



Copyright@Author(s) - Available online at dergipark.org.tr/en/pub/igusbd. Content of this journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Küçük Travma Yaşantılarının Psikolojik Belirtileri Yordama Gücü

Predictive Power of Small Trauma Experiences on Psychological Symptoms

¹Makbule KALI SOYER 

²Şerife ŞEKERCİ 

³Gamze TONGUÇ 

Bu çalışmanın özeti, 16-19 Mayıs 2024 tarihleri arasında Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği ile Gazi Üniversitesi iş birliğinde gerçekleştirilen 25. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde “Küçük Travma Yaşantılarının Psikolojik Semptomlar Üzerindeki Yordayıcı Etkisi” ismiyle sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

¹Doç. Dr., Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, İstanbul, Türkiye.
✉ makbulesoyer@marmara.edu.tr

²Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, Türkiye.
✉ serifeesekerci@gmail.com

³Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, Türkiye.
✉ tongucgamze@gmail.com

Geliş/Received: 15.03.2024
Kabul/Accepted: 05.01.2025

Öz

Amaç: Çocukluk döneminde temelleri atılan küçük travmalar, zaman içinde ortaya çıkar ve kademeli olarak bireyi etkiler. Bu çalışma, yetişkin bireylerde küçük travma yaşantılarının güncel psikolojik belirtiler üzerindeki yordama gücünü belirlemeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: İlişkisel tarama modeli kullanılarak tasarlanan bu nicel araştırmanın çalışma grubu 284’ü kadın, 93’ü erkek toplam 377 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma verileri, kişisel bilgi formu, Küçük “t” Travma Yaşantıları Belirleme Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri aracılığıyla toplanmıştır. Küçük travma yaşantılarının ve psikolojik belirtilerin cinsiyet açısından farklılaşma durumlarını incelemek üzere bağımsız örneklem t testi, küçük travma yaşantılarının psikolojik belirtileri yordama gücünü değerlendirmek için basit (doğrusal) regresyon analizi yapılmıştır.

Bulgular: Araştırma bulguları, kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha fazla küçük travma yaşantılarına sahip olduklarını ve yine kadın katılımcıların erkeklere göre daha fazla psikolojik belirtiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca yapılan regresyon analizi, küçük travma yaşantılarının psikolojik belirtileri anlamlı bir şekilde yordadığını göstermiştir.

Sonuç: Deneyimlenen küçük travmaların, bireylerin mevcut veya gelecekteki psikolojik sorunları üzerinde öngörülebilir bir etkisi olduğu anlamına gelmektedir.

Anahtar Kelimeler

Travma, küçük travma yaşantıları, psikolojik belirtiler, Kısa Semptom Envanteri, yetişkin bireyler

Abstract

Aim: Small traumas, rooted in childhood, gradually manifest and exert cumulative effects on individuals over time. This study aims to determine the predictive power of small trauma experiences on current psychological symptoms in adults.

Method: Designed as a quantitative study using a correlational survey model, the study sample consists of 377 participants. Data were collected through a personal information form, Small "t" Trauma Experiences Scale, and the Brief Symptom Inventory. An independent samples t-test was conducted to examine gender differences in small trauma experiences and psychological symptoms, while simple regression analysis was performed to evaluate the predictive power of small trauma experiences on psychological symptoms.

Results: The findings indicate that female participants reported experiencing significantly more small traumas and exhibited more psychological symptoms compared to male participants. Furthermore, regression analysis demonstrated that small trauma experiences significantly predict psychological symptoms.

Conclusion: Small traumas have a predictable impact on individuals' current or future psychological problems.

Keywords

Trauma, small trauma experiences, psychological symptoms, Brief Symptom Inventory, adult individuals

Giriş

Travma; kişinin, baş etme becerilerinin yetersiz kaldığı ve sonucunda duygusal belirtilerin oluştuğu zorlayıcı yaşam olaylarıdır (APA, 2013; Ataoğlu vd., 2019). Travmatik olaylar ise kişinin kendi maruz kaldığı ya da şahit olduğu psikolojik veya fiziksel bütünlüğü tehdit eden ve sonucunda korku, kaygı, aşırı uyarılmışlık gibi duygusal tepkiler oluşturan yaşam olayları olarak ifade edilmektedir (APA, 2013; Bozkurt, 2023). Deprem, sel, yangın gibi doğa olaylarından kaynaklanan ya da savaş, işkence, göç, cinsel saldırı gibi insanlardan kaynaklanan travmatik olaylar hep var olmuş ve insanlık, tarih boyunca zaman zaman bireysel ya da toplumsal olarak travmatik olaylara maruz kalmıştır (Altınsoy, 2020; Sevinç Yalçın ve Öztürk, 2018). Bu tür travmalar şok travma olarak tanımlanmakla birlikte, ani gerçekleşmesi ve merkezi sinir sistemi yoluyla yaşamı tehdit edici olması bakımından önem arz etmektedir (Hensley, 2015; Shapiro, 2014). Travmatik yaşantılar maruz kalan kişilerde fizyolojik, psikolojik, sosyal ve ekonomik yönden olumsuz etkiler oluşturmakta (Ataoğlu vd., 2019; Aykut ve Soner Aykut, 2020) ve bu kişilerin bir kısmında travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) belirtileri görülmektedir (Çamaş ve Anayurt, 2022). Diğer yandan, temellerini çoğunlukla çocukluk yaşantılarından alan ve kişiyi birçok yönden olumsuz etkileyen gelişimsel travmalar da önemli bir travma türü olarak değerlendirilmektedir (Hensley, 2015; Shapiro, 2014).

Küçük travmalar, gelişimsel travmaların bir alt türü olarak, temellerini genellikle çocukluk dönemindeki olumsuz yaşantılardan ve rahatsız edici olaylardan alan; çocuğun erken yaşlarda maruz kaldığı, başlangıçta etkilerinin fark edilmesi güç olan ancak zamanla bireyi olumsuz yönde etkileyebilen durumlardır (Hensley, 2015; Shapiro, 2014). Çocuğu huzursuz eden bu olumsuz yaşam deneyimleri küçük "t" travma olarak tanımlanmaktadır (Hensley, 2015; Shapiro, 2001). Bu yaklaşım, Csikszentmihalyi'nin (1990) yaratıcılığı iki farklı düzeyde ele aldığı modeline benzetilebilir. Csikszentmihalyi, tarihsel ve kültürel bağlamda büyük etkiler yaratan yaratımları büyük yaratıcılık "Big C", buna karşın günlük yaşamda üst düzey problem çözme olarak tanımladığı yaratımları ise küçük yaratıcılık "little c" olarak adlandırmıştır (Simonton, 2002). Benzer şekilde, büyük ve ani etkiler yaratan şiddetli olaylar büyük "T" travmalar, günlük yaşamda başlangıçta daha küçük ölçekli ancak birikerek bireyi etkileyen olayları küçük "t" travmalar olarak ifade edilmektedir (Hensley, 2015; Shapiro, 2001; Yılmaz Dinç, 2021).

Küçük "t" travmalar, zamanla ortaya çıkar, aşamalı olarak kişiyi etkiler, birikerek kişinin nörolojik sistemini değiştirir ve kişinin sürekli bir travmatik durumda kalmasına neden olur (Hensley, 2015;

Yılmaz Dinç, 2021). Örneğin; çocuğun terkedilmesi, boşanma veya bakım nedeniyle aileden uzun süre ayrı ve uzakta kalması, ihmal edilmesi gibi çocukta stres ve kaygı yaratan durumlar (Grogan vd., 2020; Hawes vd., 2021; Hensley, 2015; Pilkington vd., 2020), çocuğun fiziksel ve psikolojik ve cinsel kötüye kullanımı (Hensley, 2015, Kalı Soyer vd., 2021), bakım verenin alkol ve madde kullanımı gibi çocuğun kendini güvende hissetmediği toksik ebeveyn davranışlarının ve uyumsuz aile ilişkilerinin sergilendiği bir ortamda bulunması (Chavez, 2024; Pilkington vd., 2020) gibi, fiziksel bütünlüğü doğrudan tehdit etmese de duygusal, bilişsel, bedensel ve ilişkisel boyutta birçok psikopatolojik etkiler yaratmaktadır (Barbash, 2017; Hawes vd., 2021; Hensley, 2015). Hensley'e (2015) göre bu özelliği ile küçük "t" travmalar çocuğun doğal psikolojik gelişimini sekteye uğratır Bu olumsuz yaşam olayları içten içe etkisini sürdürür ve kişinin; kendisi, diğer insanlar ve yaşam hakkındaki inançlarını etkiler (Hensley, 2015). Tüm bu yaşam deneyimleri kişinin benliğini (Patel, 2012), özsaygısını, özgüvenini (Forgash ve Knipe, 2007) ve göstereceği optimal davranışları olumsuz etkiler (Yılmaz Dinç, 2021).

Ericson'un psikososyal kuramı, Freud'un psikoseksüel kuramı ve Adler'in bireysel psikoloji kuramı gibi birçok kurama göre; çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, karşılanmayan temel duygusal ve fiziksel ihtiyaçlar hem çocuğun kişiliğinin şekillenmesini hem ileriki yaşlarda psikolojik iyi oluş halini etkilemektedir (Corey, 2015). Erken çocukluk döneminde çocukların temel fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının aile tarafından yeterince karşılanmamasının çocukların duygusal gelişimlerini de olumsuz yönde etkilediği ve birçok psikolojik sorunla ilişkili olduğu bulunmuştur (Hawes vd., 2021; Yılmaz Dinç, 2021). Ayrıca Shapiro (2001) çocukluk döneminde yaşanan duygusal aşağılanma, dışlanma gibi olumsuz deneyimlerin büyük travma yaşantılarından daha olumsuz ve kalıcı etkiler oluşturabileceğini ifade etmektedir. Küçük travma etkisi olan olumsuz yaşam olayları çoğu zaman başlangıçta travmatik olarak algılanmazlar, yaygındırlar, her yerde olabilirler, çocukluk döneminden itibaren başlar ve süreklilik arz ederler (Shapiro, 2001). Bununla birlikte, bu tür travmaya maruz kalanlarda istenmeyen semptomların yaşanması çoğu zaman söz konusu değildir (Hensley, 2015). Bu yüzden olumsuz yaşam deneyimine maruz kalan kişilerde genellikle travmanın etkileri gizli yaşandığından bu etkilerin travmatik belirtir olduğu gözden kaçabilmekte ve çoğunlukla farkına varılmamaktadır (Levine ve Frederick, 2020). Olumsuz yaşam deneyimleri, bireyin kendisini nasıl gördüğünü ve kendisine hangi özellikleri atfettiğini şekillendiren önemli bir belirleyicidir; çocukluk döneminde tekrar ettiği takdirde bireyin genel gelişimi üzerinde derin etkiler bırakabilirken, sürekli olarak tekrarlanmadığı durumlarda bu etkiler sınırlı kalmakta, ancak kişinin kendisine olumsuz atıflarda bulunma ve uzun vadede olumsuz sonuçlar çıkarma eğilimini sürdürebilmektedir (Hawes vd., 2021).

Çocukluk çağına dayanan küçük travmalara benzer şekilde gündelik sıkıntılar da bireyin yaşamındaki küçük stres kaynakları da birey üzerinde birikimli bir etki yaratır (Holm ve Holroyd, 1992; Junça-Silva vd., 2020). Bu tür sıkıntılar genellikle küçük çaplıdır ve bireyin normal yaşamını etkileyebilecek günlük sorunlarla ilgili olabilir. Örneğin; trafik sıkışıklığı, işle ilgili küçük sorunlar, ev işleri veya kişisel ilişkilerle ilgili küçük anlaşmazlıklar gibi durumları içerebilir (Holm ve Holroyd, 1992; Junça-Silva vd., 2020). Bu sıkıntılar tek başına genellikle travmatik etkilere yol açmaz; ancak sürekli ve birikmiş stres faktörleri, zaman içinde olumsuz etkiler neden olabilir ve küçük travma deneyimine benzer bir hâle gelebilir (Ardanç, 2017; McCullough, 2002). Özellikle bireyin başa çıkma yeteneklerini aşan veya sürekli olarak zorlayan bir dizi günlük sıkıntı ve stresin, duygusal ve psikolojik sağlığını olumsuz etkileyebileceği bilinmektedir (Junça-Silva vd., 2020; Udayar vd., 2023; Yıldırım, 2004a; Yıldırım, 2006).

Psikolojik sağlık; bireyin çevresindeki insanlar, içinde bulunduğu topluluk, aile bireyleri ve kendisi ile uyum halinde ve dengede olması, sorumluluklarını yerine getirerek tutarlı bir yaşam sürdürebilmesi, genel olarak sağlıklı ilişki kurabilen ve psikolojik bütünlüğünü koruyabilen bir birey olabilmesi olarak ifade edilmektedir (Bilgin vd., 2020; Özören, 2023; Öztürk, 1995; Seven, 2018). Bir kişinin psikolojik olarak sağlıklı olması, kişinin yeteneklerinin farkında olmasının, stresle baş edebilmesini, kendine güvenmesini gerektirmektedir (Özel vd., 2020). Amerikan Psikiyatri Birliği'ne göre (2013) psikolojik bozukluk, bireyin kendisi ve çevresiyle uyumlu ve dengeli bir yaşam sürdürememesidir. Psikolojik belirti ise bireydeki psikolojik bozukluğu saptamayı sağlayan, sorunu işaret eden unsurlardır (APA, 2013).

Psikolojik belirtiler daha çok yaşamın stresli, kaygılı, zor dönemlerinde ortaya çıkmaktadır (Alver vd., 2010; Bilgin vd., 2020). Çocukluk dönemindeki olumsuz yaşam deneyimleri kişinin nöral sistemini

etkileyerek yetişkinlikte oluşabilecek travmalar için bir basamak oluşturma eğilimindedir (Opel vd., 2019). Klinik olarak düşük özsaygı, kaygı, panik bozukluğu, çeşitli fobiler, depresyon, travma sonrası belirtiler, dissosiyatif bozukluklar, yeme bozuklukları, kendine ve başkalarına zarar verme gibi birçok psikopatoloji, Olumsuz çocukluk deneyimleri ile ilişkilendirilmektedir. (Grogan vd., 2020; Hawes vd., 2021; Hensley, 2015; Levine ve Frederick, 2020; Pilkington vd., 2020). Bu açıdan, küçük travma olarak tanımlanan yaşam olaylarına maruz kalmış yetişkin bireylerde ortaya çıkan psikolojik belirtileri tespit etmek, hem konuya dikkat çekmek hem de çocukların maruz kalabileceği olumsuz yaşam deneyimlerini önlemeye yönelik müdahalelere ışık tutmak açısından önemli hâle gelmektedir. Yapılan alanyazın incelemesinde travma yaşantılarının etkilerine yönelik birçok çalışmaya rastlanmasına karşın (Ataoğlu ve ark., 2019; Çoban, 2021; Eker, 2016; Fırat ve Baskak, 2012; Güreşen, 2022; Kocamanoğlu, 2021; Özatmaca, 2023; Sarıçamlık, 2020; Şahin Demirkapı, 2013; Şenol ve Kalı Soyser, 2022; Yavuz, 2021) küçük travmalar ve etkilerine yönelik çalışmaların oldukça sınırlı olduğu gözlenmiştir. Küçük travma yaşantılarına yönelik yapılan çalışmalar incelendiğinde, bu tür travmaların farklı değişkenlerle ilişkisini ele alan araştırmalara rastlanmıştır. Örneğin, psikolojik ihtiyaç doyumu, psikolojik sağlık, psikolojik iyi oluş (Yılmaz Dinç, 2021), duygusal yeme davranışı, sıkıntıya dayanma kapasitesi, yaşantısal kaçınma (İşçimen, 2024), yetişkinlikte yakın ilişkiler (Çoban, 2021), psikolojik esneklik, duygu düzenleme (Mert, 2024) ve travma sonrası büyüme (Acar ve ark., 2024) gibi konular küçük travma yaşantıları ile ilişkilendirilmiştir. Ancak, küçük travma yaşantılarının psikolojik belirtilerle olan ilişkisini doğrudan inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Tüm bunlar ışığında, bu araştırmanın yetişkinlerin deneyimledikleri küçük travma yaşantılarının güncel psikolojik belirtiler ile olan ilişkisini değerlendirerek literatüre özgün bir katkı sunacağı düşünülmektedir.

Yapılan alanyazın incelemesinde küçük “t” travma yaşantılarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde kadınların lehine farklılaştığını gösteren çalışmalar mevcuttur. Örneğin; Yılmaz Dinç (2021) tez çalışmasında aile ilişkilerinden kaynaklı küçük “t” travma yaşantıları alt boyutuna ait ortalamalar cinsiyete göre karşılaştırıldığında kadınların erkeklere göre daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu tespit etmiştir. Bir başka çalışmada ise Küçük “t” travma yaşantılarından etkilenme düzeyleri cinsiyete göre karşılaştırıldığında kadınların ($\bar{x}=2.06$) ortalamalarının erkeklere ($\bar{x}=1.86$) göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Çoban, 2021). Mert (2024)’in çalışmasında ise küçük “t” travma yaşantıları ortalama puanları cinsiyete göre karşılaştırıldığında kadınların ($\bar{x}=1.98$) erkeklere ($\bar{x}=1.91$) daha yüksek puan aldıkları ancak bu farklılığın anlamlı düzeyde olmadığı ($p=.243$) tespit edilmiştir. Bu veriler, küçük “t” travma yaşantılarının kadınlar için daha belirgin olduğuna işaret ederken, cinsiyetler arası farklılıkların her zaman istatistiksel olarak anlamlı olmadığına da dikkat çekmektedir. Bu nedenle, bu çalışmada küçük “t” travmalar ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide cinsiyetler arası farklılıkların da değerlendirilmesi ayrıca bir hipotez olarak ele alınmıştır.

Bu çalışmanın amacı, yetişkinlerin deneyimledikleri küçük travma yaşantılarının güncel psikolojik belirtileri yordama gücünü belirlemektir. Araştırma, küçük travmaların bireylerin psikolojik sağlığı üzerindeki etkisini anlamayı ve bu etkilerin cinsiyet temelindeki olası farklılıklarını ortaya koymayı hedeflemektedir. Bu amaç ışığında araştırma sürecinde aşağıdaki soruların yanıtları aranmıştır:

1. Katılımcıların deneyimledikleri küçük travma yaşantıları katılımcıların psikolojik belirtilerini yordamakta mıdır?
2. Katılımcıların küçük travma yaşantıları ve psikolojik belirtileri cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırma küçük travma yaşantıları ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelendiği ilişkisel tarama modelinde nicel bir çalışma olarak tasarlanmıştır. Tarama araştırmaları katılımcılardan anket veya görüşmelerden yararlanarak bilgi toplanan ve diğer araştırma yöntemlerine göre daha geniş örneklem üzerinde gerçekleştirilen nicel bir araştırma desendir (Creswell, 2020). İlişkisel tarama araştırmalarında elde edilen veriler doğrultusunda değişkenler arasındaki ilişki bunun beraberinde bir değişkenin diğer değişkeni ne düzeyde açıklayabileceği belirlenmekte ve sayısal olarak ifade

edilmektedir. (Can, 2022; Creswell, 2020). Bu araştırmada küçük travma yaşantıları yordayan değişken psikolojik belirtiler ise yordanan değişken olarak belirlenmiştir.

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın evrenini 18 yaş üstü yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Bu araştırmanın çalışma grubu olasılık dışı örnekleme yöntemi olan ölçüte dayalı uygunluk/elverişlilik örnekleme yöntemi ve katılımcıların araştırmaya uygun diğer bireylere çalışmayı ulaştırması ile desteklenen kartopu örnekleme yöntemleri ile oluşturulmuştur. (Kılıç, 2013; Creswell, 2020). Araştırmaya dâhil edilme ölçütlerinden en önemlisi 18 yaş üzerinde bir yetişkin olmaktır. Ayrıca, okuryazar olma ve çalışmaya katılmaya onam verme diğer ölçütleri oluşturmaktadır. Bu doğrultuda farklı cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyindeki yetişkinlere ulaşılmıştır.

Bu araştırmada örneklem sayısının belirlenmesi için Ural ve Kılıç (2006)'ın örneklem büyüklüğü tablosu kullanılmıştır. Bu tabloya göre %95 güven aralığında evrenin 100 binin üzerinde olması halinde 384 bireyin örnekleme dahil edilmesi önerilmektedir. Araştırmanın çalışma grubu 380 katılımcıdan oluşmuştur; ancak araştırmaya dâhil edilme ölçütleri dışında kalan 3 kişi kapsam dışına çıkarılmış ve analizler, 284'ü kadın (%75) ve 93'ü erkek (%25) toplam 377 katılımcı üzerinden gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların yaşları 18 ile 64 arasında değişmektedir; yaş ortalamaları 29, standart sapması 9.64'tür. Eğitim düzeyi açısından katılımcıların 20'si (%5) lisans altı, 108'i (%29) hâlihazırda lisans eğitimine devam etmekte, 178'i (%47) lisans mezunu ve 71'i (%19) lisansüstü eğitime sahiptir.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmanın verileri araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunun yanı sıra Küçük "t" Travma Yaşantıları Belirleme Ölçeği ve Kısa Symptom Envanteri aracılığıyla elde edilmiştir.

Kişisel bilgi formu.

Araştırmacılar tarafından katılımcıların cinsiyet, yaş ve eğitim durumlarını belirtebilecekleri şekilde hazırlanmış bir formdur.

Küçük "t" travma yaşantılarını belirleme ölçeği.

Yılmaz Dinç ve Sapmaz (2020) tarafından geliştirilen Küçük "t" Travma Yaşantılarını Belirleme Ölçeği toplam 46 maddeden oluşmaktadır. Ölçek; Aile İlişkilerinden Kaynaklı Küçük Travmalar, Sosyal İlişkilerden Kaynaklı Küçük Travmalar ve Karşılanmayan Fizyolojik Kökenli İhtiyaçlardan Kaynaklı Küçük Travmalar olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert tipinde geliştirilmiş olup 5- beni tamamen yansıtıyor, 4- beni oldukça yansıtıyor, 3- beni biraz yansıtıyor, 2- beni az yansıtıyor, 1- beni hiç yansıtmıyor şeklinde puanlanmaktadır ve ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 230 iken en düşük puan 46'dır. Ölçekten alınan yüksek puan bireyin geçmişinde küçük travma yaşantılarının fazla olduğunu, düşük puan ise küçük travma yaşantılarının az olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin geçerlik çalışmalarından yapı geçerliliğine yönelik yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerlerinin χ^2/sd (3102.59/942) =3.29, $p=.001$, SRMR: .064; NNFI:96; IFI=.96; CFI=.96; RMSEA=.087 şeklinde olduğu saptanmış ve yapı onanmıştır. Ayrıca yapılan madde ayırt ediciliği analizlerinde de %27'lik alt ve üst grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. ($p<.01$)

Ölçeğin güvenilirliğine bakıldığında iç tutarlılık katsayısının .96 olduğu görülmektedir. Aile İlişkilerinden Kaynaklı Küçük Travmalar alt ölçeği için iç tutarlılık katsayısı .96, Sosyal İlişkilerden Kaynaklı Küçük Travmalar alt ölçeği için .92 ve Fizyolojik Kökenli Gereksinimlerin Karşılanmamasından Kaynaklı Küçük Travmalar alt ölçeği için .76 olduğu gözlenmektedir. Ölçeğin bu çalışma için hesaplanan güvenirlik kat sayısı .96 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğe ait örnek maddeler Tablo 1'de görülmektedir.

Tablo 1. Küçük “t” Travma Yaşantılarını Belirleme Ölçeği Örnek Maddeler

Madde Numarası	Örnek Madde
Madde 2	Arkadaşlarım tarafından hakaret ya da küfür edilme gibi olumsuz durumlara maruz kaldığım anlar oldu.
Madde 6	İhtiyaçlarım (yiyecek, giysi, kırtasiye vb.) karşılanamayacak kadar ekonomik zorluklarla büyüdüm.
Madde 8	İstenilmeyen bir çocuk olduğumu düşündüren anılara sahibim.
Madde12	Ailemden biri/lerinin bize zarar verecek bağımlılıkları (uyuşturucu, alkol, kumar) vardı.

Kısa Semptom Envanteri (KSE).

Derogatis (1992) tarafından geliştirilen, Şahin ve Durak (1994) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan envanter toplam 53 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır ve SCL-90 ölçeğinin kısa formu olarak ifade edilmektedir. Alt boyutları anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite olarak tanımlanmaktadır. Ölçek 5’li likert tipinde geliştirilmiş olup 1-Hiç, 2-Biraz, 3-Orta derecede, 4-Epey, 5-Çok fazla şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-212 aralığındadır. Ölçekten elde edilen toplam puanın yüksek olması bireyin psikolojik belirtilerinin arttığı anlamına gelmektedir.

Kısa Semptom Envanteri için yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları için dört farklı örneklem grubu ile çalışılmıştır. Dört çalışmada da alt ölçekler için yapılan faktör analizi sonucunda yapı geçerliliği sınanmış ve kabul edilebilir olarak tespit edilmiştir. Ayrıca yapılan tüm ölçüt geçerliliği çalışmalarında da beklenen yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir.

Güvenilirlik ölçümlerinde envanterin tamamına ait iç tutarlık katsayısı dört çalışma içerisinde .93 ile .96 arasında değişmektedir. Bununla birlikte alt ölçeklere ait iç tutarlılık katsayılarının da bu dört çalışma içerisinde .63 ile .86 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Ölçeğin bu çalışma için hesaplanan güvenilirlik kat sayısı .97 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğe ait örnek maddeler Tablo 2’de görülmektedir.

Tablo 2. Kısa Semptom Envanteri Örnek Maddeler

Madde Numarası	Örnek Madde
Aşağıda insanların bazen yaşadıkları belirtiler ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyun. Daha sonra o belirtinin sizi bugün dâhil, son bir haftadır ne kadar rahatsız ettiğini seçeneklerden uygun olanı işaretleyerek gösterin.	
Madde 1	İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali
Madde 6	Çok kolayca kızıp öfkelenme
Madde 12	Hiç bir nedeni olmayan ani korkular
Madde 22	Kendini diğerlerinden daha aşağı görme

Verilerin Toplanması ve Veri Analizi

Araştırma sürecine öncelikle Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü 711773 nolu etik kurul onayı alınmıştır. Ardından çevrimiçi veri toplayabilmek amacıyla ölçeklerin maddeleri Google form üzerine aktarılmıştır. Veriler çevrimiçi formlar aracılığıyla hem uzaktan hem de yüz yüze olarak toplanmıştır.

Elde edilen 380 katılımcı verisi gözden geçirilmiş, araştırmaya dahil edilme kriterlerine uygun olmayan (18 yaşından küçük) bir veri analizden çıkarılmıştır. Ardından Mahalanobis Uzaklığı hesaplanarak yapılan analiz sonrası uç değer olduğu tespit edilen iki veri daha analiz kapsamından çıkarılmıştır. Çalışmanın analizleri 377 veri üzerinden yapılmıştır. Analiz aşamasında öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediği basıklık ve çarpıklık analizi ile sınanmış ve ± 1 aralığında olduğu

anlaşılarak (KTYBÖ için Skewness= .97 Kurtosis=.40, KSE için Skewness= .77 Kurtosis=.12) toplanan verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir (Hair ve ark., 2013). Cinsiyete göre fark analizleri için bağımsız örneklem t testi, katılımcıların deneyimledikleri küçük travma yaşantılarının güncel psikolojik belirtilerini yordama düzeyini belirlemek için basit (doğrusal) regresyon analizi yapılmıştır. Analizler için SPSS 26.0 programından yararlanılmış ve analizlerde hata payı .05 olarak alınmıştır.

Bulgular

Küçük travma yaşantılarının psikolojik belirtileri yordama gücünün incelendiği bu araştırmada değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistik bulgularına, değişkenlerin cinsiyete göre farklılaşım farklılaşmadığına ilişkin bağımsız örneklem t testi bulgularına ve değişkenler arası basit regresyon analizi bulgularına yer verilmiştir. Çalışmada incelenen değişkenlere ait ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri, güvenilirlik katsayıları Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Bulguları

	Ortalama	Standart sapma	Skewness	Kurtosis	Cronbach Alpha
KTYBÖ	84.77	29.70	.97	.40	.96
KSE	109.65	40.19	.77	.12	.97

KTYBO: Küçük "t" Travma Yaşantıları Belirleme Ölçeği, KSE: Kısa Semptom Envanteri

Katılımcıların cinsiyetlerine göre her bir değişken için ortalama puan farklılıklarının analizi, Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Cinsiyete Göre Küçük Travma Yaşantıları Ve Psikolojik Belirti Puanları t Testi Sonuçları

Değişken	Gruplar	N	Ort	SS	Sh	t	Sd	p
KTYBÖ	Kadın	284	86.60	29.50	1.75	2.10	375	.03*
	Erkek	93	79.19	29.79	3.09			
KSE	Kadın	284	113.29	39.58	2.35	3.11	375	.00*
	Erkek	93	98.53	40.22	4.17			

KTYBO: Küçük "t" Travma Yaşantıları Belirleme Ölçeği, KSE: Kısa Semptom Envanteri

Tablo 4'te Küçük "t" Travma Yaşantıları Belirleme Ölçeğinden alınan puan ortalamaları cinsiyete göre incelendiğinde; kadınların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bu sonuç bize kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha fazla küçük travmaya maruz kaldıklarını göstermektedir. Benzer şekilde Kısa Semptom Envanterinden alınan puan ortalamaları cinsiyete göre incelendiğinde yine kadınların lehine bu iki ortalama arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Bir başka ifadeyle kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha fazla psikolojik belirti yaşadıkları bulgulanmıştır.

Tablo 5. Değişkenler Arası Basit (Doğrusal) Regresyon Analizi Sonuçları

KSE	B	Std. Hata	Beta	t	Sig.
Sabit	39.66	4.97		7.97	.00
KTYBÖ	0.82	0.05	0.61	14.91	.00

N=377, R= .61, R²= .37, F=222.52, p<0.05

Küçük travma yaşantılarının psikolojik belirtileri ne şekilde yordadığını tespit etmek amacıyla yapılan basit (doğrusal) regresyon analizi sonucu Tablo 5'te gösterilmiştir. Elde edilen bulgular, küçük travma yaşantıları ile Kısa Semptom Envanteri puanları arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (R = .61, R² = .37). Bu ilişkinin varlığı, yordayıcı değişkenin regresyon katsayısı (B = .61) ve ilgili anlamlılık testinin sonuçları (F = 222.52, p < .05) ile güçlendirilmiştir, bu da küçük travma yaşantılarının psikolojik semptomlar üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Beta değerinin pozitif olması, küçük travma yaşantıları ile psikolojik

semptomlar arasındaki ilişkinin doğasının pozitif yönde olduğunu; yani küçük travma yaşantılarının artışının, bireylerin yaşadıkları psikolojik semptomların şiddetinde bir artışa sebep olduğunu ifade etmektedir. Sonuç olarak, küçük travma yaşantıları, psikolojik belirtilerin toplam varyansın yaklaşık %37'sini açıklamaktadır.

Tartışma

Bu araştırmada öncelikle küçük travma yaşantıları ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki detaylı bir şekilde incelenmiştir. Aynı zamanda, küçük travma yaşantıları ve psikolojik belirtilerin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği analiz edilmiştir.

Araştırmada gerçekleştirilen regresyon analizi, küçük travma yaşantılarının psikolojik belirtileri anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur. Ek olarak, cinsiyet değişkenine göre yapılan farklılık analizlerinde, hem küçük travma yaşantılarında hem de psikolojik belirtilerde kadın katılımcıların puan ortalamalarının erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Elde edilen bulgular, küçük travma yaşantılarının psikolojik belirtilerin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Analiz sonuçlarına göre bireylerin deneyimledikleri küçük travma yaşantıları arttıkça güncel psikolojik belirtileri de artmaktadır. Literatürü incelendiğinde bu bulguyu destekleyen araştırma sonuçlarına rastlanmaktadır. Bilim'in (2012) yetişkin bireylerin çocukluk çağı örselenme yaşantılarıyla psikolojik sağlıkları, duyu düzenleme becerileri ve kişilerarası tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçladığı çalışmada bireylerin çocukluk çağı örselenme yaşantıları ile Kısa Semptom Envanterinden aldıkları puanlar arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Eker'in (2016) travmatik yaşantıların psikolojik sağlığa etkisini incelediği çalışmada ise travmatik yaşantıların psikolojik belirtileri yordadığı tespit edilmiştir. Psikolojik danışmanlar ile gerçekleştirilen bir çalışmada çocukluk çağı travmalarının psikolojik belirtileri yordadığı bulgulanmıştır (Savi Çakar vd., 2018). Sarıçam'ın 2020 yılında yetişkin bireylerle gerçekleştirmiş olduğu çalışmada çocukluk çağı travmaları yüksek olan bireylerin Kısa Semptom Envanterinin depresyon ve somatizasyon alt boyutlarından aldığı puanların da yüksek olduğu tespit edilmiştir. Güreşen'in (2022) çocukluk çağı travmalarının yetişkinlikteki psikolojik belirtilerle ilişkisini psikolojik ağ analizi yöntemiyle incelediği çalışmada çocukluk çağı travmasıyla yetişkinlikteki psikopatoloji arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özatmaca'nın (2023) yetişkin bireylerde çocukluk çağı travmasının duyu düzenleme, psikopatoloji ile ilişkisini incelediği çalışmada çocukluk çağı travmaları arttıkça psikolojik belirtilerin de arttığı bulgulanmıştır. Duran (2023) tarafından üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmaları ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin küçük travma yaşantıları ile sahip oldukları bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bilişsel çarpıtmaların depresyon, anksiyete, obsesif kompulsif bozukluk gibi patolojilerle pozitif yönde ilişki olasılığının yüksek olduğu (Ardanç, 2017) düşünüldüğünde bu sonuç, bu araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Süreklilik arz ettiğinde küçük travma yaşantılarına benzer şekilde bireyi sıkıntıya sokan ve travmatik etkilere sebep olan gündelik sıkıntılar üzerine yapılan araştırmalara bakıldığında da bu araştırma sonucunu destekleyen birtakım bulgulara rastlanmıştır (McCullough, 2002; Yıldırım, 2004a). Üniversite öğrencilerindeki tükenmişliği inceleyen bir araştırmada gündelik sıkıntıların duygusal tükenme üzerine doğrudan bir etkisi olduğu, gündelik sıkıntıların öğrencilerin yaşadığı zorlukların önemli bir sebebi olduğu tespit edilmiştir (Shankland vd., 2018). Lise öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada ise öğrencilerin gündelik sıkıntılarının depresyonu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Yıldırım, 2004b). Hastane hemşireleri ile yapılan bir araştırmada hemşirelerin gündelik sıkıntılarının kronik stresleriyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Louch vd., 2017). Klusmann vd. tarafından 2020 yılında yapılan bir araştırma bulgusuna göre de bireylerin iş yerlerinde yaşadıkları gündelik sıkıntıların duygusal tükenmişlikleriyle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. COVID-19 salgını karantina döneminde yapılan bir araştırma, çocukları ilköğretim ve anaokulunda olan ebeveynlerin, okullarının kapanması sırasında daha fazla gündelik ebeveynlik sıkıntısı yaşadığını ve diğer bireylere göre daha yüksek depresyon, anksiyete ve stres belirtileri yaşadığını göstermiştir (Li vd., 2022). Birlikte yaşayan yaşlı çiftlerle yapılan bir araştırmada gündelik stresin hem erkekler hem de kadınlar için evlilik işlevselliğini ve psikolojik sıkıntıları etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Villeneuve vd., 2014). Çocuk mültecilerin kültüre özgü gündelik sıkıntılarını inceleyen bir başka çalışmada ise bu sıkıntıların depresyona katkıda bulunduğu ve mülteci çocukların ruh sağlığı için mevcut yaşam koşullarındaki sıkıntıların önceki travmatik

yaşam olaylarının ötesine geçebildiği sonucuna ulaşılmıştır (Keles vd., 2015). Parkinson hastalığı olan yakınlarına bakım verenlerle yapılan araştırma bulgularında ise bakım verenlerin yaşadığı psikolojik stresin daha yüksek anksiyete düzeyine sahip olmalarına ve genel psikolojik semptomlarının daha yüksek olmasına etki ettiği sonucuna varılmıştır (Özdilek vd., 2022). Tüm bunlar ışığında, küçük travma deneyimlerine benzer bir hâle gelen günlük yaşam sıkıntılarının ve küçük travma yaşantılarının bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde belirgin etkiler yarattığı, ayrıca, bireylere yönelik psikolojik müdahalelerin geliştirilmesi ve destek sistemlerinin tasarlanması süreçlerinde dikkate alınması gereken önemli bir veri sunduğu söylenebilir.

Bir diğer araştırma sorusunu yanıtlamak amacıyla, küçük travma yaşantıları ve psikolojik belirtiler ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişki incelenmiştir. Küçük travma yaşantıları ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiye dair elde edilen bulgulara göre kadınların küçük travma yaşantılarının erkeklerle göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, Yılmaz Dinç (2021) tarafından gerçekleştirilen ve EMDR odaklı çevrim içi grup psikolojik danışmanlığının küçük travmalar üzerindeki etkisini araştıran çalışmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Yılmaz Dinç'in (2021) bulgularında, özellikle aile ilişkileri kaynaklı küçük travmaların kadınlar arasında daha yaygın olduğu belirlenmiştir. Bir başka örnek ise Çoban'ın (2021) romantik ilişkisi olan bireylerde küçük travmalar ile yakın ilişkiler arasındaki ilişkide küçük travma etkilerinin aracılık rolünü incelediği çalışmasında; küçük travmalardan etkilenme düzeyinin kadınların ($\bar{x}=2.06$) ortalamalarının erkeklerle ($\bar{x}=1.86$) göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mert'in (2024) yetişkin bireylerde küçük travmalar ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünü incelediği çalışmasında ise küçük travma yaşantılarını belirleme ölçeğinden kadınların ($\bar{x}=1.98$) erkeklerle ($\bar{x}=1.91$) göre daha yüksek puan aldıkları ancak bu farklılığın anlamlı düzeyde olmadığı ($p=.243$) tespit edilmiştir. Bununla birlikte, alanyazında yapılan bazı çalışmalarda çocukluk çağı travmalarında cinsiyete göre bir farklılaşma olmadığı da görülmüştür. (Çavuşoğlu, 2020; Doğruer vd., 2022; Sarıçamlik, 2020; Şahin Demirkapı, 2013). Bu bulgular, küçük travma yaşantılarının cinsiyet ile ilişkisinin daha derinlemesine incelenmesinin gerekli olduğu anlamına gelebilir.

Psikolojik belirtiler ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiye dair elde edilen bulgular değerlendirildiğinde kadınların Kısa Semptom Envanterinden aldıkları puan ortalamaları erkeklerle göre daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, literatürde de sık rastlanan bir sonuç olup kadınların psikolojik belirtileri erkeklerden daha fazla yaşadıklarına işaret etmektedir (Bilgin vd., 2020; Bilim, 2012; Günay Molu vd., 2023; Özel vd., 2020; Özyanık ve Tarlacı, 2022). Örneğin; Lise öğrencilerinde sınav kaygısı, gündelik sıkıntılar ve sosyal desteğin depresyonu yordama düzeylerinin araştırıldığı bir çalışmada kız öğrencilerin depresyon puanlarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Yıldırım, 2004b). Benzer şekilde; Çavuş'un (2023) üniversite öğrencilerinin pandemi sürecinde travmatik stres ile psikolojik belirtilerini incelemeyi amaçladığı çalışması, kadınların ($\bar{x}=78,02$) psikolojik belirti puanlarının erkeklerle göre ($\bar{x}=63,13$) daha yüksek olduğunu göstermektedir ($p<.01$). Bunun yanı sıra psikolojik belirtilerde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık saptanmayan çalışmalarla da alanyazında karşılaşmıştır (Duran, 2023; Gettioglu, 2023; Yüksel, 2015). Bu sonuçlar, psikolojik belirtiler ile cinsiyet arasındaki ilişkinin daha kapsamlı bir şekilde incelenmesi ve bu ilişkiyi şekillendiren faktörlerin detaylı olarak analiz edilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Sonuç ve Öneriler

Nihayetinde bu çalışmada küçük travma yaşantılarının güncel psikolojik belirtileri yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, deneyimlenen küçük travmaların, bireylerin mevcut veya gelecekteki psikolojik sorunları üzerinde öngörülebilir bir etkisi olduğu anlamına gelmektedir. Araştırma bulguları, küçük travma yaşantılarının psikolojik belirtileri yordamasının yanı sıra kadınların bu tür yaşantılara daha fazla maruz kaldığını da göstermektedir. Ayrıca, kadınların genel olarak daha yüksek düzeyde psikolojik belirtiler sergilediği de tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, küçük travma yaşantılarının psikolojik belirtiler üzerindeki etkisini ortaya koymakta ve bu etkinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterebileceğini işaret etmektedir. Bu araştırma sonuçlarının, bireyler üzerinde travmatik etkileri olabilen ancak TSSB kriterleri içerisinde kategorize edilemeyen yaşantıların yani küçük 't' travmaların, bireylerin psikolojik sağlığı üzerindeki etkisini anlamaya yönelik önemli bir katkı sunduğu düşünülmektedir. Bu durum, küçük 't' travmaların, büyük 'T' travmalardan bağımsız olarak değerlendirilmesi ve bireyin psikolojik sağlığına ilişkin süreçlerde daha fazla dikkate alınması gerektiğini göstermektedir.

Araştırma sonuçları bağlamında, psikolojik danışma ve müdahale programları oluşturulurken küçük travma yaşantılarının etkilerini azaltmaya yönelik çalışmaların sürece dahil edilmesi ve psikolojik belirtilerin tedavisine yönelik oluşturulan psikolojik danışma ve müdahale programlarının geliştirilmesinin; tüm bu süreçlerde cinsiyet temelli farklılıkların göz önünde bulundurulmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda, psikolojik danışmanlık ve müdahale programlarında, bireylerin cinsiyete özgü ihtiyaçlarını dikkate alan daha kişiselleştirilmiş yaklaşımlar benimsenebilir. Bu programlar, kadınların ve erkeklerin travma sonrası süreçlerini daha etkili bir şekilde yönetmeye ve desteklemeye odaklanarak daha kapsamlı bir psikolojik sağlık hizmeti sunulmasına katkı sağlayabilir. Özellikle küçük travma yaşantılarının erken evrede tanımlanmasına yönelik tanı araçlarının ve yöntemlerinin geliştirilmesi, bu yaşantıların psikolojik etkilerini daha iyi anlamak ve erken müdahalelerde bulunmak için temel oluşturabilir. Ayrıca, küçük travmaların uzun vadeli psikolojik etkileri konusunda toplumu bilinçlendirmeye yönelik planlar yapılması bireylerin destek sistemlerine erişimlerini kolaylaştırması bakımından faydalı olabilir.

Gelecek çalışmalar, katılımcı örneklem çeşitliliği artırılarak, farklı kişisel ve sosyo-demografik değişkenlere sahip bireyleri kapsayacak şekilde genişletilebilir. Çalışma grubunun çoğunlukla kadınlardan oluşması bu araştırmanın bir kısıtlılığıdır. Bu durum, elde edilen bulguların genellenebilirliğini sınırlandırabilir. Gelecekte, daha geniş ve farklı bir örneklemle çalışmak, küçük travma yaşantılarının ve cinsiyet farklılıklarının daha kapsamlı bir şekilde incelenmesine olanak tanıyabilir. Ayrıca, bu çalışmanın verilerinin sadece nicel yöntemlerle toplandığı göz önüne alındığında, gelecekte deneysel ve hem nicel hem nitel araştırma yöntemlerinin birlikte kullanıldığı çalışmalar yapılması önerilmektedir. Bu çerçevede, küçük travma yaşantılarının bireylerin psikolojik sağlığı üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik gerçekleştirilen çalışmaların, küçük travma yaşantılarını, etkilerini ve bu etkilerin nasıl azaltılabileceğini daha detaylı bir şekilde anlaşılmasına yardımcı olarak hem akademik literatüre hem de uygulamalı psikoloji alanına değerli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

ALTINSOY, F. (2020). *Travmatik deneyimi olan bireyler için bir travma sonrası büyüme modeli* (Tez No. 641930) [Doktora Tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

ALVER, B., DİLEKME, M. ve ADA, Ş. (2010). Üniversite öğrencilerinin bazı öznel algılamalarına göre psikolojik belirtileri. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(33), 13-23. <https://doi.org/10.17066/pdrd.05533>

APA (2013) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th ed.* Washington, DC, American Psychiatric Association.

ARDANIÇ, P. (2017). *Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. (Tez No. 460686) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

ATAOĞLU, B.B., ATAĞLU, A. ve ANKARALI, H. (2019). Travmatik yaşantıların benlik saygısı üzerine etkisi. *Düzce Medical Journal*, 21(3), 186-191. <https://doi.org/10.18678/dtfd.536936>

AYKUT, S. ve SONER AYKUT, S. (2020). Covid-19 pandemisi ve travma sonrası stres bozukluğu temelinde sosyal hizmetin önemi. *Toplumsal Politika Dergisi*, 1(1), 56-66. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1246367>

BARBASH, E. (2017). *Different types of trauma: Small 't' versus large 'T'*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/trauma-and-hope/201703/different-types-trauma-small-t-versus-large-t> Erişim tarihi: 15.12.2023.

BİLGİN, O., İNCE, M. ve ÇOLAKOĞLU, Ö. M. (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik belirtilerinin incelenmesi. *Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(1), 27-41. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2160934>

BİLİM, G. (2012). Çocukluk çağı örselenme yaşantıları: Duygu düzenleme, kişilerarası tarz ve genel psikolojik sağlık açısından bir inceleme (Tez No. 312573) [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

BOLU, A., ERDEM, M. ve ÖZNUR, T. (2014). Travma sonrası stres bozukluğu. *Anatolian Journal of Clinical Investigation*, 8(2), 98-104. <https://www.researchgate.net/profile/Abdullah-Bolu2/publication/287273964>

BOZKURT, M. (2023). *Psikolojik travma açısından görgü tanıklığı: Travma mağduru bireylerin ifadelerinin yönlendirilebilirlik açısından incelenmesi* (Tez No.799231) [Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

CAN, A. (2022). *SPSS ile nicel veri analizi*. Pegem Akademi Yayıncılık.

CHAVEZ, H. (2024). *13 Signs of A Toxic Parent That Many People Don't Realize. Lifehack*. <https://www.lifehack.org/350678/13-signs-toxic-parent-that-many-people-dont-realize> Erişim tarihi: 14.02.2024

COREY, G. (2015). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Mentis Yayıncılık.

CRESWELL, J. W. (2020). *Eğitim araştırmaları: Nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi* (H. Ekşi, Çev. Ed.). Edam Yayınları.

CSIKSZENTMIHALYI, M. (1990). The Domain Of Creativity. M.A. Runco ve S. Alberts (Eds) *Theories Of Creativity* (ss.190-212). Sage.

CVETEK, R. (2008). EMDR Treatment of Distressful Experiences That Fail to Meet the Criteria for PTSD. *Journal of EMDR Practice and Research*, 2(1), 2–14. <https://doi.org/10.1891/1933-3196.2.1.2>

ÇAMAŞ, G. ve ANAYURT, A. (2022). Travma mağdurlarına yönelik grup müdahaleleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(2), 143-151. <https://doi.org/10.18863/pgy.939012>

ÇAVUŞ, N. (2023). *COVID-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin travmatik stres ve ruhsal belirtilerinin incelenmesi* (Tez No. 788040) [Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

ÇAVUŞOĞLU, F. (2020). Cinsiyet gruplarına göre çocukluk çağı travma düzeylerinin incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 13(73), 575- 581. <https://www.sosyalarastirmalar.com/articles/examination-of-childhood-trauma-levels-by-gender-groups.pdf>

ÇOBAN, Y. (2021). *Romantik ilişkisi olan bireylerin çocukluk çağı küçük travmaları ile yakın ilişkileri arasındaki ilişkide çocukluk çağı küçük travma etkilerinin aracı rolü*. (Tez No. 718162) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

DEROGATIS, L. R. (1992). *Brief Symptom Inventory (BSI)* [Database record]. APA PsycTests.

DOĞRUER, N., GÖKKAYA, F., VOLKAN, E. ve GÜLEÇ, M. (2022). Psikolojik dayanıklılığın yordayıcıları: çocukluk çağı travma yaşantıları ve affetme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14, 242-250. <https://doi.org/10.18863/pgy.1160408>

DURAN, Y. (2023). Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmaları ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Tez No. 833463) [Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

EKER, İ. (2016). *Travmatik yaşantıların psikolojik sağlığa etkisi: travmanın türü, zaman yönelimi, dünyaya ilişkin varsayımlar ve ruminasyonlar açısından bir inceleme* (Tez No. 428609) [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

FIRAT, S. ve BASKAK, B. (2012). Gelişimsel travmanın uzun dönem etkileri ve bunlara aracılık eden nörobiyolojik mekanizmalar. *Kriz Dergisi*, 20(1), 25-42. https://doi.org/10.1501/Kriz_00000000331

FORGASH, C., & KNIPE, J. (2007). Integrating EMDR and ego state treatment for clients with trauma disorders. In C. Forgash & M. Copeley (Ed.), *Healing The Heart Of Trauma And Dissociation With EMDR And Ego State Therapy* (pp. 1-59). <https://doi.org/10.1891/1933-3196.6.3.120>

GETTİOĞLU, G. (2023). *Evlilikte çatışma çözüm stilleri benzerlik ve farklılıklarının bireyin psikolojik sağlığı üzerine etkisi* (Tez No. 834490) [Yüksek Lisans Tezi, Antalya Bilim Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

GROGAN, K., MACGARRY, D., BRAMHAM, J., SCRIVEN, M., MAHER, C., & FITZGERALD, A. (2020). Family-related non-abuse adverse life experiences occurring for adults diagnosed with eating disorders: a systematic review. *Journal of Eating Disorders*, 8(36), 2-20. <https://doi.org/10.1186/s40337-020-00311-6>

GÜNAY MOLU, N., CEYLAN, B. ve YENER ÖZCAN, F. (2023). 18-65 Yaş arası bireylerde psikolojik belirtiler ve yordayıcı faktörler. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 32(1), 43-50. <https://doi.org/10.34108/eujhs.1053124>

GÜREŞEN, Ü. (2022). Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının yetişkinlikteki psikopatolojik belirtilerle ilişkisi: Ağ analitik bir inceleme (Tez No. 725629) [Doktora Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

HAİR, J. F., Black, W. C., BABİN, B. J., ANDERSON, R. E., & TATHAM, R. L. (2013). *Multivariate Data Analysis*. Pearson Education Limited.

HAWES, D. J., LECHOWICZ, M., ROACH, A., FISHER, C., DOYLE, F. L., NOBLE, S., & DADDS, M. R. (2021). Capturing the developmental timing of adverse life experiences scale. *American Psychologist*, 76(2), 253-267. <https://doi.org/10.1037/amp0000760>

HENSLEY, B. (2015). *An EMDR therapy primer, second edition: from practicum to practice*. NewYork: Springer Publishing Company.

HOLM, J. E., & HOLROYD, K. A. (1992). The daily hassles scale (revised): Does it measure stress or symptoms? *Behavioral Assessment*, 14, 465-82. <https://psycnet.apa.org/record/1993-24122-001>

JUNÇA-SILVA, A., CAETANO, A., & LOPES, M. (2020). A working day in the life of employees: development and validation of the scale for daily hassles and uplifts at work. Testing, Psychometrics, *Methodology in Applied Psychology*, 27, 221-250, <https://doi.org/10.4473/TPM27.2.5>

KAHİL, A. ve PALABIYIKOĞLU, N. R. (2018). İkincil travmatik stres. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), 59-70. <https://doi.org/10.18863/pgy.336495>

KALI SOYER, M., ŞENOL, A. VE ÇALIK TÜMERDEM, B. (2021). Bir grup yetişkinde çocukluk dönemi örselenme yaşantılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 3(2), 324-343. <https://doi.org/10.47793/hp.931931>

KARATAY, G. (2020). Tarihsel/Toplumsal Travmalar ve Kuşaklararası Aktarımı Biçimleri Üzerine. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 29(5), 373-379. <https://doi.org/10.17942/sted.767797>

KELES, S., FRİBORG, O., IDSØE, T., SİRİN, S., & OPPEDAL, B. (2016). Depression among unaccompanied minor refugees: the relative contribution of general and acculturation-specific daily hassles. *Ethnicity & Health*, 21(3), 300-317. <https://doi.org/10.1080/13557858.2015.1065310>

KERİMOVA, M. (2020). *Lise öğrencilerinde görülen psikolojik belirtilerin bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Tez No. 97372) [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

KILIÇ, S. (2013). Örneklem Yöntemleri. *Journal of Mood Disorders*, 3(1), 44-46. <https://doi.org/10.5455/jmood.20130325011730>

KLUSMANN, U., ALDRUP, K., SCHMIDT, J., & LÜDTKE, O. (2021). Is emotional exhaustion only the result of work experiences? A diary study on daily hassles and uplifts in different life domains. *Anxiety, Stress & Coping*, 34 (2), 173-190. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1845430>

KOCAMANOĞLU, F. M. (2021). *Geç ergenlik döneminde flört şiddeti ile çocukluk çağı ruhsal travmaları ve ruhsal belirtiler arasındaki ilişki* (Tez No. 669835) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

LEVINE, P. A., & FREDERICK, A. (2020). *Kaplanı uyandırmak travmayı iyileştirmek*. İstanbul: Butik Yayıncılık.

Lİ, S., XU, Q., XIE, J., WANG, L., LI, H., MA, L., & XIA, R. (2022). Associations of parenting daily hassles with parents' mental health during the COVID-19 school closure. *Social Science & Medicine*, 311, 115-301. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.115301>

LOUCH, G., O'HARA, J., GARDNER, P., & O'CONNOR, D. B. (2017). A daily diary approach to the examination of chronic stress, daily hassles and safety perceptions in hospital nursing. *International Journal of Behavioral Medicine*, 24(6), 946–956. <https://doi.org/10.1007/s12529-017-9655-2>

MCCULLOUGH, L. (2002). Exploring change mechanisms in EMDR applied to “small-t trauma” in short-term dynamic psychotherapy: Research questions and speculations. *Journal of Clinical Psychology*, 58(12), 1531–1544. <https://doi.org/10.1002/jclp.10103>

OPEL, N. REDLICH, R., DOHM, K., ZAREMBA, D., GOLTERMANN, J., & REPPLE, J. (2019). Mediation of the influence of childhood maltreatment on depression relapse by cortical structure: a 2-year longitudinal observational study. *The Lancet*, 6(4), 318–326. doi:10.1016/S2215-0366(19)30044-6

ÖZATMACA, K. (2023). Çocukluk Çağı Travmasının Duygu Düzenleme, Psikopatoloji İle İlişkisinin İncelenmesi. 21. *Yüzyılda Eğitim ve Toplum*, 12(34), 105-121. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3248501>

ÖZDİLEK, B., BOZKURT, S., & GÜNAL, D. (2022). Psychological distress among caregivers of patients with parkinson's disease assessed with scl-90-r self-reported questionnaire. *Turk J Neurol*, 28, 182-187. <https://doi.org/10.4274/tnd.2022.27813>

ÖZEL, Y., TÜRKLEŞ, S., VE ERDOĞAN, S. (2020). Üniversite öğrencilerinde ruhsal durumun incelenmesi. *Journal of Academic Research in Nursing*, 6(2), 220-8. <https://doi.org/10.5222/jaren.2020.41033>

ÖZÖREN, A. (2023). *Yetişkinlerde çevrimiçi alışveriş bağımlılığı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez No. 792954) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

ÖZTÜRK, M. O. (1995). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Hekimler Yayın Birliği.

ÖZYANIK T. VE TARLACI, S. (2023). Toplumsal travma döneminde travma sonrası gelişim ve temel inançlardaki sarsılmalar. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 3(6), 121-142. <https://doi.org/10.51503/gpd.1041345>

PATEL, K. L. (2012). *Is chronic pain a small-t trauma? A systematic review of the use of EMDR in the treatment of chronic pain* [Master's thesis, University of Chester]. University of Chester Digital Repository.

PİLKINGTON, P.D., BISHOP, A. VE YOUNAN, R. (2020). Adverse childhood experiences and early maladaptive schemas in adulthood: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 28, 569–584. <https://doi.org/10.1002/cpp.2533>

SARIÇAMLIK, E. (2020). Çocukluk çağı travması ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü (Tez No. 669992) [Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

SAVİ ÇAKAR, F., İKİZ, F. E. VE ASICI, E. (2018). Çocukluk çağı travmaları ve umutsuzluğun psikolojik belirtileri yordama düzeyi. *Inesjournal Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(14), 85-100. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/563477>

SEVİNÇ YALÇIN, Ç. P. VE ÖZTÜRK, E. (2018). Travma sonrası zamanın donması ve travmanın nesiller arası aktarımı. *Bartın Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 3(3), 21-28. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/612212>

SHANKLAND, R., KOTSOU, I., VALLET, F., BOUTEYRE, E., DANTZER, C., & LEYS, C. (2018). Burnout in university students: the mediating role of sense of coherence on the relationship between daily hassles and burnout. *Higher Education*, 78, 91-113. <https://doi.org/10.1007/s10734-018-0332-4>

SHAPİRO, F. (2001). *Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR): Basic principles, protocols and procedures*. Guilford Press.

SHAPİRO, F. (2014). The role of eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy in medicine: addressing the psychological and physical symptoms stemming from adverse life experiences. *The Permanente Journal*, 18(1), 71-77. <https://doi.org/10.7812/TPP/13-09>

- SİMONTON, D.K. (2002). Creativity. In M.A. Runco & S. Alberts (Eds.), *Handbook Of Positive Psychology* (pp.208-220). Oxford University press.
- ŞAHİN DEMİRKAPI, E. Ş. (2013). Çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme ve kimlik gelişimine etkisi ve bunların psikopatolojiler ile ilişkisi (Tez No. 376906) [Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- ŞAHİN, N. H., VE DURAK, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri (Brief Symptom Inventory-BSI): Türk Gençleri İçin Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44–56. https://www.researchgate.net/publication/285023292_Kisa_Semptom_Envanteri_Turk_gencleri_icin_uyarlanmasi
- ŞENOL, A. VE KALI SOYER, M. (2022). Sequential Mediator Role Of Emotion Management Skills And Negative Emotions Between Posttraumatic Cognitions And Somatization. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapy Research*, 11 (3), 198-207. <http://dx.doi.org/10.5455/JCBPR.69959>
- UDAYAR, S., URBANAVICIUTE, I., MORSELLI, D., BOLLMANN, G., ROSSIER, J., & SPİNİ, D. (2023). The LIVES daily hassles scale and its relation to life satisfaction. *Assessment*, 30(2), 348-363. <https://doi.org/10.1177/10731911211047894>
- URAL, A. ve KILIÇ, İ. (2006). Bilimsel araştırma süreci ve spss ile veri analizi SPSS 12.0 for Windows. Ankara: Detay Yayıncılık.
- VILLENEUVE, L., DARGIS, L., TRUDEL, G., BOYER, R., PRÉVILLE, M., & BÉGIN, J. (2014). Daily hassles, marital functioning and psychological distress among community-dwelling older couples. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée/European Review of Applied Psychology*, 64(5), 251–258. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2014.05.004>
- YAĞCI, S. (2022). *Kümülatif travma, travma sonrası stres bozukluğu psikiyatrik semptomlar ve başa çıkma yolları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Mardin ili örneği* (Tez No.725486) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- YAVUZ, Ö. (2021). Çocukluk çağı travmalarının psikolojik belirtiler ile travma sonrası stres bozukluğu belirtileri arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılık ve öz yeterliliğin aracı rolü (Tez No. 631402) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- YILDIRIM, İ. (2004a). Gündelik Sıkıntılar Ölçeği'nin geliştirilmesi. *Eurasian Journal of Educational Research*, 4(15), 122-131. https://ejer.com.tr/wp-content/uploads/2021/01/ejer_2004_issue_15.pdf
- YILDIRIM, İ. (2004b). Depresyonun yordayıcısı olarak sınav kaygısı, gündelik sıkıntılar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 241-250. <http://efdergi.hacettepe.edu.tr/yonetim/icerik/makaleler/820-published.pdf>
- YILDIRIM, İ. (2006). Akademik başarının yordayıcısı olarak gündelik sıkıntılar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(30), 258-267. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/87680>
- YILMAZ DİNÇ, S. (2021). *EMDR odaklı çevrimiçi grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinde psikolojik ihtiyaç doyumu, psikolojik sağlamlık, psikolojik iyi oluş ve küçük “t” travma üzerindeki etkisi* (Tez No.685601) [Doktora Tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- YILMAZ DİNÇ, S. VE SAPMAZ, F. (2023). Küçük ‘t’ travma etkisini belirleme ölçeğinin geliştirilmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 57, 225-251. <https://doi.org/10.9779.pauefd.1032610>
- YÜKSEL, A. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin ruhsal durumları ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2), 215-226. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/220105>

Summary

Trauma is defined as challenging life events where an individual's coping skills are inadequate, leading to the emergence of emotional symptoms. On the other hand, traumatic events are defined as life events that threaten an individual's physical or psychological integrity, resulting in emotional reactions such as fear, anxiety, and hyperarousal, experienced either by the individuals themselves or witnessed by them. Traumatic experiences create adverse effects on individuals in physiological, psychological, social, and economic aspects, and symptoms of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) are observed in some cases. In contrast, traumas stemming from negative experiences and events that often go unnoticed, yet have multidimensional adverse effects on the individual and have their origins in childhood, are defined as developmental trauma. Developmental traumas are considered small traumas and stem from negative experiences and disturbing events that an individual, particularly during early childhood, is exposed to. The foundations of small traumas, laid during childhood, gradually manifest over time, affecting the individual and resulting in the alteration of their neurological system, leading to a constant state of trauma. Small trauma experiences begin in childhood and persist over time; however, individuals exposed to such traumas often do not experience symptoms like PTSD. Consequently, the effects of trauma are often covertly experienced by individuals who have undergone negative life experiences, leading to the possibility that these effects may be overlooked as traumatic symptoms and often go unnoticed. Experiencing negative life experiences during childhood is clinically associated with various psychopathologies such as low self-esteem, anxiety, panic disorder, various phobias, depression, post-traumatic symptoms, dissociative disorders, eating disorders, self-harm, and harm to others. In this regard, identifying the psychological symptoms experienced by adults who have undergone these life experiences defined as small traumas is important for drawing attention to the issue and preventing negative life experiences endured by children. In the literature review conducted, numerous studies on the effects of trauma experiences were found; however, it was observed that studies on the effects of small traumas were limited. Therefore, in this study, the aim was to determine the relationship between small trauma experiences and psychological symptoms. In pursuit of this objective, the following questions were addressed during the research process:

1. Do the small trauma experiences of the participants predict the psychological symptoms of the participants?
2. Do the participants' small trauma experiences and psychological symptoms differ statistically significantly according to gender?

This research was conducted as a quantitative study in the correlational survey model, examining the relationship between small trauma experiences and psychological symptoms. In this study, psychological symptoms, the variable predicting small trauma experiences, were determined as the dependent variable. The research sample was formed using non-probability sampling methods, specifically the criterion-based convenience sampling method supported by snowball sampling techniques to reach other eligible participants for the study. The research sample consisted of 380 participants; however, analyses were conducted on 377 participants, including 284 females (75%) and 93 males (25%) aged between 18 and 64. The participants' ages ranged from 18 to 64, with a mean age of 29 and a standard deviation of 9.64. In terms of educational level, 20 (5%) of the participants had below bachelor's degree, 108 (29%) were currently continuing their undergraduate education, 178 (47%) were undergraduate graduates and 71 (19%) had postgraduate education. In addition to the personal information form prepared by the researchers, the Small "t" Trauma Experiences Identification Scale and the Brief Symptom Inventory were used as data collection tools.

During the analysis phase, the normality of the data was assessed through tests of kurtosis and skewness, revealing that the collected data exhibited a normal distribution. Independent samples t-tests were employed for gender difference analyses. Additionally, simple linear regression analysis was conducted to ascertain the extent to which participants' experienced small trauma predicted current psychological symptoms. The findings of this study concluded that small trauma experiences predict current psychological symptoms. Furthermore, the results indicated that women are more exposed to such experiences and generally exhibit higher levels of psychological symptoms. These findings underscore the significance of the impact of small trauma experiences and the role of gender in this correlation on psychological symptoms. It is believed that this research represents a significant step towards understanding the effects of small traumatic experiences, which are often not categorized within PTSD symptoms, on psychological health and contributing to the development of appropriate support and interventions. The research results were discussed within the framework of existing literature, and recommendations were provided to researchers and practitioners based on the research findings.