziksel ihmal ($r=-.105$, $p<.05$), duygusal istismar ($r=-.204$, $p<.001$), cinsel istismar ($r=.115$, $p<.05$) ve Çocukluk Çağı Ruhsal Travmalar Ölçeği toplam puanı ($r=-.223$, $p<.001$) ile psikolojik sağlık arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Fiziksel istismar alt boyutu ile psikolojik sağlık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r=-.084$, $p=.085$).

Bu sonuçlar, çocukluk çağında yaşanan travmaların arttıkça bireylerin psikolojik sağlıklarının azaldığını göstermektedir. Ancak ilişkilerin büyüklüğünün zayıf düzeyde olduğu söylenebilir (Cohen, 2013). Elde edilen bulgular, çocukluk travmalarının bireylerin psikolojik sağlıklarını üzerinde olumsuz bir etki yaratabileceğini desteklemektedir.

Tablo 5.24. Çocukluk Çağı Ruhsal Travmalar Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği arasındaki ilişkilere yönelik Spearman rho korelasyon analizi sonuçları.

Çocukluk çağı travmaları	Duygu düzenleme güçlüğü													
	Amaçlar		Kabul etmeme		Dürtüsellik		Açıklık		Farkındalık		Stratejiler		DDGÖ toplam	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
Duygusal ihmal	.286	<.001	.283	<.001	.350	<.001	.435	<.001	.380	<.001	.237	<.001	.403	<.001
Fiziksel ihmal	.223	<.001	.314	<.001	.338	<.001	.367	<.001	.284	<.001	.190	<.001	.360	<.001
Duygusal istismar	.273	<.001	.342	<.001	.366	<.001	.297	<.001	.353	<.001	.328	<.001	.401	<.001
Fiziksel istismar	.196	<.001	.275	<.001	.282	<.001	.131	.007	.053	.280	.205	<.001	.259	<.001
Cinsel istismar	.150	.002	.170	<.001	.179	<.001	.028	.571	.392	<.001	.181	<.001	.171	<.001
ÇÇRTÖ toplam	.318	<.001	.369	<.001	.421	<.001	.404	<.001	.627	<.001	.309	<.001	.458	<.001

Tablo 5.24'te sunulan Spearman rho korelasyon analizi sonuçlarına göre, Çocukluk Çağı Ruhsal Travmalar Ölçeği (ÇÇRTÖ) ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) ve alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Çocukluk çağı travmalarının alt boyutları incelendiğinde, duygusal ihmal, fiziksel ihmal, duygusal istismar ve fiziksel istismar alt boyutlarının DDGÖ toplam puanı ve alt boyutları ile pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler gösterdiği görülmektedir ($p<.001$). Bu bulgular, çocukluk çağı travmaları arttıkça bireylerin duygu düzenleme güçlüğü de arttığını göstermektedir. Özellikle, duygusal ihmal alt boyutunun açıklık ($r=.435$, $p<.001$) ve farkındalık ($r=.380$, $p<.001$) alt boyutlarıyla orta düzeyde pozitif ilişkili olduğu görülmektedir.

Duygusal istismar, kabul etmeme ($r=.342, p<.001$) ve dürtüsellik ($r=.366, p<.001$) ile orta düzeyde, diğer alt boyutlarla ise zayıf düzeyde pozitif ilişkiler göstermektedir. Fiziksel istismar ve cinsel istismar alt boyutları genel olarak zayıf düzeyde pozitif ilişkiler göstermektedir ($p<.05$). Ancak, fiziksel istismar ve cinsel istismar, açıklık alt boyutu ile anlamlı bir ilişki göstermemiştir ($p>.05$).

ÇÇRTÖ toplam puanı ile DDGÖ toplam puanı arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur ($r=.458, p<.001$). Bu sonuç, çocukluk çağı travmalarının genel olarak duygu düzenleme gücünü artırabileceğini göstermektedir.

Tablo 5.25. Kısa Psikolojik Sağlık/Kendini Toparlama Gücü Ölçeği ve Mutluluk Korkusu Ölçeği arasındaki ilişkilere yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları.

	Mutluluk korkusu	
	r	p
Psikolojik sağlık	-.285**	<.001

** p<0.01

Tablo 5.25'de sunulan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre, Mutluluk Korkusu Ölçeği ile Kısa Psikolojik Sağlık/Kendini Toparlama Gücü Ölçeği arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r =-.285, p<.001$). Bu sonuç, bireylerin psikolojik sağlık düzeyi arttıkça mutluluk korkusu düzeylerinin azaldığını göstermektedir. Elde edilen korelasyon katsayısı ($r =-.285$) Cohen'in (1988) etki büyüklüğü kriterlerine göre zayıf düzeyde bir ilişkiye işaret etmektedir.

Tablo 5.26. Mutluluk Korkusu Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği arasındaki ilişkilere yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları.

	Mutluluk korkusu	
	r	p
Amaçlar	.438**	<.001
Kabul etmeme	.427**	<.001
Dürtüsellik	.444**	<.001
Açıklık	.306**	<.001
Farkındalık	.420**	<.001
Stratejiler	.507**	<.001
DDGÖ toplam	.518**	<.001

** p<0.01

Mutluluk Korkusu Ölçeği ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, duygu düzenleme güçlüğü'nün tüm alt boyutları ve toplam puanın ile mutluluk korkusu arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler bulunmuştur. Amaçlar ($r=.438$, $p<.001$), kabul etme ($r = .427$, $p<.001$), dürtüsellik ($r = .444$, $p<.001$), açıklık ($r = .306$, $p<.001$), farkındalık ($r=.420$, $p<.001$) ve stratejiler ($r=.507$, $p<.001$) alt boyutlarının her biri ile mutluluk korkusu düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplam puanı ile mutluluk korkusu arasında da anlamlı ve güçlü bir pozitif ilişki bulunmuştur ($r=.518$, $p<.001$).

Bu bulgular, bireylerin duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri arttıkça mutluluk korkusu düzeylerinin de yükseldiğini göstermektedir.

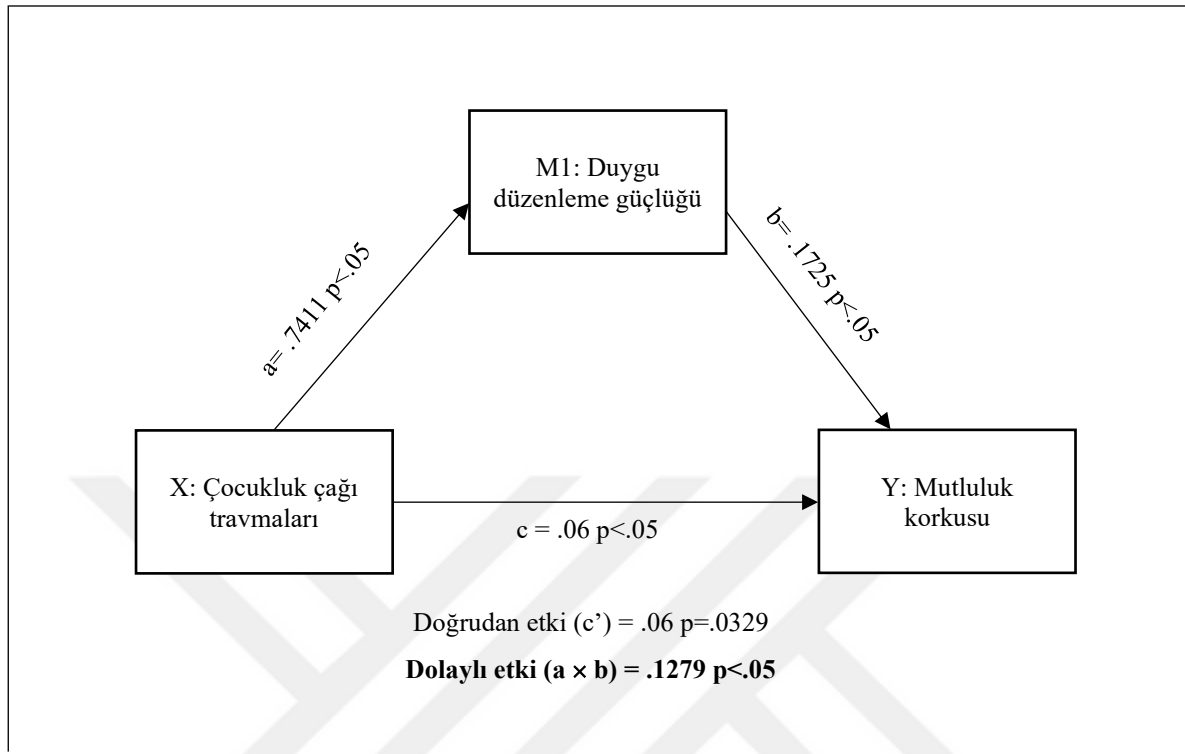
Tablo 5.27. Kısa Psikolojik Sağlamlık/Kendini Toparlama Gücü Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği arasındaki ilişkilere yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları.

	Psikolojik sağlamlık	
	r	p
Amaçlar	-.536	<.001
Kabul etmeme	-.417	<.001
Dürtüsellik	-.452	<.001
Açıklık	-.372	<.001
Farkındalık	-.482	<.001
Stratejiler	-.515	<.001
DDGÖ toplam	-.567	<.001

Kısa Psikolojik Sağlamlık/Kendini Toparlama Gücü Ölçeği ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği alt boyutları ve toplam puanı arasında Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Sonuçlara göre, psikolojik sağlamlık ile duygu düzenleme güçlüğü toplam puan ve alt boyutları arasında anlamlı ve negatif yönlü ilişkiler bulunmuştur ($p < .001$). Amaçlar ($r = -.536$), kabul etmeme ($r = -.417$), dürtüsellik ($r = -.452$), açıklık ($r = -.372$), farkındalık ($r = -.482$) ve stratejiler ($r = -.515$) alt boyutları ile psikolojik sağlamlık arasında orta düzeyde negatif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca psikolojik sağlamlık ile duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı arasında da orta düzeyde ve negatif yönde ($r = -.567$) anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Bu sonuçlara göre bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça, duygu düzenleme güçlükleri düzeylerinin azaldığı görülmüştür.

4.5.Aracılık Rol Analiz Sonuçları



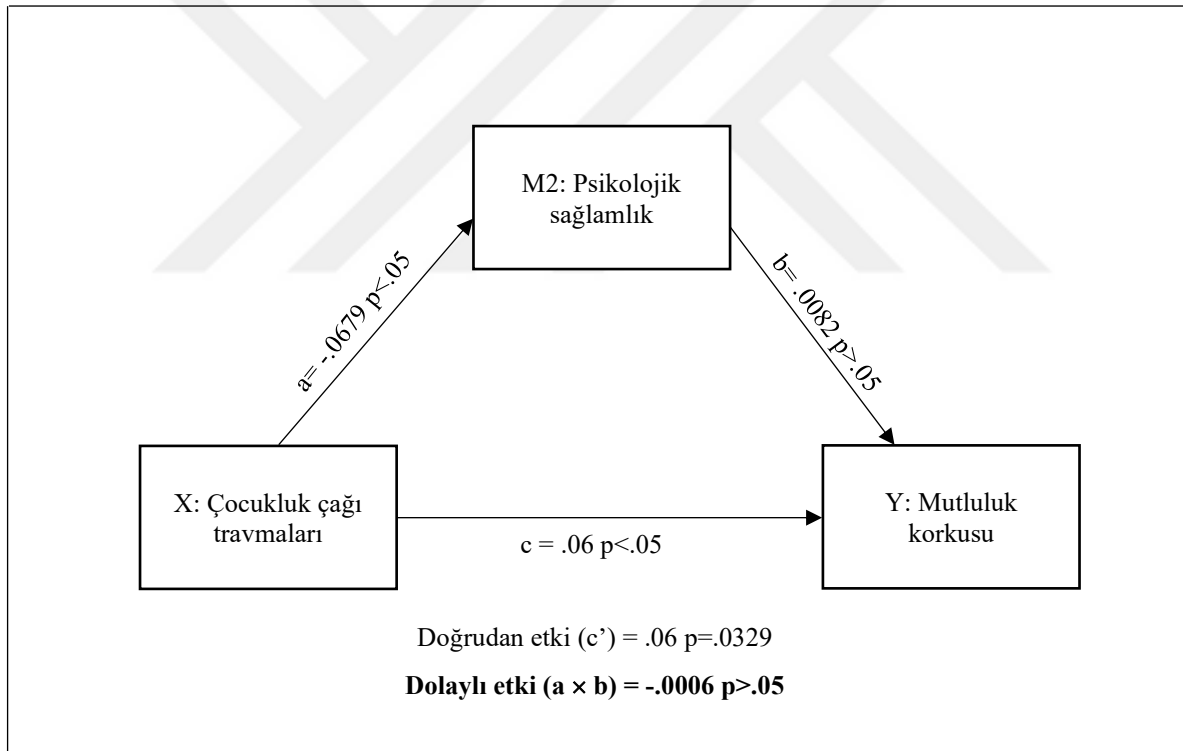
Şekil 5.1. Çocukluk çağı travmaları ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü.

Tablo 5.28. Çocukluk çağı travmaları ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık rolüne ilişkin regresyon analizi sonuçları.

	M1 (duygu düzenleme güçlüğü)					Y (mutluluk korkusu)				
	B	β	SH	LLCI	ULCI	B	β	SH	LLCI	ULCI
X: Çocukluk çağı travmaları	.7411	.4477	.0722	.5991	.8831	.06	.1079	.028	.0049	.1151
M1: duygu düzenleme güçlüğü	-	-	-	-	-	.1725	.4824	.0201	.1330	.2121
Sabit:	57.8314	-	3.0509	51.8345	63.8284	-3.6813	-	2.9211	-9.4232	2.0606
	$R^2 = .2004$					$R^2 = .2759$				
	$F(1, 420) = 105.2782; p < .001$					$F(3, 418) = 53.0947; p < .001$				
X → Y						.06		.028	.0049	.1151
X → M1 → Y						.1279		.0237	.0846	.1781

Tablo 5.28’de çocukluk çağı travmaları ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü aracılık rolüne ilişkin regresyon analizi sonuçları sunulmuştur. Buna göre, çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme güçlüğü üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur ($B = .7411, p < .001$). Ayrıca, duygu düzenleme güçlüğü mutluluk korkusu üzerinde de anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür ($B = .1725, p < .001$). Çocukluk çağı travmalarının doğrudan mutluluk korkusuna etkisi anlamlıydı ($B = .0600, p < .05$). Toplam etki analizine göre, çocukluk çağı travmalarının mutluluk korkusuna olan dolaylı etkisi anlamlıydı ($B = .1279, p < .001$). Dolaylı etki, duygu düzenleme güçlüğü üzerinden gerçekleşmiştir ve %95 güven aralığı LLCI = .0846, ULCI = .1781 arasında yer almaktadır.

Bu sonuçlar, duygu düzenleme güçlüğü çocukluk çağı travmalarının ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkide kısmi aracı rolüne sahip olduğunu göstermektedir.



Şekil 5.2. Çocukluk çağı travmaları ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü.

Tablo 5.29. Çocukluk çağı travmaları ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolüne ilişkin regresyon analizi sonuçları.

	M2 (psikolojik sağlamlık)					Y (mutluluk korkusu)				
	B	β	SH	LLCI	ULCI	B	β	SH	LLCI	ULCI
X: Çocukluk çağı travmaları	-0.0679	-.2015	.0161	-.0996	-.0363	.06	.1079	.028	.0049	.1151
M2: psikolojik sağlamlık	-	-	-	-	-	.0082	.0061	.0903	-.1692	.1857
Sabit:	21.1326	-	.6806	19.7948	22.4704	-3.6813	-	2.9211	-9.4232	2.0606
	R ² =.0406 F(1, 420)=17.7705; p<.001					R ² =.2759 F(3, 418)=53.0947; p<.001				
X → Y						.06		.028	.0049	.1151
X → M2 → Y						-.0006		.0072	.0147	.0136

Tablo 5.29'ta çocukluk çağı travmaları ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolüne ilişkin regresyon analizi sonuçları sunulmuştur. Buna göre, çocukluk çağı travmalarının psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir negatif etkisi olduğu bulunmuştur ($B = -0.0679$, $p < .001$). Bununla birlikte, psikolojik sağlamlığın mutluluk korkusu üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır ($B = .0082$, $p > .05$). Çocukluk çağı travmalarının doğrudan mutluluk korkusuna etkisi yine anlamlıdır ($B = .0600$, $p < .05$). Ancak psikolojik sağlamlığın dolaylı etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir ($B = -0.0006$, $p = 0.9272$) ve güven aralığı $LLCI = -0.0147$, $ULCI = 0.0136$ arasında yer almaktadır.

Bu bulgular, psikolojik sağlamlığın çocukluk çağı travmaları ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkide aracı rol oynamadığını göstermektedir.

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulgular ilgili alan yazın çerçevesinde tartışılmıştır. Devamında, bulgular doğrultusunda sonuçlara yer verilmiş ve bu sonuçlar temel alınarak çeşitli öneriler sunulmuştur.

5.1.Tartışma

Bu bölümde, yetişkin bireylerin çocukluk çağı travmaları ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkinin ve bu ilişkide duygu düzenleme güçlükleri ve psikolojik sağlamlığın aracılık rollerinin tartışılmasına ve mevcut literatür ışığında yorumlanmasına yer verilmiştir. Yine bu bölümde, çocukluk çağı travmaları, mutluluk korkusu, duygu düzenleme güçlükleri ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet, eğitim seviyesi, ekonomik durum, ilişki durumu, çalışma durumu ve katılımcıların 18 yaşına kadar anne-baba ilişki durumuna göre tartışılması ve yorumlanmasına da yer verilmiştir.

5.1.1. Mutluluk korkusuna ilişkin bulguların tartışılması

Mevcut araştırmada katılımcıların mutluluk korkusu düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. İlgili literatüre bakıldığında, kültürel açıdan geleneksel düşünceler doğrultusunda erkeklerin duygularını kadınlara kıyasla daha az ifade ettikleri ve duygularını daha gizli yaşama eğiliminde oldukları öne sürülmektedir. Buna karşılık, kadınların yaşadıkları duyguları daha içten ve bilinçli bir şekilde ifade ettikleri, yaşadıkları sorunları paylaşmaya açık oldukları ve bu sayede sosyal destek kaynaklarına daha kolay ulaşabildikleri belirtilmektedir (Altınparmak, 2009). Bu durum, kadınların çevrelerinden aldıkları destek sayesinde mutluluk korkusunu daha az yaşamalarına ve dolayısıyla erkeklere kıyasla daha yüksek mutluluk düzeyleri yaşamalarına zemin hazırladığı düşünülmektedir (Elmas, 2022). Öte yandan, zaman içinde yapılan araştırmalar ve güncel bazı çalışmalarda cinsiyetin mutluluk korkusu üzerinde etkili olduğu bulunsa da (ör. Dobos vd., 2024), genel olarak cinsiyet açısından anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymaktadır (Özen, 2019; Gültekin, 2024; Tüylüoğlu, 2024). Bu bağlamda, mevcut araştırmada cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmaması, literatürdeki bazı bulgularla örtüşmekte ve toplumsal cinsiyet rollerindeki dönüşümün mutluluk korkusu üzerindeki etkilerinin zamanla dengelenmiş olabileceğini düşündürmektedir.

Yapılan bu çalışmanın bulguları, mutluluk korkusu ile bireyin eğitim seviyesi arasında anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir. Eğitim düzeyinin mutluluk korkusuyla doğrudan ilişkisini inceleyen çalışmalara literatürde sıklıkla rastlanmasa da bazı araştırmalar ebeveynlerin eğitim düzeyinin çocukların psikolojik gelişimi üzerinde etkili olduğunu göstermektedir (Tüylüoğlu, 2024; Deniz, 2023). Bu bağlamda, eğitim seviyesi yüksek bireylerin daha gelişmiş bilişsel başa çıkma becerilerine ve sosyal destek kaynaklarına sahip olmalarının, mutluluk korkusunu daha iyi yönetebilmelerine katkı sağlayacağı düşünülebilir. Ancak, yüksek eğitim seviyesi beraberinde mükemmeliyetçilik ve toplumsal beklentiler gibi sonuçlara sebep olabileceği için, bu durum bireylerin olumlu duyguları yaşamaktan kaçınmasına neden olabilir. Nitekim Joshanloo (2013), bireylerin olumlu duygulardan kaçınma eğiliminde olabildiğini ve bu eğilimin mutluluk korkusu ile ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Bu doğrultuda, evcut çalışmada elde edilen bulgular eğitim düzeyinin mutluluk korkusu üzerindeki etkisinin doğrudan olmayabileceğini; bireyin kişilik özellikleri, yaşam deneyimleri ve kültürel etkenlerle etkileşim içinde şekillenebileceğini göstermektedir.

Araştırmada elde edilen bulgular, mutluluk korkusu ile ekonomik durum arasında anlamlı bir farkın olmadığını göstermektedir. İlgili literatürde, bu bulguyu destekleyen çalışmalara rastlanılmıştır. Özkan (2020) 243 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada, gelir düzeyine göre mutluluk korkusunda bir farklılaşma bulamamıştır. Özen (2019) ise obsesif inançların mutluluk korkusu üzerindeki etkisini incelediği çalışmasında, gelir düzeyine göre anlamlı bir fark tespit etmemiştir. Öte yandan, Deniz vd. (2022) meslek lisesine devam eden 306 ergenle yaptıkları araştırmada, düşük sosyoekonomik düzeye sahip katılımcıların daha fazla stres yaşadıklarını ve bunun sonucunda mutluluk korkusunun arttığını göstermişlerdir. Bu doğrultuda, ekonomik durumun mutluluk korkusu üzerindeki etkisinin bireyin yaşadığı stres düzeyi, bilişsel inançları ve çevresel koşullarıyla birlikte değerlendirildiğinde daha net anlaşılabilmesi, tek başına ekonomik düzeyin belirleyici olmayabileceği söylenebilir.

Mevcut araştırmanın çalışma grubunda yer alan katılımcıların ilişki durumlarına göre mutluluk korkusu puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Ancak, post hoc karşılaştırmalarında gruplar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu bulgu, ilişki durumu ve mutluluk korkusu arasındaki ilişkinin karmaşıklığına işaret etmektedir. Literatür incelendiğinde, Kamali (2023) tarafından yapılan çalışmada, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin olumlu olaylardan zevk alma stratejilerini daha fazla kullandığı, kaygılı- kararsız bağlanma stiline sahip bireylerin ise mutluluk korkusunun daha yüksek seviyelerde olduğunu göstermektedir. Güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin daha az ilişki deneyimleri

yaşadıkları göz önünde bulundurulduğunda, romantik ilişkilerde (evlilik, nişanlılık veya sevgililik) bulunan bireylerin daha düşük seviyelerde mutluluk korkusu deneyimleyeceği düşünülebilir. Bununla birlikte, Özkan (2020) mutluluk korkusunun duygusal kararlılık ve sosyal ilişkiler gibi faktörlerle anlamlı ilişkiler içinde olduğunu belirtmiştir. Bu bağlamda, sosyal ilişkiyi romantik ilişki olarak ele alırsak, ilişkide olan bireylerin daha yüksek duygusal kararlılığa sahip olmaları ve sosyal destek alma imkanları sayesinde, mutluluk korkusu düzeylerinin daha düşük olması beklenebilir. Dolayısıyla, bağlanma stilleri ve sosyal ilişkiler arasındaki etkileşim, mutluluk korkusunun deneyimlenme biçimini şekillendirebilir ve bu durum, ilişki durumu ile mutluluk korkusu arasındaki dinamikleri anlamada önemli bir gösterge olarak değerlendirilebilir.

Mutluluk korkusu ile katılımcıların mutluluk korkusu düzeyleri ile çocukluk dönemindeki (18 yaşa kadar) anne-baba ilişki durumu arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu, literatürdeki bazı çalışmalarda farklılık göstermektedir. Örneğin, Gilbert vd. (2014), erken çocukluk döneminde yaşanan olumsuz yaşam deneyimlerinin, ilerleyen yaşlarda mutluluk korkusu gelişmesine sebep olabileceğini öne sürmüştür. Anne-baba ilişkisinin doğrudan mutluluk korkusu ile ilişkisini inceleyen sınırlı sayıda çalışma bulunmakta ve bu konuya dair çelişkili bulgular mevcuttur. Bazı araştırmalar, aile içindeki bağlanma ilişkilerinin, özellikle güvenli bağlanmanın, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını artırarak mutluluk korkusunun gelişimini engelleyebileceğini vurgulamaktadır (Kamali, 2023). Bununla birlikte, mevcut araştırmada anne-baba ilişki durumunun mutluluk korkusuyla anlamlı bir ilişki göstermemesi, mutluluk korkusunun bireysel ve çevresel faktörlerin bir kombinasyonu olduğuna işaret edebilir. Bu durumda, bireyin anne-baba ilişkilerinin etkisi, diğer değişkenler ve çevresel faktörler tarafından gölgelenmiş olabilir. Bu doğrultuda, elde edilen bulgular, mutluluk korkusunun yalnızca çocukluk dönemine veya ebeveyn ilişki durumuna indirgenemeyecek kadar çok boyutlu bir yapı olduğunu ve bireyin yaşam deneyimleri, kişilik özellikleri, kültürel değerleri gibi birçok faktörün etkileşimiyle şekillenebileceğini göstermektedir.

Araştırmada elde edilen bulgular ayrıca, mutluluk korkusu ile çalışma durumu arasında anlamlı bir farkın bulunmadığını ortaya koymaktadır. İlgili literatür incelendiğinde, bu konuya dair bazı çalışmaların bulunduğu görülmektedir. Kaya (2022) mevcut araştırmanın bulgularıyla çelişkili bir şekilde, çalışan bireylerin çalışmayan bireylere kıyasla mutluluk korkusunu daha az deneyimlediklerini belirtmiştir. Bununla birlikte, bu bulgular arasındaki tutarsızlık, mutluluk

korkusunun çalışma durumu ile ilişkisini daha derinlemesine incelemeyi gerektirmektedir. Çalışan bireylerin, daha fazla sosyal destek ve daha düzenli bir yaşam rutini gibi avantajlara sahip olmalarının, stresle başa çıkma becerilerini artırarak mutluluk korkusunu azaltabileceği düşünülmektedir (Özkan, 2020). Ancak, çalışma hayatı her zaman olumlu etkiler yaratmayabilir; bazı bireyler aşırı iş yükü, zaman baskısı, rol çatışmaları ve tükenmişlik gibi olumsuz iş koşulları nedeniyle yoğun stres yaşayabilir. Bu tür stres faktörleri, bireylerin olumlu duyguları tam olarak yaşama ve sürdürme konusunda zorluk yaşamalarına, dolayısıyla mutluluk korkusunun artmasına yol açabilir (Deniz, 2022). Dolayısıyla, mutluluk korkusunun çalışma durumu ile ilişkisi, sadece işin sağladığı avantajlarla değil, aynı zamanda işin getirdiği zorluklarla da şekillenmektedir.

5.1.2. Psikolojik sağlamlığa ilişkin bulguların tartışılması

Yapılan çalışmada elde edilen bulgular, kadın katılımcıların erkeklere kıyasla daha düşük psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, literatürdeki bazı çalışmalarla paralellik göstermektedir. Örneğin, Gök ve Koğar (2021) tarafından yapılan bir çalışma, cinsiyetin psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ve bu etkinin erkekler lehine olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, kadınların psikolojik sağlamlık düzeylerinin erkeklere göre daha düşük olduğunu göstermektedir. Çanakçı (2023) tarafından yürütülen çalışmada da erkek katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadın katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu farkın, kadınların stresle ilişkili psikiyatrik bozuklukları daha yüksek oranlarda bildirmeleri ve erkeklerin stres ve zorluklarla başa çıkma konusunda daha fazla endişe duymaları gibi faktörlerden kaynaklanabileceği öne sürülmüştür. Ayrıca, Hernández Cano ve diğerleri (2023) kadınların daha güçlü ve destekleyici aile ilişkilerine sahip olduklarını, erkeklerin ise daha fazla kişisel güce sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Bu bulgular, cinsiyetler arasındaki psikolojik sağlamlık farklarının sosyal roller ve beklentilerle şekillendiğini göstermektedir. Bu çerçevede, mevcut araştırmada kadın katılımcıların daha düşük psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olması, toplumsal cinsiyet rollerinin ve kadınların karşılaştığı yapısal stres faktörlerinin psikolojik dayanıklılık üzerinde olumsuz bir etki yaratabileceğine işaret etmektedir.

Analizler sonucunda elde edilen bulgular, bireylerin ekonomik durumları yükseldikçe psikolojik sağlamlık düzeylerinin arttığını göstermektedir. Bu sonuç, psikolojik sağlamlık ve ekonomik durum arasındaki ilişkiyi inceleyen pek çok çalışma ile paralellik göstermektedir.

Örneğin, Toprak (2014) ve Tutar (2020) gibi araştırmacılar, bireylerin daha iyi bir ekonomik durumda olmalarının, onların stresle başa çıkma yeteneklerini ve yaşam doyumlarını artırdığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, ekonomik refahın, bireylerin karşılaştığı zorluklarla daha sağlıklı başa çıkabilme yeteneklerini geliştirdiği görüşünü desteklemektedir. Ayrıca, Haddadi ve Besharat (2010) ve Özdoğan (2024) da benzer şekilde, daha iyi ekonomik koşullara sahip bireylerin psikolojik sağamlık ve genel ruh sağlığı açısından daha güçlü olduklarını vurgulamışlardır. Ancak, bazı araştırmalar ise bu ilişkiyi sorgulamaktadır. Arslan ve Balkıs (2016), psikolojik sağamlık ile çevresel faktörler arasında daha karmaşık bir ilişki olduğunu ve ekonomik durumun yalnızca bir faktör olarak değerlendirilemeyeceğini ifade etmektedir. Yani, ekonomik durumun psikolojik sağamlık üzerindeki etkisi, bireylerin sahip oldukları diğer kaynaklarla (aile desteği, eğitim seviyesi gibi) etkileşim içinde şekillenebilir. Bu doğrultuda, mevcut araştırmada ekonomik durum arttıkça psikolojik sağamlık düzeyinin yükselmesi, bireyin maddi refahının ona yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda duygusal güvenlik sağladığını ve bu durumun psikolojik dayanıklılığı desteklediğini göstermektedir.

Yapılan araştırmada, evli bireylerin psikolojik sağamlık düzeyi romantik bir ilişkide olan bireylere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgunun literatürle uyumlu olduğu görölmektedir. Evlilik, bireylerin sosyal destek ağlarını güçlendirebilir ve psikolojik sağamlık üzerinde olumlu bir etki yaratabilir. Özellikle evli bireyler, eşlerinden duygusal ve sosyal destek olarak zorlu durumlarla daha etkili başa çıkabilirler (Toprak, 2014; Haddadi & Besharat, 2010). Bununla birlikte, romantik bir ilişkide olan bireylerin de benzer destek mekanizmalarına sahip olabileceği düşünülse de evli bireylerin daha derin ve uzun süreli bir bağlılık içinde olmaları, psikolojik sağamlık düzeylerinde daha belirgin bir artışa yol açabilir. Bu durum, evliliğin daha köklü bir bağ kurması ve çiftler arasındaki güven duygusunun arttırıcı etkisi ile açıklanabilir. Benzer bulgulara, Tutar (2020) ve Arslan ve Balkıs (2016) tarafından yapılan çalışmalarda da rastlanmıştır. Tutar'ın (2020) araştırmasında, sosyal destek ve ilişki doyumunu, bireylerin psikolojik sağamlıkları üzerinde olumlu bir etkisi olduğu bulunmuşken, Arslan ve Balkıs (2016) da aile içindeki güvenli bağların ergenlerin psikolojik sağamlıklarını artırdığına işaret etmiştir. Öte yandan, romantik ilişkilerdeki duygusal destek, evlilik gibi daha resmi bağlarla kıyaslandığında sınırlı olabilir. Bu durum ise evli bireylerin psikolojik sağamlık düzeylerinin daha yüksek olmasını açıklayan bir faktör olarak değerlendirilebilir. Dolayısıyla, mevcut araştırmada evli bireylerin daha yüksek psikolojik sağamlık düzeyine sahip olmaları, evliliğin sunduğu yapısal ve duygusal

güvenlik ortamının bireyin zorluklarla başa çıkma kapasitesini güçlendirdiğini ortaya koymaktadır.

Araştırmada elde edilen bulgular, katılımcıların çocukluklarında anne ve baba ilişki durumunun psikolojik sağlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılaşma yaratmadığını göstermektedir. Literatürde, ebeveynler arasındaki ilişkinin, özellikle çocukluk dönemindeki güvenli bağlanma süreçleriyle ilişkilendirildiği ve bu bağlanmanın bireylerin psikolojik sağlıklarını şekillendirdiği sıklıkla vurgulanmaktadır (Toprak, 2014; Arslan & Balkıs, 2016). Ancak, bu tür ilişki durumlarının her bireyde aynı derecede belirleyici olmayabileceği, kültürel ve bireysel faktörlerin de rol oynayabileceği ileri sürülmektedir. Özellikle ebeveyn ilişkilerinin çocukluk dönemindeki psikolojik sağlık üzerinde etkili olduğu bulunmuş olsa da bu etkinin yalnızca doğrudan ebeveyn davranışları ve bağlanma stilleri ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Tutar, 2020; Arslan, 2015). Bununla birlikte, Tutar (2020) çalışmasında, çocukluk dönemindeki anne-baba ilişkilerinin psikolojik sağlık üzerindeki etkisinin daha çok ebeveynin tutumları, sevgisi ve duygusal desteği gibi faktörlerle şekillendiği ifade edilmiştir. Bu, anne-baba ilişkisinin sadece yapısal bir faktör değil, aynı zamanda duygusal ve destekleyici bir bağlamda değerlendirildiğinde psikolojik sağlık üzerindeki etkisinin belirginleşeceğini gösterir. Dolayısıyla, mevcut araştırmada ebeveyn ilişki durumunun psikolojik sağlık üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmaması, bu etkinin tek başına yapısal değil, daha çok duygusal ve ilişkisel nitelik taşıyan etkenlerle ortaya çıktığını düşündürmektedir.

Mevcut çalışmada bulgular, herhangi bir işte çalıştığını belirten katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerinin, çalışmadığını veya öğrenci olduğunu ifade eden katılımcılara kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgu, iş gücüne katılımın bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini göstermektedir. Literatürde, iş hayatının bireyler için önemli bir psikolojik destek kaynağı olabileceği ve çalışma sürecinin bireylerin zorluklarla başa çıkma yeteneklerini güçlendirdiği vurgulanmaktadır (Toprak, 2014; Liu vd., 2024). Çalışan bireyler, özellikle mesleki rollerinden aldıkları toplumsal değer ve gelirle desteklenen bir aidiyet duygusu geliştirebilirler, bu da onların psikolojik sağlık düzeylerini artırabilir. Arslan (2015) ve Özdoğan (2024) tarafından yapılan çalışmada, iş gücüne katılımın bireylerin psikolojik sağlıkları üzerinde belirgin bir pozitif etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Arslan'ın (2015) araştırması, özellikle ekonomik bağımsızlık kazanan bireylerin, yaşamlarında karşılaştıkları stresörlerle başa çıkma

becerilerinin arttığını göstermektedir. Benzer şekilde, Özdoğan (2024) öğretmenlerin mesleki yetkinlikleri ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu bulmuş, bunun çalışan bireylerin psikolojik sağlıklarının artmasında önemli bir rol oynadığını vurgulamıştır. Diğer yandan, çalışmayan veya öğrenci olan bireyler, ekonomik bağımsızlık ve mesleki tatmin gibi faktörlerden yoksun olabilirler. Bu durum, onların stresle başa çıkma becerilerini sınırlayarak, psikolojik sağlık düzeylerinin daha düşük olmasına neden olabilir. Ayrıca, öğrenciler ve işsiz bireyler, geleceğe dair belirsizlikler ve ekonomik kaygılar nedeniyle psikolojik stres yaşayabilirler (Feng vd., 2024). Bu çerçevede, mevcut çalışmanın bulguları, istihdamın bireyin psikolojik dayanıklılığını güçlendiren önemli bir yaşam alanı olduğunu ve çalışma yaşamının bireylerin psikolojik sağlıklarını destekleyen koruyucu bir faktör olabileceğini göstermektedir.

5.1.3. Duygu düzenleme güçlüklerine ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmanın bulguları, erkek katılımcıların kadınlara kıyasla açıklığa yönelik daha yüksek duygu düzenleme güçlüğü düzeylerine sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı ve diğer alt boyutlarında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Kadınların ve erkeklerin duygu düzenleme stratejileri arasında farklar bulunduğu, özellikle duygu baskılama ve bilişsel yeniden değerlendirme gibi stratejilerin cinsiyete göre farklılık gösterdiği literatürde sıkça vurgulanmaktadır (Nolen-Hoeksema, 2012; Flynn vd., 2010). Ancak, araştırmada özellikle açıklık alt boyutundaki farklılık öne çıkmaktadır. Erkeklerin açıklık konusunda daha yüksek duygu düzenleme güçlükleri yaşaması, literatürde erkeklerin duygusal ifadeyi ve duygu tanımlamayı genellikle daha az tercih etmelerine bağlanabilir. Kadınlar, duygularını daha fazla tanımlama ve ifade etme eğilimindeyken, erkekler bu süreçleri baskılama eğiliminde olabilirler (Demirtaş, 2018). Ayrıca, cinsiyetin duygu düzenleme güçlüğüyle ilişkisi üzerine yapılan araştırmalarda, erkeklerin kadınlara göre daha fazla duygu baskılama stratejilerini kullandığı görülmektedir (Nolen-Hoeksema, 2012). Mevcut araştırmada erkeklerin duygu düzenleme güçlükleri ile açıklık alt boyutunda daha yüksek puanlar almaları, erkeklerin duygusal yaşantılarıyla daha fazla çatışma yaşadıkları veya duygularını ifade etmede zorluklar çektikleri anlamına gelebilir. Öte yandan, diğer duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları ve toplam puan açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmaması, bu bulguların daha genel bir duygu düzenleme güçlüğü algısı ile ilişkili olmadığını ve açıklık alt boyutunun erkeklerde daha belirgin bir şekilde hissedildiğini göstermektedir.

Yapılan bu araştırmanın bulguları ayrıca, katılımcıların eğitim seviyesi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında açıklık alt boyutunda anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Lisansüstü eğitim almış bireylerin, lise mezunu katılımcılara göre açıklığa yönelik duygu düzenleme güçlüklerini daha düşük seviyelerde yaşadıkları bulunmuştur. Literatürde, daha yüksek eğitim seviyesi olan bireylerin, duygusal deneyimlerini daha iyi tanımlama ve düzenleme becerilerine sahip oldukları belirtilmektedir (Demirtaş, 2018; Kaya, 2022). Gross (1998), eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin, duygusal durumlarını düzenleme konusunda daha fazla stratejiye sahip olduklarını ve bu stratejilerin psikolojik iyilik hali ile ilişkilendirilebileceğini ifade etmiştir. Aldao (2013), duygu düzenleme stratejilerinin bireylerin uyumlu etkileşimler kurabilmelerini sağladığını ve bu süreçlerin çevresel faktörlere, dolayısıyla eğitim seviyesine bağlı olarak şekillendiğini vurgulamıştır. Benzer şekilde, Demirtaş (2018) çalışmasında, daha yüksek eğitim seviyesi olan bireylerin bilişsel yeniden değerlendirme gibi uyumlu duygu düzenleme stratejilerini daha sık kullandıklarını ve bunun da daha düşük duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Kaya (2022) da eğitim seviyesi arttıkça, duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin azaldığını ve bu durumun özellikle lise ve üniversite düzeyindeki katılımcılar arasında belirgin olduğunu gözlemlemiştir. Güncel literatür çerçevesinde, mevcut araştırmanın ilgili bulgusu, eğitim düzeyindeki artışla birlikte gelişen bilişsel kapasitenin, duygu düzenleme becerilerini olumlu yönde desteklediğini ortaya koymaktadır.

Mevcut araştırmanın bulgularına göre, katılımcıların ekonomik durumları ile duygu düzenleme güçlükleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ekonomik durumunu daha kötü olarak değerlendiren bireylerin, duygu düzenleme güçlüğü yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum, ekonomik sıkıntıların sadece maddi zorluklar yaratmakla kalmayıp, aynı zamanda bireylerin duygusal dayanıklılığını da olumsuz etkilediğini göstermektedir. Ekonomik güçlükler, bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerini azaltırken, aynı zamanda duygularını etkili bir şekilde düzenleme becerilerini de zorlaştırmaktadır. Turner ve Avison'un (2003) belirttiği gibi, düşük gelirliler, yaşadıkları finansal kaygılar nedeniyle daha yoğun duygusal çalkantılar yaşayabilmekte ve bu durum onların ruh sağlığını doğrudan tehdit edebilmektedir. Masten ve Coatsworth (1998) ise ekonomik sıkıntıların, bireylerin özsaygı ve özdenetim gibi içsel kaynakları ile sosyal destek ağlarını zayıflattığını vurgulamaktadır. Bu kaynakların azalması, bireylerin duygusal dengeyi sağlamalarını güçleştirmekte ve duygu düzenleme stratejilerini etkin şekilde kullanmalarını engellemektedir. Sonuç olarak, ekonomik durum yalnızca bireylerin yaşam kalitesini değil, aynı zamanda

psikolojik dayanıklılıklarını ve duygusal işleyişlerini de derinden etkileyen bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Mevcut araştırmanın bulguları, ekonomik güçlüklerin bireyin içsel kaynaklarını ve başa çıkma stratejilerini zayıflatarak duygu düzenleme süreçlerini olumsuz yönde etkilediğini ve bu nedenle psikolojik iyi oluş açısından önemli bir risk faktörü oluşturduğunu ortaya koymaktadır.

Yapılan bu araştırmaya katılan bireylerin duygu düzenleme güçlükleri alt boyutları ve toplam puanlarının ilişki durumlarına göre karşılaştırılmasında yalnızca stratejiler alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmuştur. Elde edilen bulgular, evli bireylerin bekar bireylere kıyasla duygu düzenleme stratejilerini daha etkili kullandıklarını göstermektedir. Literatür ışığında, ilişki durumu ve duygu düzenleme stratejileri arasındaki bu fark, evli bireylerin genellikle daha fazla duygusal destek ve başa çıkma stratejilerine sahip olmalarıyla açıklanabilir. Evans ve arkadaşlarının (2014) çalışmasında, evli bireylerin stresle başa çıkma konusunda daha etkili stratejiler geliştirdikleri ve daha güçlü sosyal destek ağlarına sahip oldukları bulunmuştur. Ayrıca, Tüzün'ün (2004) yürüttüğü çalışmada da aile bütünlüğünün ve sağlıklı ilişkilerin bireylerin duygusal gelişiminde önemli bir rol oynadığı, bu yapı bozulduğunda ise bireylerin duygusal düzenleme süreçlerinde zorlanabildikleri belirtilmiştir. İlgili alan yazın, bireylerin ilişki durumlarının duygu düzenleme becerileri üzerinde önemli bir etkisi olabileceğini ve özellikle evli bireylerin daha etkili stratejiler geliştirme eğiliminde olduklarını göstermektedir. Mevcut araştırmada elde edilen sonuçlar da bu durumu desteklemekte. Evli bireylerin duygu düzenleme stratejilerini daha işlevsel biçimde kullandıkları görülmektedir. Sonuç olarak, evlilik ilişkilerinin sağladığı duygusal güven ve karşılıklı destek mekanizmalarının, bireylerin duygusal başa çıkma becerilerini güçlendirebileceğine işaret etmektedir.

Bu araştırmanın çalışma grubunda yer alan katılımcıların 18 yaşlarına kadar anne-baba ilişki durumlarına göre duygu düzenleme güçlükleri alt boyutları ve toplam puanlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Özellikle, ebeveyn ayrılığı veya kaybı yaşayan bireylerin duygu düzenleme süreçlerinde daha fazla güçlük yaşadıkları görülmüştür. Literatür ışığında, ebeveyn ayrılığı veya kaybının, bireylerin duygu düzenleme becerilerini olumsuz etkileyebileceği, bu tür deneyimlerin çocukların psikolojik gelişiminde uzun vadeli izler bırakabileceği vurgulanmaktadır. Örneğin, Karreman ve diğerlerinin (2008) araştırması, ebeveyn ayrılığının çocukların duygusal düzenleme becerilerini zayıflattığını ve bu bireylerin duygularını anlamlandırma konusunda daha fazla zorluk yaşadıklarını göstermektedir. Ayrıca, Kelly (2000)

çalışmasında, ebeveynleri daha erken yaşta boşanan çocukların, boşanma sonrası içselleştirilmiş ve dışsallaştırılmış davranış problemleri açısından, ebeveynleri daha geç boşanan çocuklara göre daha olumsuz etkiler yaşadıklarını belirtmiştir. Bu, ebeveyn ayrılığı ve kaybının duygu düzenleme becerilerini olumsuz etkileyebileceğini ve çocukların psikolojik gelişiminde uzun vadeli olumsuz sonuçlar doğurabileceğini desteklemektedir. Özetle, ebeveyn ayrılığı ve kaybı gibi travmatik deneyimlerin, çocukların duygu düzenleme becerileri üzerinde uzun vadeli ve çeşitli etkiler yaratabileceği, ancak bu etkinin her bireyde farklı şekillerde açığa çıkabileceği söylenebilir.

Yapılan araştırma çerçevesinde ulaşılan bulgular, katılımcıların çalışma durumlarına göre duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin farkındalık alt boyutunda anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Farkındalık alt boyutunda, öğrencilerin herhangi bir işte çalışan katılımcılara kıyasla daha fazla güçlük yaşadığı gözlemlenmiştir. Bu durum, öğrencilerin duygu düzenleme süreçlerinde bazı ek zorluklar yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Literatürde de benzer şekilde, iş hayatındaki bireylerin stresle başa çıkmada daha fazla deneyime sahip olabilecekleri ve duygu düzenleme stratejilerini daha etkili kullanabildikleri gösterilmiştir (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010; Gross, 2002). Ayrıca, Kaya (2022) tarafından yapılan bir araştırma çalışan bireylerin, çalışmayanlara kıyasla daha az duygu düzenleme güçlüğü yaşadığını ortaya koymuştur. Kaya'ya göre, öğrenciler daha fazla duygusal zorlanma yaşayabilirler çünkü akademik ve sosyal baskılar duygusal regülasyonlarını zorlaştırabilir. İncelenen literatür çerçevesinde ulaşılan ilgili bulgu, çalışma durumunun duygu düzenleme güçlüğü üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Bu durum, bireylerin duygusal zorlanmalarını nasıl yönettiklerinin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olmaktadır. Eğitim ve iş dünyasında duygu düzenleme stratejilerinin güçlendirilmesi, bu tür güçlüklerin üstesinden gelmeye yardımcı olabilir.

5.1.4. Çocukluk çağı travmalarına ilişkin bulguların tartışılması

Mevcut çalışmada yapılan analizler, erkeklerin kadınlara göre daha yüksek duygusal ihmal, fiziksel ihmal ve toplam çocukluk çağı travmaları puanlarına sahip olduğunu göstermektedir. Ancak, duygusal istismar, fiziksel istismar ve cinsel istismar alt boyutlarında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. İlgili literatür incelendiğinde, bu bulguya paralellik gösteren benzer sonuçların bulunduğu gibi farklı sonuçlar da yer almaktadır. Türkgil (2021) tarafından yürütülen çalışmada, kadınların, erkeklere göre daha fazla çocukluk çağı travması bildirdiği saptanmıştır. Yöyen (2016) tarafından yapılan çalışmada, erkek

katılımcıların fiziksel ihmal ve cinsel istismara maruz kalmalarının, kız katılımcılara göre daha fazla olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, duygusal istismar, fiziksel istismar ve duygusal ihmal arasında cinsiyetler arasında bir farklılık gözlemlenmemiştir. Erkeklerin daha fazla duygusal ve fiziksel ihmal deneyimleyebileceği, ancak istismar türleriyle ilgili cinsiyet farklarının her zaman net olmadığına dair bulgular da mevcuttur (Özdemir, 2019). Bu doğrultuda, mevcut araştırma bulguları erkek katılımcıların özellikle ihmal türlerinde daha yüksek puanlar almasının, toplumsal roller gereği erkek çocukların duygusal ihtiyaçlarının göz ardı edilmesine bağlı olabileceğini düşündürmektedir. Bu durum, ihmalin daha örtük bir biçimde gerçekleşmesi nedeniyle cinsiyete bağlı farkların daha çok bu boyutta ortaya çıktığını göstermektedir.

Eğitim seviyesi ile çocukluk çağı travmaları arasında yapılan analizler, duygusal ve fiziksel ihmal alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Duygusal ihmal, özellikle ortaokul, lise ve lisansüstü eğitim grupları arasında farklılık gösterirken, fiziksel ihmalde de benzer şekilde daha düşük eğitim seviyelerine sahip bireylerin daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Diğer çocukluk çağı travması alt boyutlarında ise eğitim seviyesi ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu bulgu, çocukluk çağı travma düzeyi arttıkça bireylerin eğitim süreçlerinin nasıl etkilendiğine ve eğitime dair fırsatlara erişimlerinin nasıl sınırlanabileceğine dair önemli ipuçları sunmaktadır. Bağlanma kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, Bowlby'nin teorisi, eğitim seviyesi ile çocukluk travmalarının etkilerinin anlaşılmasında önemli bir bakış açısı sunmaktadır. Güvenli bağlanma deneyimi, çocukların duygusal ve akademik gelişimlerini olumlu yönde etkileyerek eğitim süreçlerinde daha başarılı olmalarını sağlar (Bowlby, 1982). Bununla birlikte, duygusal ve fiziksel ihmal yaşayan bireyler, güvenli bağlanma deneyiminden yoksun oldukları için hem duygusal düzenleme hem de sosyal etkileşim alanlarında zorluklar yaşayabilirler. Bu durum, travma sonrası adaptasyon sürecini etkileyebilir ve eğitim fırsatlarına erişimlerini sınırlayabilir. Cicchetti ve Toth (2005), eğitim seviyesinin travma sonrası adaptasyon süreci üzerindeki etkilerini tartışmışlardır. Ancak, farklı eğitim seviyelerine sahip bireyler arasında çocukluk travmalarının etkilerinin büyük farklar yaratmadığını belirtmişlerdir. Yine de bağlanma kuramı ışığında, düşük eğitim seviyelerindeki bireylerin, daha fazla fiziksel ve duygusal ihmal yaşamaları, bu kişilerin travma sonrası adaptasyon süreçlerini daha da zorlaştırabilir. Bu bağlamda, travma düzeyinin arttığı bireylerin eğitim süreçlerinde karşılaştıkları zorluklar, bağlanma deneyimlerinin eksikliğiyle birleşerek, eğitime dair fırsatlara erişimi sınırlayabilir.

Elde edilen bulgular, çocukluk çağı travmalarının ekonomik durumun üzerinde önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Özellikle, çocukluk döneminde duygusal ihmale ve genel olarak çocukluk çağında travma yaşantılarına maruz kalan katılımcıların düşük ekonomik düzeye sahip oldukları görülmüştür. Başka bir ifadeyle, çocukluk çağında yaşanan travmaların, bireyin ilerleyen yaşamında ekonomik durumunu olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Literatürde, çocukluk çağı travmalarının bireyin eğitim, istihdam ve sosyal ilişkiler gibi yaşamın temel alanlarında işlevselliğini azaltarak ekonomik fırsatlara erişimi kısıtladığı öne sürülmektedir (Cohen & Mannarino, 2008; Felitti vd., 1998). Bu bulgular, çocukluk çağı travmalarının yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda uzun vadeli sosyoekonomik sonuçlara da yol açabileceğini göstermektedir. Bunların yanı sıra, sosyoekonomik düzeyin çocukluk çağı travmasının yaşanması üzerinde bir rol oynayıp oynamadığını araştıran çalışmalar da bulunmaktadır (Yang vd., 2021). Literatürde ayrıca, söz konusu olan değişkenler arasında anlamlı farklılaşmanın olmadığını gösteren araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin, Arpacık Nart ve Taşdemir Erinç'in (2024) evli çiftlerle yürüttükleri çalışmada, çocukluk çağı travmaları ile ekonomik durum arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu bulgular doğrultusunda, çocukluk çağı travmalarının her sosyoekonomik düzeydeki bireyde görülebileceği ve yalnızca düşük gelir grubuna özgü bir durum olmadığı anlaşılmaktadır (Çelik & Hocaoğlu, 2018; Örsel vd., 2011; Tekke & Özer, 2019). Sonuç olarak, mevcut araştırmanın bulguları, çocukluk döneminde yaşanan travmaların bireyin yaşam boyu süren psikososyal gelişimi ve ekonomik işlevselliği üzerinde kalıcı etkiler bırakabileceğini düşündürmektedir. Özellikle duygusal ihmalin, bireyin kendilik algısını, öz yeterlilik düzeyini ve yaşam becerilerini zayıflatması yoluyla ekonomik fırsatlara erişimini dolaylı olarak kısıtlayabileceği; dolayısıyla çocukluk çağı travmalarının uzun vadeli ekonomik sonuçlar doğurabilecek önemli bir toplumsal risk faktörü olduğu söylenebilir.

Mevcut araştırmanın bulguları, ilişki durumu ile duygusal istismar alt boyutu arasında anlamlı farklar olduğunu ortaya koymaktadır. Gonzalez ve diğerleri (2024), evlilik gibi uzun süreli ilişkilerde duygusal istismar deneyimlerinin daha yaygın olduğunu öne sürerken, özellikle kadınların bu konuda daha yüksek oranlar bildirdiğini vurgulamaktadır. Bu bulgular, uzun süreli ilişkilerin, duygusal istismar deneyimlerinin daha sık yaşandığı bağlamlar olduğunu göstermektedir. Ayrıca, Yücel'in (2014) çalışması, çocuklukta duygusal istismar yaşayan bireylerin, yetişkinlikte bağlanma stillerinde zorluklar yaşadığını ve bunun da romantik ilişki kalitesini olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, çocukluk dönemi

travmalarının, özellikle ilişki durumu ve bağlanma süreçleri üzerinden, duygusal istismarın etkisini sürdürdüğü ve yetişkinlikteki ilişki dinamiklerine yansıdığı söylenebilir.

Bulgular, anne-baba ilişkisinin çocukluk dönemi travmalarının deneyimlenmesinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Anne ve babası evli olan bireylerin, çocukluklarında travmatik deneyimleri daha düşük seviyelerde yaşadıkları görülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde, bu bulguya paralellik gösteren birçok araştırmanın bulunduğu görülmektedir. Örneğin, bir çalışma, çocuklukta duygusal istismar yaşayan bireylerin, anne ve babalarıyla olan bağlanma deneyimlerinin kalitesinin, yetişkinlikteki psikolojik iyilik halleri üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Anne ve babanın sağlıklı bağlanma tarzlarının, çocukluk travmalarının olumsuz etkilerini azaltmada koruyucu bir faktör olarak işlev gördüğü vurgulanmaktadır (Gause vd., 2018; Dagan vd., 2025; Afifi & Macmillan, 2009). Bununla birlikte, Felitti ve diğerleri (1998) çocukluk çağı travmalarının aile yapısına bağlı olarak farklılaştığını ve boşanmış veya ebeveyn kaybı yaşayan çocukların daha yüksek travma puanları aldığını ortaya koymuşlardır. Bu bağlamda, anne-baba ayrılığı veya ebeveyn kaybı yaşayan çocukların, duygusal ihmal ve istismara daha yatkın oldukları, bu durumun travmalarını arttırabileceği gözlemlenmiştir. Boşanmış ailelerde çocuklar, özellikle duygusal olarak daha fazla ihmal veya istismara uğrayabilirler, çünkü ailedeki kopukluk, duygusal desteği ve güveni etkileyebilir. Sonuç olarak, anne-baba ilişki durumu, çocukluk çağı travmalarının yaşanma sıklığı ve şiddeti üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Evli ebeveynlerin çocukları, daha sağlıklı bir duygusal ortamda yetişebilirken, anne-baba ayrılığı veya ebeveyn kaybı yaşayan çocuklar daha yüksek travma puanları almışlardır. Bu bulgular, aile içi ilişkilerin çocukların psikolojik sağlığı üzerindeki uzun vadeli etkilerini vurgulamaktadır.

Araştırmanın bulgularına göre, çalışma durumu ile çocukluk çağı travmaları arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Literatürde bu ilişkiyi doğrudan ele alan sınırlı sayıda çalışma bulunmakta olup, bu durum ilgili alanda daha fazla araştırmaya duyulan ihtiyacı ortaya koymaktadır. Çocukluk dönemi travmalarının bireylerin yetişkinlik dönemindeki sosyal, duygusal ve psikolojik işlevselliklerini etkilediği uzun süredir kabul edilen bir bulgudur (Dagan, 2018; Godbout vd., 2013; Carpenter & Chung, 2011; Yöyen, 2016; Çelik & Hocaoğlu, 2018). Ancak, bu etkilerin çalışma durumu gibi mesleki ve profesyonel yaşamla ilişkili spesifik değişkenler üzerindeki yansımalarına dair literatür oldukça sınırlıdır. Mevcut araştırmalar, çocukluk travmalarının bireylerin psikolojik iyi oluşunu, sosyal ilişkilerini ve genel işlevsellik düzeylerini olumsuz etkileyebileceğini vurgulamaktadır. Örneğin, çocuklukta travma yaşamış

bireylerde yetişkinlikte bağlanma sorunları, düşük benlik saygısı ve yetersiz başa çıkma becerilerinin daha sık görüldüğü bildirilmektedir (Afifi vd., 2011; Fowke vd., 2012; Dye, 2018; Dereboy vd., 2018). Ancak, bu etkilerin çalışma durumu gibi belirli yaşam alanlarına nasıl yansıdığı konusunda mevcut bilgi birikimi yetersiz kalmaktadır. Bu bağlamda, mevcut araştırmada söz konusu değişkenler arasında anlamlı bir farkın gözlemlenmemesi, çocukluk çağı travmalarının bireylerin mesleki yaşamlarını doğrudan değil, daha çok dolaylı ve çok boyutlu etkenler aracılığıyla etkileyebileceğini düşündürmektedir. Dolayısıyla, çocukluk dönemi travmalarının profesyonel işlevsellik üzerindeki etkilerini daha ayrıntılı biçimde ele alan, çok değişkenli analizleri içeren ileri düzey araştırmaların yapılması gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

5.1.5. Araştırma değişkenlerine ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmanın bulguları, çocukluk çağı travmalarının (duygusal ihmal, fiziksel ihmal, duygusal istismar, fiziksel istismar, cinsel istismar ve toplam travma puanı) mutluluk korkusu ile pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Başka bir deyişle, çocukluk dönemi travmalarının şiddeti arttıkça mutluluk korkusu düzeyinde de artış gözlemlenmektedir. Ancak, korelasyon katsayılarının zayıf düzeyde kalması, bu ilişkinin güçlü bir bağ kurmadığını; ancak istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, mevcut literatürle tutarlıdır. Örneğin, Şar ve diğerleri (2019) çalışmalarında da çocukluk travmaları ile mutluluk korkusu arasında anlamlı ilişkiler gözlemlenmiştir. Özellikle kadın dissosiyatif bireylerde tüm travma türleriyle birlikte mutluluk korkusunun da yüksek olduğu saptanmıştır. Ahi ve diğerlerinin (2021) araştırmasında ise çocukluk çağı travmalarının mutluluk korkusu üzerindeki etkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracılık rolü olduğu bulunmuştur. Bu durum, söz konusu ilişkinin doğrudan değil, bazı psikolojik mekanizmalar üzerinden dolaylı olarak etkili olabileceğine işaret etmektedir. Benzer şekilde, Jamshaid ve Anjum'un (2023) çalışmasında da çocukluk çağı travmaları ve mutluluk korkusu arasında pozitif bir ilişki saptanmış; kadınların daha yüksek düzeyde travma ve mutluluk korkusu bildirdiği belirtilmiştir. Kavaklı ve diğerleri (2019), bireyin şu anla temasta kalma ve geçmiş olumsuzlukları affedebilme becerisinin, mutluluğun gelişiminde önemli bir rol oynadığını belirtmişlerdir. Bu doğrultuda, çocuklukta yaşanan travmatik deneyimlerin etkisini azaltmada, bireyin bu olaylara neden olan kişileri affedebilme kapasitesi ve bilinçli farkındalık düzeyi önemli koruyucu faktörler olarak değerlendirilebilir. Dolayısıyla, affedicilik ve bilinçli

farkındalık gibi psikolojik esneklik sağlayan özelliklerin, çocukluk travmalarının mutluluk korkusuna etkisini hafifletebileceği düşünülebilir.

Bu çalışmanın bulguları, çocukluk çağı travmalarının (duygusal ihmal, fiziksel ihmal, duygusal istismar, cinsel istismar ve toplam çocukluk çağı travmaları puanı) psikolojik sağlık ile negatif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Bulgular, çocukluk dönemi travmalarının şiddeti arttıkça bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinde bir azalma yaşandığını göstermektedir. Ancak bu ilişkilerin büyüklüğü zayıf düzeyde kalmaktadır. Ayrıca fiziksel istismar alt boyutu ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bu sonuç, çocukluk dönemindeki belirli travmatik yaşantıların psikolojik sağlığı farklı düzeylerde etkileyebileceğine işaret etmektedir. Elde edilen bu bulgular, literatürdeki bazı güncel çalışmalarla örtüşmektedir. Örneğin Ünal (2024), 18-65 yaş aralığındaki 403 katılımcı ile yürüttüğü çalışmada çocukluk çağı travmaları ile psikolojik sağlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Üstelik bu çalışmada, duygu düzenleme güçlüğü'nün bu ilişki üzerinde tam aracılık rolü oynadığı belirlenmiştir. Ünal'ın bulguları, yalnızca çocukluk çağı travmalarının psikolojik sağlığı azaltmakla kalmadığını, aynı zamanda bu travmaların duygu düzenleme kapasitesi üzerinden etki gösterdiğini de ortaya koymaktadır. Bu bulgular, travmatik yaşantıların bireyin duygusal işleme süreçlerini sekteye uğratarak psikolojik dayanıklılığını azaltabileceğini göstermektedir. Mevcut çalışmada duygu düzenleme aracılığı doğrudan incelenmemiş olsa da travma düzeyindeki artışla psikolojik sağlık düzeyindeki azalma benzer biçimde gözlenmiş, bu da Ünal'ın çalışmasını destekler nitelikte bir eğilime işaret etmiştir. Benzer şekilde, Başarıkan ve Seki'nin (2023) boşanma deneyimi yaşamış bireylerle yürüttükleri araştırma, psikolojik dayanıklılığın travma sonrası büyümeyi anlamlı şekilde yordadığını göstermiştir. Bu bulgu, psikolojik sağlığın yalnızca travmaların etkisini azaltmakla kalmayıp, aynı zamanda bireyin bu travmalardan sonra olumlu gelişim gösterebilme kapasitesine de katkı sunduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, mevcut çalışmada saptanan negatif ilişkiler, psikolojik sağlığın travmatik yaşantıların etkisini hafifletmede ne kadar önemli bir psikolojik kaynak olduğunu bir kez daha ortaya koymaktadır. Ancak çalışmamızda ilişkilerin zayıf düzeyde kalması, bu etkinin bireyler arasında farklılık gösterebileceğini ve araya giren başka değişkenlerin rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, psikolojik sağlık kavramının bireylerin geçmişte yaşadığı olumsuz yaşam olaylarıyla başa çıkma süreçlerinde kritik bir rol üstlendiği görülmektedir. Özellikle erken dönem travmaların, bireyin psikolojik kaynaklarını zayıflatabileceği ve dolayısıyla travma sonrası olumlu gelişim süreçlerini

sınırlandırabileceği yönündeki literatür bulguları, bu çalışmanın sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir. Bu nedenle, erken dönemde yaşanan travmatik deneyimlerin etkilerini azaltmaya ve psikolojik sağlamlığı desteklemeye yönelik müdahalelerin geliştirilmesi önem arz etmektedir.

Araştırmada elde edilen bulgular, çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, mevcut literatürle büyük ölçüde örtüşmektedir. Hopfinger ve diğerleri (2015), çocukluk travmalarının depresyon üzerindeki etkisinde duygu düzenleme güçlüğünün aracılık rolünü vurgulayarak, erken dönem travmatik yaşantıların duygu düzenleme becerilerini bozabileceğini ve bunun da ruh sağlığını olumsuz etkileyebileceğini göstermiştir. Benzer şekilde, Villalta ve diğerlerinin (2018) travmaya maruz kalan çocuk ve ergenlerde yürüttükleri kavramsal ve meta-analitik derlemede, duygu düzenleme güçlüklerinin travma sonrası stres bozukluğu semptomlarıyla orta düzeyde ilişkili olduğu ve bu güçlüklerin semptomların şiddeti ve kalıcılığında belirleyici olabileceği belirtilmiştir. Yılmaz'ın (2024) çalışması da çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme güçlüğünü artırdığını ve bu durumun evlilik doyumu gibi işlevsel çıktılar üzerinde olumsuz etkiler yarattığını göstermektedir. Bu bağlamda, özellikle duygusal ihmalin açıklık ve farkındalık; duygusal istismarın ise kabul etmeme ve dürtüsellik ile olan ilişkileri, travmatik yaşantıların bireylerin duygusal tepkilerini anlama, kabul etme ve uygun şekilde düzenleme becerilerini zayıflattığını düşündürmektedir. Bulgular, çocukluk çağı travmalarının, bireyin duygularına yönelik bilişsel ve davranışsal tepkiler geliştirme kapasitesini zedeleyerek, duygu düzenleme işlevselliğini belirgin biçimde etkileyebileceğine işaret etmektedir.

Bulgular, psikolojik sağlamlık ile mutluluk korkusu arasında zayıf düzeyde, ancak istatistiksel olarak anlamlı bir negatif ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, bireyin psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça mutluluğa yönelik korkusunun azaldığını göstermektedir. İlgili literatür incelendiğinde, bu bulgunun, önceki araştırmalarla da tutarlılık gösterdiği öne çıkmaktadır. Örneğin, Al-Dababi ve diğerlerinin (2023) kadın üniversite öğrencileriyle yürüttükleri çalışmada da psikolojik sağlamlık ile mutluluk korkusu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu araştırmada psikolojik sağlamlık, mutluluk korkusunun anlamlı bir yordayıcısı olarak ortaya çıkmış ve diğer bazı kişilik faktörleriyle birlikte mutluluk korkusundaki varyansın %60'ını açıklamıştır. Bu da psikolojik sağlamlığın, mutluluğa yönelik temkinli ya da kaçınmacı tutumların oluşumunu engellemede etkili bir değişken olduğunu

göstermektedir. Deniz ve diğerleri (2022) meslek lisesi öğrencileriyle yürüttükleri çalışmalarında, çocukluk çağı travmalarının ve düşük sosyoekonomik düzeyin, bireylerde yoğun stres yarattığını ve bunun sonucunda mutluluk korkusunun arttığını ortaya koymuşlardır. Araştırmacılar, özellikle bu tür stres etkenlerinin bireyin psikolojik dayanıklılığını olumsuz etkileyerek mutluluğa karşı bir temkinlilik geliştirmesine neden olduğunu belirtmişlerdir. Bu bulgular, psikolojik sağlamlığın koruyucu bir rol oynayarak mutluluk korkusunu azaltabileceği görüşünü desteklemektedir. Dobos ve diğerleri (2024) çalışması mutluluk korkusu ile yalnızlık ve umutsuzluk arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koyarak psikolojik sağlamlığın doğal tamponlayıcı etkisi olduğunu düşündürmektedir. Çünkü psikolojik sağlamlık, bireylerin yalnızlık ve umutsuzluk gibi olumsuz psikolojik yaşantılara karşı direnç geliştirmelerine olanak tanıyan bir kaynak olarak tanımlanır. Dolayısıyla bu çalışmadaki bulgular da dolaylı olarak, psikolojik sağlamlık düzeyinin artmasının mutluluk korkusunu azaltabileceğini desteklemektedir. Benzer şekilde, Toprak'ın (2014) ergenlerle yaptığı çalışmada psikolojik sağlamlığın mutluluğu anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Bu bulgu, psikolojik sağlamlığın olumlu duygularla başa çıkma ve bu duygulara daha açık hale gelme becerisiyle ilişkili olduğunu ve dolayısıyla mutluluk korkusunu azaltabileceğini göstermektedir. Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, psikolojik sağlamlığın bireylerin mutluluk duygusuna karşı geliştirdikleri korkuyu azaltmada koruyucu bir işlev gördüğü; dayanıklılığı yüksek bireylerin ise olumsuz yaşantılara rağmen olumlu duyguları kabul etme ve sürdürme kapasitesine daha fazla sahip oldukları söylenebilir.

Bu çalışmada, duygu düzenleme güçlüğü ile mutluluk korkusu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunması, duygusal düzenlemenin mutluluk korkusu üzerindeki önemli etkisini vurgulamaktadır. Özellikle, "stratejiler" alt boyutunun yüksek düzeyde ilişki göstermesi, duygusal deneyimlerle başa çıkmak için etkili stratejilerin eksikliğinin, bireylerde mutluluk korkusunun artmasına yol açabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgu, Lee ve diğerleri (2025) tarafından yapılan çalışmada vurgulanan, mutluluk korkusunun olumlu duygulara karşı duyarsızlaşma (dampening) ve bu duyguları tam olarak tatmin etme (savouring) becerisinin zayıflamasıyla ilişkili olduğu görüşüyle örtüşmektedir. Bireylerin olumlu duyguları yönetme konusunda yetersiz kalmaları, psikolojik iyilik halleriyle ilişkili olumsuz düşünceleri tetikleyebilir. Bu, Ahi ve diğerlerinin (2024) araştırmasında vurgulanan bir başka bulgu ile uyumludur: çocukluk çağı travmalarının mutluluk korkusunu arttırmadaki rolü, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin etkileşiminde aracılık yapmaktadır. Ayrıca, farkındalık ve açıklık gibi alt boyutların mutluluk korkusu ile ilişki göstermesi, bireylerin duygusal süreçlerinin farkında

olmamaları veya bu süreçlere açıklık göstermemelerinin, mutluluk korkusunun artmasına yol açabileceğini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, Demirtaş (2018) ve Kaya (2022) gibi çalışmalarda belirtilen duygu düzenleme stratejilerinin, bireylerin mutluluğa yönelik korkularını yordadığına dair sonuçlarla paralellik göstermektedir. Kaya'nın çalışmasında da çocukluk travmalarının duygusal düzenleme güçlüğü ve mutluluk korkusu arasında anlamlı bir ilişki kurduğu vurgulanmıştır, bu da çocuklukta yaşanan travmaların, bireylerin duygusal kontrol becerilerini geliştirmelerini engelleyerek mutluluk korkusuna zemin hazırlayabileceğini işaret etmektedir. Mevcut çalışmanın bulguları, duygusal düzenleme becerilerinin geliştirilmesinin, mutluluk korkusunun azaltılmasında önemli bir faktör olabileceğini göstermektedir. Özellikle, "duygusal stratejiler" ve "farkındalık" gibi becerilerin güçlendirilmesi, bireylerin mutluluk korkusunu daha etkin bir şekilde yönetebilmelerine olanak tanıyabilir. Bu durum, psikolojik destek ve müdahaleler için önemli bir yön sunmaktadır.

Bulgular, psikolojik sağlamlık ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı ve negatif bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Bu ilişki, bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça duygu düzenleme güçlüklerinin azaldığını işaret etmektedir. Pearson korelasyon analizi sonuçları, psikolojik sağlamlık ile duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları arasında orta düzeyde negatif ilişkiler bulmuştur; özellikle amaçlar, kabul etmeme, dürtüsellik, açıklık, farkındalık ve stratejiler alt boyutlarının her biriyle psikolojik sağlamlık arasında anlamlı negatif ilişkiler gözlemlenmiştir. Bu bulgular, psikolojik sağlamlık kavramının, bireylerin zorluklarla başa çıkmalarına, duygusal güçlükleri aşmalarına ve duygusal deneyimlerini daha sağlıklı bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabileceğini göstermektedir. Kır ve diğerleri, psikolojik sağlamlık ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmalarında, duygu düzenleme becerilerinin, bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi aracıladığını ortaya koymuşlardır. Bu araştırmanın bulguları, duygusal düzenleme becerilerinin, psikolojik sağlamlık düzeyini etkileyen önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Kır ve diğerlerinin çalışması, psikolojik sağlamlık ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi anlamada önemli bir katkı sağlamaktadır ve bu bulgular, mevcut çalışma ile paralel bir şekilde, duygusal düzenleme becerilerinin psikolojik sağlamlıkla doğrudan bağlantılı olduğunu ve bireylerin duygusal zorluklarla başa çıkmalarında kritik bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Tutar (2020) tarafından yapılan araştırma da bu konuda önemli bir bulgu sunmaktadır. Tutar'ın çalışmasında, bilişsel yeniden değerlendirme ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışma, psikolojik sağlamlık ile duygusal düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi daha derinlemesine incelemeye olanak tanımaktadır. Tutar'ın bulguları, mevcut çalışma ile örtüşerek,

bilişsel yeniden değerlendirilmenin, psikolojik sağlamlıkla nasıl bir etkileşimde bulunduğunu ve duygusal düzenleme güçlüklerinin üstesinden gelme kapasitesini artırabileceğini göstermektedir. Bu bulguların ışığında, psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi açıklığa kavuşturmak için, amaçlar, farkındalık ve açıklık gibi becerilerin önemi daha da belirginleşmektedir. Bu beceriler, bireylerin duygusal düzenleme güçlüklerini aşmalarına yardımcı olabileceği gibi, aynı zamanda psikolojik sağlamlıkla ilişkilendirilerek bireylerin daha sağlıklı başa çıkma mekanizmaları geliştirmelerini sağlayabilir. Özellikle stratejiler alt boyutunun gösterdiği güçlü negatif ilişki, sağlıklı bir duygusal düzenleme için etkili stratejilerin önemini vurgulamaktadır. Bu stratejilerin psikolojik sağlamlıkla desteklendiği durumlarda, bireylerin duygusal zorlukları daha etkili bir şekilde aşabilecekleri gösterilmiştir.

5.1.6. Aracılık rollere ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmada elde edilen bulgular, çocukluk çağı travmalarının mutluluk korkusu üzerindeki etkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün kısmi aracı rol oynadığını göstermiştir. Regresyon analizine göre, çocukluk çağı travmaları duygu düzenleme güçlüğü'nü anlamlı bir şekilde yordamakta; duygu düzenleme güçlüğü ise mutluluk korkusunu anlamlı şekilde yordamakta ve bu iki değişken arasındaki ilişki anlamlı bir dolaylı etkiyle açıklanmaktadır. Bu bulgu, alanyazında yer alan birçok çalışmayla örtüşmekte ve genişletici nitelikte katkılar sunmaktadır. Candan (2024) tarafından yapılan çalışmada çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuş; ayrıca duygulara ilişkin olumsuz inançların bu ilişki üzerinde yordayıcı bir etkisi olduğu belirtilmiştir. Bu paralellik, erken yaşantılarda oluşan travmatik deneyimlerin yalnızca duygusal işleyişi bozmakla kalmayıp, bireyin duyguya dair sahip olduğu temel inanç sistemini de etkileyebileceğini göstermektedir. Bu durum, bireylerin mutluluk gibi olumlu duygulara karşı geliştirdiği olumsuz beklentiler ve korkularla doğrudan bağlantılı olabilir. Yılmaz'ın (2024) araştırması da mevcut çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir. Bu çalışmada, çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme güçlüğü'nü pozitif yönde yordadığı ve bu değişkenin evlilik doyumunu azaltıcı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca duygu düzenleme güçlüğü, çocukluk travmaları ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide kısmi aracı bir rol oynamaktadır. Benzer şekilde, mevcut çalışmada da duygu düzenleme güçlüğü, çocukluk çağı travmaları ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkide kısmi bir aracılık üstlenmektedir. Her iki bulgu birlikte değerlendirildiğinde, çocukluk travmalarının bireyin yaşam doyumunu (evlilik ya da mutluluk düzeyi gibi) azaltan bilişsel-duygusal süreçleri harekete geçirdiği ve bu

süreçlerin merkezinde duygu düzenleme güçlüklerinin yer aldığı söylenebilir. Hopfinger ve diğerlerinin (2016) bulguları da önemli bir uyum göstermektedir. Çocukluk çağı travmaları ile depresyon şiddeti ve sürekliliği arasındaki ilişkide genel duygu düzenleme becerilerinin aracı bir rol oynadığı görülmüştür. Özellikle, olumsuz duyguları kabullenme ve bu duygularla baş edebilme gibi becerilerin eksikliği, psikolojik sonuçları daha da ağırlaştırmaktadır. Benzer biçimde, mevcut çalışmada da travmatik çocukluk yaşantılarının mutluluk gibi olumlu bir duyguyla ilişki kurmayı güçleştiren bir korkuya dönüşmesinde, duygu düzenleme becerilerinin yetersizliği belirleyici bir rol oynamaktadır. Bu paralellik, mutluluk korkusunun yalnızca olumlu duygulara karşı değil, aynı zamanda bu duygularla başa çıkma kapasitesine yönelik temel bir güvensizlikten kaynaklandığını düşündürmektedir. Huh ve diğerlerinin (2017) çalışması ise, travmanın etkisinin türüne göre duygu düzenleme stratejilerinin farklı aracılık yolları sunduğunu ortaya koymuştur. Özellikle duygusal istismar gibi daha yoğun travmaların, uyumsuz başa çıkma stratejileri aracılığıyla depresyon ve anksiyete belirtilerini artırdığı gösterilmiştir. Mevcut çalışmada çocukluk çağı travmaları bir bütün olarak ele alınmış olsa da, travmanın duygusal bileşenlerinin mutluluk korkusunu şekillendirmede daha etkili olabileceği öngörülebilir. Bu bağlamda, gelecekte yapılacak çalışmalarda travma türlerinin ayrıştırılarak incelenmesi, duygu düzenleme aracılığıyla gelişen psikolojik sonuçların daha ayrıntılı anlaşılmasını sağlayabilir. Son olarak, Kaya'nın (2022) çalışmasında, yaş, çalışma durumu, ilişki durumu gibi çeşitli sosyodemografik değişkenlerin duygu düzenleme gücü ve mutluluk korkusuyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Çalışan, ilişkisi olan ve yaşı daha büyük bireylerde her iki değişkenin daha düşük olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, bireylerin yaşam deneyimlerinin ve sosyal destek sistemlerinin, duygu düzenleme becerilerini geliştirebileceğini ve dolaylı olarak mutluluk korkusunu azaltabileceğini göstermektedir. Benim çalışmamda, yaş ya da ilişki durumu gibi değişkenler odakta olmamakla birlikte, bu tür sosyo-duygusal desteklerin duygu düzenleme üzerindeki güçlendirici etkisi, elde edilen bulgularla örtüşmektedir. Sonuç olarak, çalışmada ortaya konan kısmi aracılık modeli, çocukluk çağında yaşanan travmaların bireylerin duygu düzenleme kapasitesini bozarak mutluluk korkusuna neden olabileceğini göstermektedir. Bu bulgu, yalnızca çocukluk travmalarının bireyin psikolojik dünyasında ne denli derin izler bıraktığını değil, aynı zamanda duygusal işlevsellikteki bozulmaların uzun vadeli sonuçlarını da ortaya koymaktadır. Alandaki mevcut literatürle uyumlu olarak, bu çalışma, duygu düzenleme becerilerinin hem koruyucu hem de onarıcı bir faktör olarak ele alınmasının, psikolojik danışma sürecinde önemli bir müdahale alanı olduğunu vurgulamaktadır.

Araştırmada elde edilen bulgular, çocukluk çağı travmalarının mutluluk korkusu üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın aracılık rolünün bulunmadığını ortaya koymuştur. Bu durum, çocukluk dönemi travmalarının bireyin psikolojik dayanıklılığına zarar verdiğini ancak bu azalmanın mutluluk korkusu üzerinde anlamlı bir etkiye dönüşmediğini göstermektedir. Literatür incelendiğinde, çocukluk çağı travmaları ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkiyi psikolojik sağlamlık aracılığıyla ele alan doğrudan bir çalışmanın bulunmadığı görülmektedir. Bu yönüyle bu araştırma, bu üç değişkeni bir arada inceleyen öncü çalışmalardan biri olma niteliği taşımaktadır. Psikolojik sağlamlığın çocukluk travmalarından anlamlı düzeyde olumsuz etkilenmesi literatürdeki birçok çalışmayla uyumludur (örn., Ünal, 2024; Türkaslan, 2024; Çanakçı, 2023). Ancak bu değişkenin mutluluk korkusunu aracılık düzeyinde etkilememesi, bazı farklılaşmalara ve daha karmaşık etkileşimlere işaret etmektedir. Ünal (2024) çalışmasında çocukluk çağı travmalarının psikolojik sağlamlık üzerinde doğrudan olumsuz etkisinin yanı sıra, duygu düzenleme gücü üzerinden de dolaylı bir etkiye bulunduğunu saptamıştır. Duygu düzenleme gücü burada tam aracı rol oynayarak psikolojik sağlamlığın belirleyicisi konumuna yerleşmiştir. Benzer biçimde, Türkaslan'ın (2024) araştırmasında psikolojik sağlamlık ile çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkide bazı bilişsel şema alanlarının (örneğin kopukluk ve zedelenmiş özerklik) aracı rol üstlendiği görülmüştür. Bu tür bilişsel yapılar, bireylerin travmaları nasıl yorumladığını ve bu yorumların dayanıklılık üzerindeki etkisini belirlemede önemli olabilir. Mevcut araştırmada bu tür bilişsel yapılar kontrol edilmemiştir. Bu da psikolojik sağlamlığın mutluluk korkusu üzerindeki aracılığının neden anlamlı çıkmadığını açıklamada önemli bir ipucu sunabilir. Al-Dababi ve diğerlerinin (2023) çalışmasında psikolojik sağlamlık ile mutluluk korkusu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş ve psikolojik sağlamlığın mutluluğa yönelik temkinli tutumların oluşumunu engellediği belirtilmiştir. Bu bulgu, psikolojik sağlamlığın doğrudan mutluluk korkusunu yordayabileceğini gösterse de bu çalışmada örneklem kadın üniversite öğrencileriyle sınırlıdır. Bu bağlamda, örneklem yapısındaki farklılıklar ve ölçülen değişkenlerin kapsamı, mevcut bulgularla literatürdeki bazı sonuçların neden çeliştiğini açıklayabilir. Öte yandan, Dobos ve diğerlerinin (2024) çalışması da psikolojik sağlamlığın yalnızlık ve umutsuzluk gibi olumsuz psikolojik deneyimlerle başa çıkmada tamponlayıcı etkisine dikkat çekmiştir. Bu tür mekanizmalar dolaylı yollardan mutluluk korkusunu etkileyebilir. Ancak mevcut araştırmada, psikolojik sağlamlığın doğrudan etkisi istatistiksel olarak anlamlı çıkmadığı için, bu etki muhtemelen daha çok dolaylı yollarla ve diğer psikolojik yapıların aracılığıyla gerçekleşmektedir. Deniz ve diğerlerinin (2022) çocukluk çağı travmaları, düşük sosyoekonomik düzey ve mutluluk korkusu arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmaları,

travmaların yarattığı stresin bireyde mutluluğa karşı bir temkinlilik geliştirdiğini ve psikolojik sağlamlığın bu noktada koruyucu bir faktör olabileceğini ortaya koymuştur. Ancak mevcut araştırmanın bulguları, bu koruyucu etkinin her durumda işlemediğini; özellikle psikolojik sağlamlığın travmadan doğrudan etkilenirken, mutluluk korkusuna etkisinin zayıf veya dolaylı kaldığını göstermektedir. Toprak'ın (2014) ergenlerle yaptığı araştırma ise psikolojik sağlamlığın doğrudan mutluluğu yordadığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, bireyin olumlu duygularla başa çıkma kapasitesi ile psikolojik sağlamlığı arasındaki ilişkiye işaret ederken, mevcut çalışmada bu doğrudan ilişki istatistiksel olarak gözlemlenmemiştir. Bu farklılık, yaş grupları arasındaki gelişimsel ve bağlamsal farklardan kaynaklanıyor olabilir. Sonuç olarak, mevcut araştırmanın bulguları, psikolojik sağlamlığın çocukluk çağı travmaları ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkide aracı rolü oynamadığını ortaya koysa da bu durum psikolojik sağlamlığın önemsiz olduğu anlamına gelmemektedir. Aksine, bulgular psikolojik sağlamlığın tek başına yeterli olmadığını; bu yapının etkisini ortaya koyabilmesi için duygu düzenleme, bilişsel şemalar ve bilinçli farkındalık gibi başka psikolojik yapıların da dikkate alınması gerektiğini göstermektedir. Bu da alan yazını tutarlı şekilde, mutluluk korkusunun çok boyutlu psikolojik dinamikler tarafından şekillendiğini ortaya koymaktadır. Gelecek çalışmaların, bu değişkenler arasındaki etkileşimleri yapısal eşitlik modellemesi gibi daha ileri analiz teknikleriyle sınaması önerilmektedir.

5.2.Sonuçlar

Araştırmadan elde edilen bulguların değerlendirilmesi sonucunda aşağıda yer alan sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Cinsiyet, ilişki durumu ve anne-baba ilişki durumu gibi bazı sosyodemografik değişkenlerin; çocukluk çağı travmaları, mutluluk korkusu, psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara yol açtığı belirlenmiştir.
2. Erkek katılımcıların, kadın katılımcılara kıyasla açıklığa yönelik duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu, ayrıca duygusal ihmal, fiziksel ihmal ve toplam çocukluk çağı travmaları puanlarının da anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak, mutluluk korkusu düzeyleri açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.
3. Eğitim seviyesi ile mutluluk korkusu ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir fark bulunmazken, yalnızca duygu düzenleme güçlüğü'nün açıklık alt boyutunda anlamlı bir

farklılık saptanmış; lisansüstü mezunları lise mezunlarına göre daha düşük güçlük yaşamıştır. Ayrıca, eğitim seviyesi ile duygusal ve fiziksel ihmal alt boyutları arasında anlamlı farklar bulunmuş, düşük eğitim düzeyine sahip bireylerde çocuklukta bu travmaların daha sık yaşandığı gözlemlenmiştir.

4. Sosyoekonomik düzeyi düşük olan bireylerin çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin daha yüksek, psikolojik sağlamlık düzeylerinin ise anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ancak, sosyoekonomik durum ile mutluluk korkusu düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.
5. İlişki durumu değişkenine göre katılımcıların psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme stratejilerinde anlamlı farklılıklar gözlenmiştir; evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ilişkide olan bireylere, duygu düzenleme stratejileri ise bekar bireylere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, yalnızca duygusal istismar alt boyutunda olmak üzere çocukluk çağı travmaları puanlarının ilişki durumuna göre farklılaştığı belirlenmiş; evli bireylerin bekar ve dul bireylere kıyasla daha düşük duygusal istismar yaşadığı saptanmıştır. Öte yandan, ilişki durumu ile mutluluk korkusu düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.
6. Katılımcıların çocukluk döneminde anne-baba ilişkisinin olumsuz (ayrılık veya boşanma) olması, çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin artmasıyla anlamlı biçimde ilişkilidir. Buna karşın, çocuklukta anne-baba ilişki durumu ile mutluluk korkusu ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.
7. Katılımcıların çalışma durumlarına göre duygu düzenleme güçlükleri (özellikle farkındalık alt boyutu), psikolojik sağlamlık düzeyleri ve kısmen duygu düzenleme toplam puanlarında anlamlı farklılıklar gözlenmiş; çalışan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek, öğrencilerin ise duygu düzenleme stratejilerinde daha fazla güçlük yaşadığı belirlenmiştir. Öte yandan, mutluluk korkusu ve çocukluk çağı travmaları puanlarında çalışma durumuna göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.
8. Çocukluk çağı travmaları ile mutluluk korkusu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır; travma düzeyi arttıkça mutluluk korkusu da artmaktadır.
9. Çocukluk çağı travmaları, özellikle duygusal ihmal, duygusal istismar ve toplam travma puanı, psikolojik sağlamlık ile zayıf ancak anlamlı negatif ilişkiler göstermiştir; bu da travmaların artmasıyla psikolojik sağlamlığın azaldığını ortaya koymaktadır.
10. Çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme güçlükleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur; çocuklukta yaşanan travmalar, bireyin duygularını

düzenlemesini zorlaştırmaktadır.

11. Çocukluk çağı travmaları ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır; travma düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyi azalmaktadır.
12. Mutluluk korkusu ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur; duygu düzenlemede zorluk yaşayan bireylerde mutluluk korkusu daha yüksektir.
13. Mutluluk korkusu ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır; psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça mutluluk korkusu düzeyi azalmaktadır.
14. Duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutları ile mutluluk korkusu arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü düzeyi arttıkça, mutluluk korkusu düzeyinin de yükseldiği gözlemlenmiştir.
15. Duygu düzenleme güçlüğü ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur; daha güçlü duygu düzenleme becerilerine sahip bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri daha yüksektir.
16. Duygu düzenleme güçlüğü, çocukluk çağı travmaları ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkide kısmi aracı rol olarak görev yapmaktadır.
17. Psikolojik sağlamlık, çocukluk çağı travmaları ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rol üstlenmemektedir.

5.3.Öneriler

5.3.1. Uygulayıcılar İçin Öneriler

1. Duygu düzenleme becerileri, okul öncesi dönemden itibaren geliştirilmeli; eğitim programlarına sosyal-duygusal öğrenme etkinlikleri entegre edilmelidir.
2. Çocukluk travmalarını önlemeye yönelik erken müdahale programları geliştirilerek, ailelere ve öğretmenlere yönelik bilinçli ebeveynlik ve travma farkındalık eğitimleri verilmelidir.
3. Mutluluk korkusu, duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerle çalışan uzmanlar için, bilişsel-davranışçı teknikler, mindfulness ve pozitif psikoloji temelli yaklaşımlar içeren müdahale programları oluşturulmalıdır.
4. Okul psikolojik danışmanları, risk grubundaki çocukları erken tanılamalı ve duygu düzenleme becerilerini destekleyici bireysel ya da grup temelli çalışmalar yapmalıdır.

5.3.2. Araştırmacılar İçin Öneriler

1. Bulguların genellenebilirliğini artırmak için, farklı yaş grupları, kültürel arka planlar ve sosyoekonomik düzeylerde benzer çalışmalar yürütülmelidir.
2. Öz-bildirim ölçeklerinin sınırlılıklarını aşmak adına, nitel görüşmeler ve gözlem temelli yöntemler kullanılabilir.
3. Özellikle ocukluk ağı travmalarının hatırlanabilirliği açısından, araştırmaların genç yetişkinler veya ergenler üzerinde uygulanması daha uygun olabilir.
4. Deneysel alışmalar ile müdahale programlarının etkisi test edilmeli; özellikle duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinin, mutluluk korkusunu ve travma etkilerini azaltmadaki rolü değerlendirilmelidir.



KAYNAKLAR

- Afifi, T. O. & MacMillan, H. L. (2011). Resilience following child maltreatment: A review of protective factors. *Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258–265. <https://doi.org/10.1177/070674371105600505>
- Ahi, Q., Tavasoli, A., Pahlevan, A., & Mansouri, A. (2021). The mediating role of cognitive emotion regulation in the relationship between childhood trauma and fear of happiness. *Journal of Research in Medical Sciences*, 26, 107.
- Al-Dababi, K. I., Abdel Rahman, A. H., Almasarweh, S., Alqudah, F. M., Alsmoul, E. M. A., Matakah, S. K., & Abu Baha, K. M. (2023). Predictive ability of psychological resilience and Big Five factors in fear of happiness. *Migration Letters*, 20(S8), 1195–1211.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Alsancak Akbulut, C. (2018). Depresyonun duygu düzenleme süreçlerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 21(2), 184–192. <https://doi.org/10.5505/kpd.2018.24855>
- Anayurt, A. (2017). *Duygu Düzenleme ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Bilişsel Esneklik ve Ruminasyon Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi].
- Andreo-Jover, J., Curto Ramos, J., Bobes, J., Bravo-Ortiz, M., Cebria, A. I., Crespo-Facorro, B., De la Torre-Luque, A., Díaz-Marsa, M., Fernández-Rodrigues, V., Garrido-Torres, N., Grande, I., López Peña, M. P., Pemau, A., Roberto, N., Ruiz-Veguilla, M., Saiz, P., Rodríguez-Vega, B., Pérez-Sola, V., Palao-Tarrero, A., ... Carrasco, J. L. (2024). The mediating role of reflective functioning in the association between childhood trauma and suicide attempt. *Journal of Psychiatric Research*, 171, 30-37. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.01.005>
- Aristoteles. (2014). *Nikomakhos'a Etik* (F. Akderin, Çev.). Say Yayınları.
- Arpacı Nart, E., & Taşdemir Erinç, D. M. (2024). Çocukluk Çağı Travmalarının Yaşam Kalitesi ve Evlilik Uyumuna Etkisi. *Üsküdar Üniversitesi Mutluluk Dergisi*, 17, 4–31. <https://jhwbjournal.com/makale/111>
- Arslan, G. (2015). *Ergenlikte algılanan duygusal istismar ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki* [Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi].

- Arslan, G., & Balkıs, M. (2016). Ergenlerde Duygusal İstismar, Problem Davranışlar, ÖzYeterlik ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişki. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 8-22.
- Aust, S., Härtwig, E. A., Heuser, I., & Bajbouj, M. (2013). The role of early emotional neglect in alexithymia. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(3), 225–232. <https://doi.org/10.1037/a0027314>
- Bağçeci, A. (2023). *Meaning of life in adults: The role of childhood trauma and psychological resilience*. [Yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi].
- Bal, S. (2010). *Çocukluk örselenme yaşantıları, ana-baba-ergen ilişki biçimleri ve sosyal destek algısının, kural dışı davranışlarla ilişkisi* [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi].
- Başarıkan, R., & Seki, T. (2023). Boşanma yaşantısı olan bireylerin yaşamda anlam ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile travma sonrası büyümeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(1), 258–269. <https://doi.org/10.33206/mjss.1166664>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Benard, B. (1991). *Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school, and community*. ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education.
- Bhave, S. Y., Amin, S., Adsul, S., Bhalla, L., Kariya, P., & Nota, J. N. (2024). Study of resilience in female college adolescents and young adults: Tough times don't last, tough people do. *Indian Journal of Clinical Practice*, 34(8), 20–33.
- Bilim, G. (2012). *Çocukluk çağı örselenme yaşantıları: Duygu düzenleme, kişilerarası tarz ve genel psikolojik sağlık açısından bir inceleme* [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi].
- Bostancı, S. (2023). *Çocukluk Çağı Travmaları ve Narsisizm Türleri Arasındaki İlişkide Kişilerarası Problemlerin Aracı Rolü*. [Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi].
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Buran, A., & Yaya, B. (2023). Kayıp sonrası ortaya çıkan fibromiyalji sendromunda duygusal tepki vermenin önemi. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 794–805. <https://doi.org/10.26677/tr1010.2023.1234>
- Calafiore, C., Collins, A. C., Miller, J. A. M., Watson, J. C., & Winer, E. S. (2024). Examining the unique and interactive impacts of anhedonia and fear of happiness on depressive

- symptoms. *Journal of Affective Disorders Reports*, 15, 100702. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100702>
- Can, N., Haktanır, A., Lenz, A. S., & Watson, J. C. (2021). Development and evaluation of a Turkish language version of the relational health indices. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 8(4), 775–784. <https://doi.org/10.21449/ijate.723335>
- Candan, B. (2024). *Çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide duygulara ilişkin inançların aracı rolü* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi].
- Carpenter, L., & Chung, M. (2011). Childhood trauma in obsessive compulsive disorder: The roles of alexithymia and attachment. *Psychology and Psychotherapy*, 8(4), 367–388.
- Castillo-González, M., Mendo-Lázaro, S., León-del-Barco, B., Terán-Andrade, E., & López-Ramos, V.-M. (2024). Dating violence and emotional dependence in university students. *Behavioral Sciences (Basel)*, 14(3), 176. <https://doi.org/10.3390/bs14030176>
- Choi, J. Y., & Oh, K. (2013). Cumulative childhood trauma and psychological maladjustment of sexually abused children in Korea: Mediating effects of emotion regulation. *Child Abuse & Neglect*, 38.
- Cicchetti, D., & Toth, S. L. (2016). Child maltreatment and developmental psychopathology: A multilevel perspective. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental psychopathology: Maladaptation and psychopathology* (3rd ed., pp. 457–512). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy311>
- Cochran, W. G. (1977). *Sampling techniques* (3rd ed.). John Wiley & Sons.
- Cohen, J. A., Mannarino, A. P. & Deblinger, E. (2008). Treating trauma and traumatic grief in children and adolescents. New York, NY: *Guilford*.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Costa, M., Tagliabue, S., Melim, B., Mota, C. P., & Matos, P. M. (2022). Adolescents' attachment, quality of relationships with residential caregivers, and emotion regulation. *Journal of Adolescence*, 94(5), 703–717. <https://doi.org/10.1002/jad.12057>
- Creswell, J. D. (2017). *Mindfulness interventions*. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>

- Cronin, T. J., Pepping, C. A., & O'Donovan, A. (2018). Attachment to friends and psychosocial well-being: The role of emotion regulation. *Clinical Psychologist*, 22(2), 158–167. <https://doi.org/10.1111/cp.12159>
- Çanakçı, H. (2023). *Yetişkinlerde çocukluk çağı travmaları, benliğin farklılaşması ve psikolojik sağlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi].
- Çeçen, A. (2002). Duygular insan yaşamında neden vazgeçilmez ve önemlidir? *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(9).
- Çelik, F. G., & Hocaoğlu, Ç. (2018). Çocukluk çağı travmaları: Bir gözden geçirme. *Sakarya Tıp Dergisi*, 8(4), 695–711.
- Çevik, Ö. (2020). Kültürel bir öğreti: Mutluluk korkusu. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 855–869. <https://doi.org/10.33711/yyuefd.751855>
- Çıblak, N. (2004). Halk kültüründe nazar, nazarlık inancı ve bunlara bağlı uygulamalar. *Türklük Bilimi Araştırmaları*, 15, 103–125.
- Dagan, O., Goldstein, A., & Williams, L. (2025). Protective factors for adverse childhood experiences: The role of emotion regulation and attachment. *Journal of Child and Family Studies*, 34(1), 25–40. <https://doi.org/10.1007/s10826-024-02989-7>
- Demir, M. (2018). Cultural beliefs and emotions in Turkish society: The role of humor and emotion regulation in collective well-being. *International Journal of Social Sciences*, 19(2), 87–101.
- Demirbilek, O., & Sener, B. (2003). Product design, semantics and emotional response. <https://doi.org/10.1080/00140130310001610874>
- Demirel, C. (2018). *Yetişkinlerde bağlanma stillerinin mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi].
- Demirtaş, S. (2018). Duygu düzenleme stratejileri ve benlik saygısının mutluluğu yordayıcılığı. *Journal of Turkish Studies*, 13(11), 487-503. <https://doi.org/10.7827/turkishstudies.13465>
- Deniz, M. D. (2023). *Anne-baba çocuk yetiştirme tutumları ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkide özgüvenin aracılık rolünün incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi].
- Deniz, M. E., Yıldırım Kurtuluş, H., & Uzun, G. (2022). Ergenlerde mutluluk korkusu ile gelecek beklentisi ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Milli Eğitim*, 51(235), 2397–2416.

- Denollet, J., Nykliček, I., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2008). Introduction: Emotions, emotion regulation, and health. In *Emotion Regulation* (pp. 3–11). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-0-387-29986-0_1
- Dereboy, Ç., Demirkapı, E. Ş., Şakiroğlu, M., & Öztürk, C. Ş. (2018). Çocukluk çağı travmalarının, kimlik gelişimi, duygu düzenleme güçlüğü ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Turk Psikiyatri Dergisi*, 29(4), 147–156. <https://doi.org/10.5080/u20463>
- Dobos, B., Mellor, D., & Piko, B. F. (2024). Exploring fear of happiness among university students: The role of perfectionism, academic burnout, loneliness, and hopelessness. *Scandinavian Journal of Psychology*, 65(3), 559–567. <https://doi.org/10.1111/sjop.13001>
- Dökmen, Ü. (2003). *Evrenle uyumlaşma sürecinde varolmak, gelişmek, uzlaşmak*. Sistem Yayıncılık.
- Eftekhari, A., Zoeliner, L. A., & Vigil, S. A. (2009). Patterns of emotion regulation and psychopathology. *Anxiety, Stress, & Coping*, 22(5), 571–586.
- Eker, M. (2021). *Kişilik özellikleri, mutluluk korkusu ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Düzce Üniversitesi].
- Elmas, İ. (2022). Yaşam doyumu, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik kırılganlığın öğretmenlerin mutluluk korkusu ile ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(Ek 1), 147–156. <https://doi.org/10.18863/pgy.1140303>
- Evans, G. W., Li, D., & Whipple, S. S. (2014). Cumulative risk and child development. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1342–1396. <https://doi.org/10.1037/a0031808>
- Farabî. (2012). *Mutluluğun Kazanılması* (A. Arslan, Çev.). Divan Yayınları.
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P., & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245-258. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00017-8)
- Feng, J., Qu, Z., Wang, S., & Zhang, J. (2024). The impact of parenting style on the psychological resilience of adolescents. *SHS Web of Conferences*, 193, 02007. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202419302007>
- Flynn, J. J., Hollenstein, T., & Mackey, A. (2010). The effect of suppressing and not accepting emotions on depressive symptoms: Is suppression different for men and women? *Personality and Individual Differences*, 49(6), 582–586.

- Gause, N. K., Sales, J. M., Brown, J. L., Pelham, W. E., Liu, Y., & West, S. G. (2018). The protective role of secure attachment in the relationship between experiences of childhood abuse, emotion dysregulation and coping, and behavioral and mental health problems among emerging adult Black women: A moderated mediation analysis. *Journal of Family Psychology*, 32(3), 319–328. <https://doi.org/10.1037/fam0000386>
- George, D. & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update* (10th ed.). Pearson.
- Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., Baião, R., & Palmeira, L. (2014). Fears of happiness and compassion in relationship with depression, alexithymia, and attachment security in a depressed sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(2), 228–244. <https://doi.org/10.1111/bjc.12037>
- Godbout, N., Briere, J., Sabourin, S., & Lussier, Y. (2014). Child sexual abuse and subsequent relational and personal functioning: The role of parental support. *Child Abuse & Neglect*, 38(4), 595–606. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2013.10.001>
- Gökçen, A., Arslan, A., & Traş, Z. (2020). Examining the relationship between patience, emotion regulation difficulty, and cognitive flexibility. *European Journal of Educational Studies*, 7(7), 1-11. <https://doi.org/10.46827/ejes.v7i7.3160>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214–219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1111/1469-8986.3930281>
- Güner, C. (2023). Üniversite öğrencilerinde kendine zarar verme davranışı ile çocukluk çağı travmaları arasında duygu düzenleme becerilerinin aracı rolü [Yüksek lisans tezi, Beykoz Üniversitesi].
- Güzeller, A.G. (2021). *Ruminasyon, eşli ruminasyon ve duygu düzenleme becerilerinin ilişkide karar verme becerileri ile ilişkisi*. [Yüksek lisans tezi, Ufuk Üniversitesi].
- Haddadi, P., & Besharat, M. A. (2010). Resilience, vulnerability and mental health. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 639-642. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.157>

- Haktanır, A., Lenz, A. S., Can, N., & Watson, J. C. (2016). Development and Evaluation of Turkish Language Versions of three Positive Psychology Assessments. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 38(4), 286-297. <https://doi.org/10.1007/s10447-016-9272-9>
- Hawkins, J. D., & Catalano, R. F. (1992). *Communities that care: Action for drug abuse prevention*. Jossey-Bass.
- Heim, C., & Nemeroff, C. B. (2001). The role of childhood trauma in the neurobiology of mood and anxiety disorders: Preclinical and clinical studies. *Biological Psychiatry*, 49(11), 1023-1039. [https://doi.org/10.1016/s0006-3223\(01\)01157-x](https://doi.org/10.1016/s0006-3223(01)01157-x)
- Helvacı Çelik, F. G., & Hocoğlu, Ç. (2018). Çocukluk Çağı Travmaları: Bir Gözden Geçirme. *Sakarya Tıp Dergisi*, 8(4), 695-711.
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence*. Basic Book.
- Hernández Cano, M. A., López, J. M., & Rodríguez, L. G. (2023). Resiliencia y autoeficacia en adolescentes: diferencias por sexo. *Revista Uaricha*, 10(2), 45–60. <https://www.revistauricha.umich.mx/index.php/urp/article/view/637>
- Hopfinger, L., Berking, M., Bockting, C. L. H., & Ebert, D. D. (2016). Emotion regulation mediates the effect of childhood trauma on depression. *Journal of Affective Disorders*, 200, 611–618. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.03.050>
- Huh, H. J., Kim, K. H., Lee, H.-K., & 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. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.02.009>
- Işık, Ş., Kararımak, Ö., Aydoğan, D., Üzbe Atalay, N., Mutlu Çaykuş, T., Demir, Ö. O., & Yaşar, S. M. (2021). *Psikolojik sağlık: Psikolojik danışman/rehber öğretmenler için* (1. baskı). Millî Eğitim Bakanlığı.
- Jamshaid, S., & Anjum, F. (2021). *Role of childhood trauma in fear of happiness and self-concept of young adults*. *Voices Against Torture Journal*, 5, 39–48.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Joshanloo, M. (2013). The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences*, 54(5), 647-651.

- Joshanloo, M., & Weijers, D. (2013). Happiness across cultures: A review of where and why are averse to happiness. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 717-735.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte Press.
- Kamali, R. (2023). Genç yetişkinlerde olumlu olayların tadını çıkarma stratejilerinin bağlanma stilleri ve mutluluk korkusu bağlamında incelenmesi [Doktora tezi, Marmara Üniversitesi].
- Kaplan, S. J., Pelcovitz, D., & Labruna, V. (1999). Child and Adolescent Abuse and Neglect Research: A Review of the Past 10 Years. Part I: Physical and Emotional Abuse and Neglect. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 38(10), 1214-1222. <https://doi.org/10.1097/00004583-199910000-00009>
- Kara, B., Biçer, Ü., & Gökalp, A. S. (2004). Çocuk istismarı. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 47, 140-151.
- Karagöz, S. (2021). Okul Psikolojik Danışman Adaylarında Mutluluk Korkusu ve Psikolojik İyi Oluşun Evliliğe Yönelik Tutumu ile İlişkinin İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, Lefke Avrupa Üniversitesi].
- Karal, E., & Atak, H. (2022). Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları Üzerine Kavramsal Bir Çalışma. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 82-103.
- Karreman, A., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences*, 53(7), 821–826. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.06.014>
- Kavaklı, M., Özteke Kozan, H. İ., Kesici, Ş., & Ak, M. (2019). How can we feel happy? The examination of relationships among happiness, mindfulness and forgiveness. *Research on Education and Psychology*, 3(2), 198–208. <https://dergipark.org.tr/en/pub/rep/issue/47401/621905>
- Kaya, K. (2022). Çocukluk çağı travmatik yaşantıların obsesif inançlar, mutluluk korkusu ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisini inceleme [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi].
- Kelly, J. B. (2000). Children's adjustment in conflicted marriage and divorce: A decade review of research. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 39(8), 963–973. <https://doi.org/10.1097/00004583-200008000-00007>
- Kempe, H., Denver, M., Silverman, F., Cincinnati, Steele, B., Droegemueller, W., & Silver, H. (1985). The battered-child syndrome. *Child Abuse & Neglect*, 9, 143-154.

- Kılıç, K. N. (2023). *Evlilikte duygu düzenleme: Kadınların duygu düzenlemelerine ilişkin görüşlerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi].
- Kır, Ö., Özteke Kozan, H. İ., & Koç, H. (2021). Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri açısından incelenmesi. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry*, 1(1), 1–17. <https://dergipark.org.tr/pub/crrpp/issue/68586/1075458>
- Koçak, H. L. (2024). *Çocukluk çağı travmaları ile stresle başa çıkma yöntemleri ilişkisinde duygu düzenlemenin aracı rolü* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Beykent Üniversitesi].
- Konecky, E. M., & Lynch, S. M. (2019). Cumulative trauma exposure, emotion regulation, and posttraumatic stress disorder among incarcerated women. *Journal of Traumatic Stress*, 32(5), 806-811. <https://doi.org/10.1002/jts.22435>
- Köknel, O. (1985). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. Altın Kitaplar Yayınevi.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Krause, E., Mendelson, T., & Lynch, T. (2003). Childhood emotional invalidation and adult psychological distress: The mediating role of emotional inhibition. *Child Abuse & Neglect*, 27, 199-213.
- Kulbaş, E. (2022). Özel gereksinimli çocuğu olan annelerin mutluluk korkusu ve şükran düzeylerinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(3), 1501-1527. <https://doi.org/10.17679/inuefd.1073325>
- Lambrou, P. (2014). Is fear of happiness real? *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/codes-joy/201405/is-fear-happiness-real>
- Lee, H. A., Wan, C., & Yang, Y. (2025). Fear of happiness and emotion regulation: Implications for personal and relational well-being. *Australian Journal of Psychology*. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12672>
- Liu, M., Liu, H., Qin, Z., Tao, Y., Ye, W., & Liu, R. (2024). Effects of physical activity on depression, anxiety, and stress in college students: The chain-based mediating role of psychological resilience and coping styles. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1396795. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1396795>
- Lochner, C., du Toit, P., Zungu-Dirwayi, N., Marais, A., van Kradenburg, J., Seedat, S., Niehaus, D., & Stein, D. (2002). Childhood trauma in obsessive-compulsive disorder, trichotillomania, and controls. *Depression & Anxiety*, 15, 66-68.

- Luthar, S. S. (2006). *Resilience in development: A synthesis of research across five decades*. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Volume 3: Risk, disorder, and adaptation* (pp. 739-795).
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.2.205>
- Maydom, J. K., Blackwell, C., & O'Connor, D. B. (2024). Childhood trauma and suicide risk: Investigating the role of adult attachment. *Journal of Affective Disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.005>
- Muhtar, H. (2016). Fear of happiness—exploring happiness in collectivistic and individualistic cultures. Wesleyan University, U.S.
- Mum, N. (2011). *Çocuk ve genç tutuklularda psikolojik travma deneyimlerinin belirlenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi].
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8(1), 161-187. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>
- Odabaş, U. (2019). Eudaimonia'nın Sokratik görünümü: Erdem bilgidir ve hiç kimse bilerek kötülük yapmaz. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(1), 93-102.
- Özeren, G. S. (2022). The correlation between emotion regulation and attachment styles in undergraduates. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(2), 482-490. <https://doi.org/10.1111/ppc.12902>
- Örsel, S., Karadağ, H., Kahiloğulları, A. K., & Aktaş, E. A. (2011). Psikiyatri hastalarında çocukluk çağı travmalarının sıklığı ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 12, 130-136.
- Özdoğan, N. (2024). *Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyi ile mesleki yetkinlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Topkapı Üniversitesi].
- Özen, F. (2019). Üniversite öğrencilerinde obsesif inançların mutluluk korkusunu yordayıcılığının incelenmesi. [Yüksek lisans tezi, Çığ Üniversitesi].

- Özen, Y. (2018). Psikolojik travmalardan korunma ve tedavi. *Kesit Akademi Dergisi*, 14, 216-230.
- Özkan, E. (2020). Üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi].
- Payat, Ş., & Öksüz, Y. (2022). Genç yetişkinlik çağındaki bireylerin evlilik kaygısı ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kırıkkale University Journal of Social Sciences*, 12(2), 621-642.
- Pennebaker, J.W. (1997). *Writing about emotional experiences as a therapeutic process*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Pos, A. E., & Greenberg, L. S. (2007). Emotion-focused therapy: The transforming power of affect. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 37(1), 25-31. <https://doi.org/10.1007/s10879-006-9031-z>
- Qin, Q., Jiang, Y., Mei, X., Zhu, Y., Li, H., Li, S., Chen, K., Zhang, C., Wang, X., Bai, H., Zhang, J., & Wang, W. (2024). The effect of childhood trauma on depression in college students: A moderated mediation model. *Journal of Affective Disorders*, 352, 490-497. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.02.067>
- Rıza, S. Ö. (2016). Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesi. [Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi].
- Rugancı, R. N., & Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 442-455. <https://doi.org/10.1002/jclp.20665>
- Salkovskis, P. M. (1999). Understanding and treating obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 29-52.
- Sargın, N., & Akdan, M. F. (2016). Sonsuz acı: Psikolojik travma. İçinde N. Sargın, S. Avşaroğlu, & A. Ünal (Ed.), *Eğitim ve psikolojiden yansımalar* (ss. 5-16). Çizgi Kitabevi.
- Sarı, T., & Çakır, S. G. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(Özel Sayı), 222–229. <https://avesis.akdeniz.edu.tr/yayin/4a7e01c8-ce53-49bf-93bc-6baba6dccac4/mutluluk-korkusu-ile-oznel-ve-psikolojik-iyi-olus-arasindaki-iliskinin-incelenmesi>
- Seki, T., Haktanır, A., & Şimşir Gökalp, Z. (2023). The mediating role of resilience in the relationship between helicopter parenting and several indicators of mental health among

- emerging adults. *Journal of Community Psychology*, 51(3), 1394-1407. <https://doi.org/10.1002/jcop.23009>
- Shaver, P., Schwartz, J., Kirson, D., & O'Connor, C. (1987). Emotion knowledge: Further exploration of a prototype approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), 1061-1086. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.6.1061>
- Silva, I., & Jóluskin, G. (2022). Afraid of being happy: Portuguese version of the fear of happiness scale. *Psicologia, Saúde & Doença*, 23(2), 398-405. <https://doi.org/10.15309/22psd230206>
- Soylu, N., Pılan, B. Ş., & Ayaz, M. (2012). Cinsel istismar mağduru çocuk ve ergenlerde ruh sağlığını etkileyen etkenlerin araştırılması. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 13, 292-298. <https://www.researchgate.net/publication/274008688>
- Şar, V., Öztürk, E., & İkikardeş, E. (2012). Validity and reliability of the Turkish version of childhood trauma questionnaire. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 32(4), 1054-1063. <https://doi.org/10.5336/medsci.2011-26947>
- Şar, V., Türk, T., & Öztürk, E. (2019). Fear of happiness among college students: The role of gender, childhood psychological trauma, and dissociation. *Psychiatry Research*, 272, 567-573.
- Şenkal, İ., & Işıklı, S. (2015). Çocukluk Çağı Travmalarının ve Bağlanma Biçiminin Depresyon Belirtileri ile İlişkisi: Aleksitiminin Aracı Rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26, 1-7.
- Şibka, D. (2022). Yetişkin bireylerde mutluluk korkusunun aleksitimi, depresyon, kişilik özellikleri ile ilişkisi [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi].
- Tekke, M., & Özer, B. (2019). Fear of happiness: religious and psychological implications in Turkey. *Mental Health, Religion ve Culture*, 22(7), 686-693.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Tunç, A. Ç. (2020). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ile Mutluluk Korkusu Düzeylerindeki İlişkinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 57-68. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.655508>
- Tutar, T. N. (2020). Üniversite öğrencilerinin bilişsel değerlendirme ve duygu düzenlemeleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi].

- Turner, R. J., & Avison, W. R. (2003). Status variations in stress exposure: Implications for the interpretation of the relationship between socioeconomic status and mental health. In K. M. Y. A. L. P. (Ed.), *Handbook of the Sociology of Mental Health* (pp. 131-155).
- Türk, T., Malkoç, A., & Onat Kocabıyık, O. (2017). Mutluluk Korkusu Ölçeği Türkçe Formu'nun Psikometrik Özellikleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar - Current Approaches in Psychiatry*, 9(1), 1-1. <https://doi.org/10.18863/pgy.281036>
- Türkaslan, H. (2024). *Çocukluk çağı travmaları ve psikolojik sağlamlık ilişkisinde erken dönem uyum bozucu şemaların moderatör rolü* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Rumeli Üniversitesi].
- Türkgil, B. (2021). Çocukluk çağı travmaları olan yetişkinlerde çocukluk çağı travmaları, ruminatif düşünce biçimi ve umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi].
- Türktaş, M. M. (2018). Türk atasözleri ve deyimlerinde gülme. İçinde *Gülmek* (ss. 13-20).
- Tüylüoğlu, E. N. (2024). Otizm Spektrum Bozukluğu Tanılı Çocuğu Olan Annelerin Mutluluk Korkusu ve Aile Bütünlüğü Duygusu ile Ebeveyn Yeterlilikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi].
- Tüzün, D. (2004). *Boşanmanın çocuklar üzerindeki etkisi* [Yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi].
- Ulaş, S., Yar, B., & Yar, D. (2024). Bilişsel çarpıtmalar ve iyimserlik düzeyinin mutluluk korkusu ile ilişkisi. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 64, 61–75. <https://doi.org/10.30794/pausbed.1476855>
- Ungar, M. (2007). *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice*.
- UNICEF. (2010). Türkiye'de çocuk istismarı ve aile içi şiddet araştırması raporu. <https://www.unicef.org/turkiye/raporlar/turkiyede-çocuk-istismari-ve-aile-içi-şiddet-araştırması-özet-raporu-2010>
- UNICEF. (2017). Birleşmiş Milletler Çocuk Haklarına Dair Sözleşme. İçinde *Birleşmiş Milletler Çocuk Haklarına Dair Sözleşme ve İhtiyari Protokoller, Usûl Kuralları ile Çocuk Hakları Komitesi Genel Yorumları*. UNICEF Turkey.
- Uslu, Y. (2023). Üniversite öğrencilerinin duygularını değiştirebilme inancı ve duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide duygusal yoğunluk, duygusal özyeterlik ve duygusal deneyimin aracı rolü [Doktora tezi, Mersin Üniversitesi].

- Ünal, Z. (2024). *Çocukluk çağı travmaları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme gücünün aracılık rolü*. (Yüksek lisans tezi, Konya Gıda ve Tarım Üniversitesi).
- Veenhoven, R. (2010). Life is Getting Better: Societal Evolution ve Fit with Human Nature. *Social Indicators Research*, 97 (1), 105–122. doi:10.1007/s11205-009-9556-0
- Verma, S. (2024). Relationship between resilience and perceived social support among male and female adolescents. *Journal of Behavioral Health*, 13(2), 1-5.
- Villalta, L., Smith, P., Hickin, N., & Stringaris, A. (2018). Emotion regulation difficulties in traumatized youth: A meta-analysis and conceptual review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 27(5), 527–544. <https://doi.org/10.1007/s00787-018-1105-4>
- Wright, M. O., Crawford, E., & Del Castillo, D. (2009). Childhood emotional maltreatment and later psychological distress among college students: The mediating role of maladaptive schemas. *Child Abuse & Neglect*, 33(1), 59-68. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2008.12.007>
- Yalçın, S. B. & Hamarta, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlarına göre incelenmesi. *OPUS-Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 36–82.
- Yang, C., Chen, P., Xie, J., He, Y., Wang, Y., & Yang, X. (2021). Childhood socioeconomic status and depressive symptoms of young adults: Mediating role of childhood trauma. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 706559. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.706559>
- Yazıcı Çelebi, G. (2020). Covid-19 salgınına ilişkin tepkilerin psikolojik sağlamlık açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 471-483. <https://doi.org/10.21733/ibad.737406>
- Yılmaz, A. (2024). Sağlık çalışanlarında mutluluk korkusunun kişilik özellikleri, kendini sabotaj ve aleksitimi ile ilişkisinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi].
- Yılmaz, H. (2022). Üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu ve yaşam stillerinin incelenmesi. Balıkesir Üniversitesi.
- Yılmaz, H., & Sipahioğlu, Ö. (2012). Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi. *İlköğretim Online*, 11(4), 927–944. <http://ilkogretim-online.org.tr>
- Yılmaz, S. (2024). *Çocukluk çağı travmaları ile evlilik doyumu ilişkisinde duygu düzenleme gücünün ve stresle çift olarak baş etmenin aracı rolü* (Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi).

Yöyen, E. G. (2016). Çocukluk çağı travması ve benlik saygısı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 267-282.

Yücel, D. (2014). *Çocukluk Çağı İstismar Yaşantılarının Genç Yetişkinlik Dönemindeki Bağlanma Süreçleri, Psikopatolojik Semptomlar, İlişki Yeterlilikleri ve Aşk Tutumları ile İlişkilerinin İncelenmesi* (Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi).



EKLER

EK – I: Kısa Psikolojik Sağlamlık / Kendini Toparlama Gücü Ölçeği

Yönerge: “Lütfen aşağıdaki ifadelere ne oranda katıldığınızı verilen ölççeğe göre belirtiniz: 1= Kesinlikle katılmıyorum, 2= Katılmıyorum, 3= Kararsızım, 4= Katılıyorum, 5= Kesinlikle katılıyorum.”

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Zor zamanlardan sonra çabucak toparlanma eğilimindeyim	1	2	3	4	5
2. Stresli durumların üstesinden gelmekte zorlanırım	1	2	3	4	5
3. Stresli bir olaydan sonra çabucak kendime gelebilirim	1	2	3	4	5
4. Kötü bir şey olduğunda, hemen kendime gelemiyorum	1	2	3	4	5
5. Zor zamanları genelde küçük sıkıntılarla atlatırım	1	2	3	4	5
6. Hayatımdaki aksiliklere hemen alışamam	1	2	3	4	5

EK – II: Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği

Bu sorular **çocukluğunuzda ve ilk gençliğinizde (20 yaşından önce)** başınıza gelmiş olabilecek olaylar hakkındadır. Her bir soru için sizin durumunuza uyan rakamı daire içerisine alarak işaretleyiniz. Sorulardan bazıları özel yaşamınızla ilgilidir; lütfen elinizden geldiğince gerçeğe uygun yanıt veriniz. Yanıtlarınız gizli tutulacaktır.

1. Hiçbir 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 bakımı ve güvenliğimi üstlenen birinin olduğunu biliyordum.
3. Ailedekiler 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. Yırtık, sökükle ya da kirli giysiler içerisinde 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 olmasını istediğim bir şey yoktu.
11. Ailedekiler 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. Ailedekiler birbirlerine ilgi gösterirlerdi.
14. Ailedekiler bana kırıcı ya da saldırganca sözler söylerlerdi.
15. Vücutça kötüye kullanılmış olduğuma (dövülme, itilme kakılma vb.) inanıyorum.
16. Çocukluğum mükemmeldi.
17. Bana o kadar kötü vuruluyor ya da dövülüyordum ki öğretmen, komşu ya da bir doktorun bunu fark ettiği oluyordu.
18. Ailemde birisi benden nefret ederdi.
19. Ailedekiler 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 götürecekti birisi vardı.
27. Cinsel bakımdan kötüye kullanılmış olduğuma inanıyorum.
28. Ailem benim için bir güç ve destek kaynağı idi.

EK – III: Mutluluk Korkusu Ölçeği

Lütfen aşağıdaki her bir ifadenin, sizi ne derece yansıttığını, gösterilen dereceleme üzerinde 1 ile 7 arasında işaretleyerek belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Oldukça katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Oldukça katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

1. Çok neşeli olmayı tercih etmem, çünkü genellikle neşenin arkasından üzüntü gelir.	1	2	3	4	5	6	7
2. Ne kadar neşeli ve mutlu olursam, hayatımda o kadar kötü şeylerin gerçekleşeceğine inanıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
3. Felaketler genellikle iyi şanstın sonra meydana gelir.	1	2	3	4	5	6	7
4. Fazla eğlenmek ve keyifli olmak, kötü şeylerin olmasına neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
5. Aşırı sevinç bazı kötü sonuçlar doğurur.	1	2	3	4	5	6	7

EK – IV: Duygu Düzenleme G cl g   l eği

Aşağıda insanların duygularını kontrol etmekte kullandıkları bazı yöntemler verilmiştir. Lütfen her durumu dikkatlice okuyunuz ve her birinin sizin için ne kadar doğru olduğunu içtenlikle yanıtlayınız.

Yanıtınızı uygun cevap önündeki yuvarlak üzerine çarpı işareti (X) koyarak işaretleyiniz.

1. Ne hissettiğim konusunda netimdir.

O Neredeyse hiçbir zaman O Bazen O Yaklaşık yarı yarıya O çoğu zaman O Neredeyse her zaman

2. Ne hissettiğimi dikkate alırım.

O Neredeyse hiçbir zaman O Bazen O Yaklaşık yarı yarıya O çoğu zaman O Neredeyse her zaman

3. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.

O Neredeyse hiçbir zaman O Bazen O Yaklaşık yarı yarıya O çoğu zaman O Neredeyse her zaman

4. Ne hissettiğim konusunda hiçbir fikrim yoktur.

O Neredeyse hiçbir zaman O Bazen O Yaklaşık yarı yarıya O çoğu zaman O Neredeyse her zaman

5. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.

O Neredeyse hiçbir zaman O Bazen O Yaklaşık yarı yarıya O çoğu zaman O Neredeyse her zaman

6. Ne hissettiğime dikkat ederim.

O Neredeyse hiçbir zaman O Bazen O Yaklaşık yarı yarıya O çoğu zaman O Neredeyse her zaman

7. Ne hissettiğimi tam olarak bilirim.

O Neredeyse hiçbir zaman O Bazen O Yaklaşık yarı yarıya O çoğu zaman O Neredeyse her zaman

8. Ne hissettiğimi  nemserim.

O Neredeyse hiçbir zaman O Bazen O Yaklaşık yarı yarıya O çoğu zaman O Neredeyse her zaman

9. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.

O Neredeyse hiçbir zaman O Bazen O Yaklaşık yarı yarıya O çoğu zaman O Neredeyse her zaman

10. Kendimi kötü hissetmeyi kabullenebilirim.

O Neredeyse hiçbir zaman O Bazen O Yaklaşık yarı yarıya O çoğu zaman O Neredeyse her zaman

11. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendime kızarım.

O Neredeyse hiçbir zaman O Bazen O Yaklaşık yarı yarıya O çoğu zaman O Neredeyse her zaman

12. Kendimi kötü hissettiğim zaman utanırım.

O Neredeyse hiçbir zaman O Bazen O Yaklaşık yarı yarıya O çoğu zaman O Neredeyse her zaman

13. Kendimi kötü hissettiğimde islerimi bitirmekte zorlanırım.

O Neredeyse hiçbir zaman O Bazen O Yaklaşık yarı yarıya O Çoğu zaman O Neredeyse her zaman

14. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkmaya baslarım.

O Neredeyse hiçbir zaman O Bazen O Yaklaşık yarı yarıya O Çoğu zaman O Neredeyse her zaman

15. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım.

O Neredeyse hiçbir zaman O Bazen O Yaklaşık yarı yarıya O Çoğu zaman O Neredeyse her zaman

16. Kendimi kötü hissetmemin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.

O Neredeyse hiçbir zaman O Bazen O Yaklaşık yarı yarıya O Çoğu zaman O Neredeyse her zaman

17. Kendimi kötü hissettiğimde duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.

O Neredeyse hiçbir zaman O Bazen O Yaklaşık yarı yarıya O Çoğu zaman O Neredeyse her zaman

18. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.

O Neredeyse hiçbir zaman O Bazen O Yaklaşık yarı yarıya O Çoğu zaman O Neredeyse her zaman

19. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım duygusu yaşarım.

O Neredeyse hiçbir zaman O Bazen O Yaklaşık yarı yarıya O Çoğu zaman O Neredeyse her zaman

20. Kendimi kötü hissediyor olsam da yine de işlerimi yapabilirim.

O Neredeyse hiçbir zaman O Bazen O Yaklaşık yarı yarıya O Çoğu zaman O Neredeyse her zaman

21. Kendimi kötü hissettiğimde, bu duygudan dolayı kendimden utanırım.

O Neredeyse hiçbir zaman O Bazen O Yaklaşık yarı yarıya O Çoğu zaman O Neredeyse her zaman

22. Kendimi kötü hissettiğimde, eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağıma inanırım.

O Neredeyse hiçbir zaman O Bazen O Yaklaşık yarı yarıya O Çoğu zaman O Neredeyse her zaman

23. Kendimi kötü hissettiğimde, zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.

O Neredeyse hiçbir zaman O Bazen O Yaklaşık yarı yarıya O Çoğu zaman O Neredeyse her zaman

24. Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarımı kontrol altında tutabileceğimi hissedirim.

O Neredeyse hiçbir zaman O Bazen O Yaklaşık yarı yarıya O Çoğu zaman O Neredeyse her zaman

25. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için suçluluk duyarım.

O Neredeyse hiçbir zaman O Bazen O Yaklaşık yarı yarıya O Çoğu zaman O Neredeyse her zaman

26. Kendimi kötü hissettiğimde, konsantre olmakta zorlanırım.

O Neredeyse hiçbir zaman O Bazen O Yaklaşık yarı yarıya O Çoğu zaman O Neredeyse her zaman

27. Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.

O Neredeyse hiçbir zaman O Bazen O Yaklaşık yarı yarıya O Çoğu zaman O Neredeyse her zaman

28. Kendimi kötü hissettiğimde, daha iyi hissetmem için yapacağım hiçbir şey olmadığına inanırım.

O Neredeyse hiçbir zaman O Bazen O Yaklaşık yarı yarıya O Çoğu zaman O Neredeyse her zaman

29. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.

O Neredeyse hiçbir zaman O Bazen O Yaklaşık yarı yarıya O Çoğu zaman O Neredeyse her zaman

30. Kendimi kötü hissettiğimde, kendim için çok fazla endişelenmeye başlarım.

O Neredeyse hiçbir zaman O Bazen O Yaklaşık yarı yarıya O Çoğu zaman O Neredeyse her zaman

31. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi bu duyguya bırakmaktan başka çıkar yol olmadığına inanırım.

O Neredeyse hiçbir zaman O Bazen O Yaklaşık yarı yarıya O Çoğu zaman O Neredeyse her zaman

32. Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.

O Neredeyse hiçbir zaman O Bazen O Yaklaşık yarı yarıya O Çoğu zaman O Neredeyse her zaman

33. Kendimi kötü hissettiğimde, başka bir şey düşünmekte zorlanırım.

O Neredeyse hiçbir zaman O Bazen O Yaklaşık yarı yarıya O Çoğu zaman O Neredeyse her zaman

34. Kendimi kötü hissettiğimde, duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım.

O Neredeyse hiçbir zaman O Bazen O Yaklaşık yarı yarıya O Çoğu zaman O Neredeyse her zaman

35. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi daha iyi hissetmem uzun zaman alır.

O Neredeyse hiçbir zaman O Bazen O Yaklaşık yarı yarıya O Çoğu zaman O Neredeyse her zaman

36. Kendimi kötü hissettiğimde, duygularım dayanılmaz olur.

O Neredeyse hiçbir zaman O Bazen O Yaklaşık yarı yarıya O Çoğu zaman O Neredeyse her zaman

EK – V: Etik Kurul Kararı



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
ETİK KURUL KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih :28/06/2024 Toplantı Sayısı: 13 Karar No :2024/554
Araştırmanın Başlığı	Çocukluk Çağı Travmaları ile Mutluluk Korkusu Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlık ve Duygu Düzenlemenin Aracı Rollerini.
Sorumlu Araştırmacı	Doç. Dr. Abdulkadir HAKTANIR
Yardımcı Araştırmacı	Melisa TOPCU Lisansüstü Öğrenci
Etik Kurul Kararı	20111 sayılı başvuru Etik Kurul tarafından değerlendirilmiş olup, başvurunun bilimsel araştırma etiği açısından “Uygun” olduğuna karar verilmiştir.

ASL GİBİDİR
28/06/2024

EK – VI: Ölçek Kullanım İzinleri

Re: Mutluluk Korkusu Ölçeği Kullanım İzni

Von

Datum Fr, 26.04.2024 18:40

An Melisa Malkoç

Merhaba,
Ölçekle ilgili tüm bilgiler makalede mevcuttur. Makalenin son sayfasında ölçek formu yer almaktadır. Ölçeği kullanmanızda bir sakınca yoktur. Kolaylıklar dilerim

----- Orijinal Mesaj -----

Kimden: Melisa Malkoç

Kime:

Gönderilenler: Fri, 26 Apr 2024 16:05:55 +0300 (TRT)

Konu: Mutluluk Korkusu Ölçeği Kullanım İzni

Merhaba

Ben Melisa Topcu, Necmettin Erbakan Üniversitesi'nde Yüksek Lisans öğrencisiyim. Tez çalışmam kapsamında Mutluluk Korkusu Ölçeği'ni kullanmayı planlıyorum. Bu ölçeği çalışmamda kullanmak amacıyla izin talep etmekteyim.

Ölçeği uygun şartlar altında kullanacağımı, telif hakkı ihlali yapmayacağımı ve sonuçları doğru bir şekilde raporlayacağımı taahhüt ederim.

İlginiz ve desteğiniz için şimdiden teşekkür ederim.

Saygılarımla,

Melisa Topcu

RE: Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği Kullanım İzni

Von

Datum So, 05.05.2024 15:46

An 'Melisa Malkoç'

📎 2 Anlagen (2 MB)

CTQ-33-TR.pdf; ctq-33-jtd.pdf;

Kullanabilirsiniz.z

-----Original Message-----

From: Melisa Malkoç

Sent: Sunday, April 28, 2024 2:13 AM

To:

Subject: Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği Kullanım İzni

Merhaba,

Ben Melisa Topcu, Necmettin Erbakan Üniversitesi'nde Yüksek Lisans öğrencisiyim. Tez çalışmam kapsamında Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği'ni (CTQ) kullanmayı planlıyorum. Bu ölçeği çalışmamda kullanmak amacıyla izin talep etmekteyim.

Ölçeği uygun şartlar altında kullanacağımı, telif hakkı ihlali yapmayacağımı ve sonuçları doğru bir şekilde raporlayacağımı taahhüt ederim.

İlginiz ve desteğiniz için şimdiden teşekkür ederim.

Saygılarımla,

Melisa Topcu

Re: Duygu Düzenleme Güçlükleri  leği Kullanım İzni

Von

Datum Fr, 05.07.2024 20:03

An Melisa Malkoç Topcu

📎 5 Anlagen (516 KB)

DERS_Adolescent_Sample.pdf; DERS_Turkish version.pdf; DERS.Corrected.doc; DERS.DUZELTILMIS_BILGI.doc; DERS.scoring_new.doc;

Merhabalar,

 leği bilimsel araştırmalarınızda kullanabilirsiniz. İlgili makaleleri, ölçeğin son halini, değerlendirilmesi için hazırladığım dokümanı ve referans bilgilerini ekte yolluyorum.

İyi alışmalar dileklerle,

Re: Kısa Kendini Toparlama/Psikolojik Sağamlık  leği Kullanım İzni

Von

Datum So, 23.06.2024 16:06

An Melisa Malkoç

Merhaba,

Tabi ki olcegi kullanabilirsiniz. Ekte puanlamanin nasil yapildigini da gosteren olcek maddelerinin oldugu belgeyi paylasiyorum.

Calismalarinizda kolayliklar diliyorum,

On Sunday, June 23, 2024, Melisa Malkoç

Merhaba Hocam,

Ben Melisa Topcu, Necmettin Erbakan  niversitesi'nde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde yüksek lisans öğrencisiyim. Tezimde, Türkçe'ye uyarladığınız "Kısa Kendini Toparlama/Psikolojik Sağamlık  leği"ni (Brief Resilience Scale) kullanmak istiyorum.

Çalışmamda  leğinizi kullanabilmem için izin vermenizi ve ölçeğin bir kopyasını benimle paylaşmanızı rica ederim. Etik kuralları ve yayın haklarına tam uyum göstereceğimi taahhüt ederim.

Yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Saygılarımla,

Melisa Topcu