

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

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÇOCUKLUK ÇAĞI
TRAVMALARI VE ÖZ ŞEFKAT DÜZEYİNİN, DUYGU
DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Gamze ÜNAL

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Hatice GÜNEŞ

İstanbul–2021

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı	Gamze ÜNAL
Tezin Dili	Türkçe
Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları ve Öz Şefkat Düzeyinin, Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlişkisinin İncelenmesi
Enstitü	İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Anabilim Dalı	Psikoloji
Tezin Türü	Yüksek Lisans
Tezin Tarihi	15.02.2021
Sayfa Sayısı	84
Tez Danışmanları	Dr. Öğr. Üyesi Hatice Güneş
Dizin Terimleri	Çocukluk Çağı Travmaları, Öz Şefkat, Duygu Düzenleme Güçlüğü
Türkçe Özet	Araştırmamızda, çocukluk çağı travmaları, öz şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.
Dağıtım Listesi	1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne 2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Gamze ÜNAL

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

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÇOCUKLUK
ÇAĞI TRAVMALARI VE ÖZ ŞEFKAT DÜZEYİNİN,
DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ İLE İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Gamze ÜNAL

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Hatice GÜNEŞ

İstanbul-2021

BEYAN

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

Gamze ÜNAL

...../...../2021



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Gamze Ünal'ın, "Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları ve Öz Şefkat Düzeyinin, Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Hatice GÜNEŞ
(Danışman)

Üye

İmza

Doç. Dr. Canan TANIDIR

Üye

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU

İmza

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2021

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Çocukluk çağı travmaları, çocuğun fiziksel ve zihinsel gelişimini tehdit eden durumlardır ve birçok ruh sağlığı sorunu ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Araştırmamızda bu bağlamda çocukluk çağı travmaları, öz şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini İstanbul İlindeki üniversitelerde öğrenim gören 18-26 yaş aralığındaki 383 öğrenci (287 kadın, 96 erkek) oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Sosyodemografik Veri Formu, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcılar ölçekleri kendileri yanıtlamışlardır.

Araştırmamızda elde edilen bulgulara göre, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanları ile Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Duygusal İstismar ($r=,435$; $p<0,01$), Fiziksel İstismar ($r=,258$; $p<0,01$), Fiziksel İhmal ($r=,271$; $p<0,01$), Duygusal İhmal ($r=,342$; $p<0,01$), Cinsel İstismar ($r=,233$; $p<0,01$), Minimizasyon ($r=-,365$; $p<0,01$) ve ÇÇTÖ-Toplam puanı ($r=,434$; $p<0,01$) alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Öz Şevkat Ölçeği puanları ile Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Duygusal İstismar ($r=-,466$; $p<,01$), Fiziksel İstismar ($r=-,290$; $p<,01$), Fiziksel İhmal ($r=-,246$; $p<,01$), Duygusal İhmal ($r=-,417$; $p<,01$), Cinsel İstismar ($r=-,179$; $p<,01$), Minimizasyon ($r=,391$; $p<,01$) ve ÇÇTÖ-Toplam puanı ($r=-,467$; $p<,01$) alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Öz Şefkat Ölçeği puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r=-,733$; $p<,01$). Ek olarak yapılan, regresyon analizleri sonucunda, çocukluk çağı travmaları ve öz şefkatin ($\beta=.116$; $t=2.944$; $p<.01$), duygu düzenleme gücününün %54.8'ini açıkladığı görülmüştür. Araştırmamızın sonuçları çocukluk çağı travmalarının ileride yaşanabilecek duygu durum güçlükleri ile ilişkili olabileceğini ve bu ilişkide öz şefkatin önemli bir rol üstlenebileceğine işaret etmektedir.

Anahtar Sözcükler: Çocukluk Çağı Travmaları, Öz Şefkat, Duygu Düzenleme Güçlüğü

SUMMARY

Childhood traumas have an impact on child's physical and mental development causing various mental health problems. Our research aims to examine the relationship between childhood traumas, self-compassion and emotion regulation difficulties. The sample of the study consists of 383 university students (287 women, 96 men) aged 18-26 years from Istanbul province. Sociodemographic Data Form, Childhood Trauma Questionnaire, Short Form of Self-compassion Scale and Difficulties in Emotion Regulation Scale were used as data collection tools. Participants answered the scales themselves. According to our findings, a statistically significant relationship was found between Childhood Trauma Questionnaire Emotional Abuse ($r=.435$; $p<0.01$), Physical Abuse ($r=.258$; $p<0.01$), Physical Neglect ($r=.271$; $p<0.01$), Emotional Neglect ($r=.342$; $p<0.01$), Sexual Abuse ($r=.233$; $p<0.01$), Minimization ($r=-.365$; $p<0.01$) subscales scores and CCTO-Total score ($R=.434$; $p<0.01$) and emotion regulation difficulties. There was also a statistically significant relationship between Childhood Trauma Questionnaire Emotional Abuse ($r=-.466$; $p<.01$), Physical Abuse ($r=-.290$; $p<.01$), Physical Neglect ($r=-.246$; $p<.01$), Emotional Neglect ($r=-.417$; $p<.01$), Sexual Abuse ($r=-.179$; $p<.01$), Minimization subscales scores ($r=.391$; $p<.01$) and CCTO-Total score ($r=-.467$; $p<.01$) and Short Form of Self-Compassion Scale. There was a negative significant relationship between emotion regulation difficulties and self-compassion level ($r=-.733$; $p<.01$). Regression analysis revealed that childhood traumas and self-compassion ($\beta=.116$; $t= 2.944$; $p<.01$) explain 54.8% of the emotion regulation difficulties. The results of the current study indicate that childhood traumas may be associated with future emotion regulation difficulties, and self-compassion may have a role in this relationship.

Keywords: Childhood Traumas, Self-Compassion, Emotion Regulation Difficulties

İÇİNDEKİLER

ÖZET	I
SUMMARY	II
İÇİNDEKİLER	III
TABLolar LİSTESİ	VI
ŞEKİLLER LİSTESİ	VII
EKLER LİSTESİ.....	VIII
KISALTMALAR LİSTESİ	IX
ÖNSÖZ	X
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMLERİ

1.1. Araştırmanın Amacı.....	2
1.2. Araştırmanın Önemi.....	2
1.3. Problem	2
1.4. Hipotezler.....	2
1.4.1. Alt Hipotezler	2
1.5. Araştırmanın Sayıltıları.....	3
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	3

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Çocukluk Çağı Travmaları Tanımı	4
2.1.1. Çocukluk Çağı İstismar ve İhmal Türleri.....	4
2.1.1.1. Cinsel İstismar	4
2.1.1.2. Fiziksel İstismar.....	5
2.1.1.3. Duygusal İstismar	6
2.1.1.4. Çocukluk Çağında İhmal Türleri.....	6

2.1.2. Çocukluk Çağı Travmaları Risk Faktörleri.....	7
2.1.3. Çocukluk Çağı Travmalarının Sonuçları	8
2.1.4. Çocukluk Çağı Travmalarının Psikopatolojiler ile İlişkisi.....	10
2.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü	11
2.2.1. Duygu Tanımı.....	11
2.2.2. Duygu Düzenleme	12
2.2.3. Duygu Düzenleme Süreçleri.....	12
2.2.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü	14
2.2.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlişkili Risk Faktörleri.....	14
2.2.6. Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Sonuçları	15
2.2.7. Çocukluk Çağı Travmaları ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Üzerine Yapılan Çalışmalar	16
2.3. Öz Şefkat Tanımı	17
2.3.1 Öz Sevecenlik.....	18
2.3.2. Ortak İnsanlık	18
2.3.3. Bilinçli Farkındalık.....	18
2.3.4 Travma ve Öz Şefkat Üzerine Yapılan Çalışmalar	19

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	21
3.2. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları.....	21
3.2.1. Sosyodemografik Veri Formu	21
3.2.2. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (ÇÇTÖ)	21
3.2.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ)	22
3.2.4. Öz Şefkat Ölçeği.....	22
3.3. Etik	23
3.4. Verilerin Analizi	23

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Betimleyici Verilerin Analizi	24
4.2. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular	26
4.3. Öz Şefkat Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular	30
4.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular	31
4.5. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	32
4.6. Çocukluk Çağı Travmalarının, Duygu Düzenleme Güçlüğü Üzerindeki Etkisinde, Öz Şefkatin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	35
SONUÇ VE TARTIŞMA	38
ÖNERİLER.....	49
KAYNAKÇA.....	51
EKLER	65

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri	24
Tablo 2. Çocukluk çağı travmaları ölçeği için betimleyici istatistikler	25
Tablo 3. Öz şefkat ölçeği için betimleyici istatistikler.....	26
Tablo 4. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği için betimleyici istatistikler.....	26
Tablo 5. Çocukluk çağı travmaları ölçeği puanlarının cinsiyete göre incelenmesine yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi ve Mann Whitney U Testi sonuçları	26
Tablo 6. Çocukluk çağı travmaları ölçeği puanlarının gelir durumuna göre incelenmesine yönelik Kruskal Wallis H Testi sonuçları	27
Tablo 7. Çocukluk çağı travmaları ölçeği puanlarının kardeş sayısına göre incelenmesine yönelik ANOVA ve Kruskal Wallis H Testi sonuçları	29
Tablo 8. Öz şefkat ölçeği puanı ile yaş arasındaki İlişkinin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyon Analizi sonuçları	30
Tablo 9. Öz şefkat ölçeği puanlarının cinsiyete göre incelenmesine yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi sonuçları	30
Tablo 10. Öz şefkat ölçeği puanlarının gelir durumuna göre incelenmesine yönelik Kruskal Wallis H Testi sonuçları	31
Tablo 11. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve yaş arasındaki İlişkinin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyon Analizi sonuçları	31
Tablo 12. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarının cinsiyete göre incelenmesine yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi sonuçları	32
Tablo 13. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Gelir Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	32
Tablo 14. Çağı Travmaları Ölçeği ve Öz Şefkat Ölçeği puanları arasındaki İlişkinin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyon Analizi ve Spearman Korelasyon Analizi sonuçları	33
Tablo 15. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanları arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyon Analizi ve Spearman Korelasyon Analizi sonuçları	34
Tablo 16. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Öz Şefkat Ölçeği puanları arasındaki İlişkinin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyon Analizi sonuçları	35

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Çocukluk Çağı Travmalarının Duygu Düzenleme Güçlüğü Üzerindeki Etkisinde Öz Şefkatin Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması	36
---	----



EKLER LİSTESİ

EK 1. Onam Formu

EK 2. Demografik Form

EK 3. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği

EK 4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

EK 5. Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu



KISALTMALAR LİSTESİ

ÇÇTÖ: Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği

DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü



ÖNSÖZ

Araştırma boyunca destekleri esirmeyen Dr. Öğr. Üyesi Hatice Güneş'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Her anımda yanımda olan aileme çok teşekkür ederim. Yüksek Lisans sürecinde, sürekli yanımda olan ve bana katlanan Uğurcan Benice'ye sevgilerimle.



GİRİŞ

Çocukluk çağı travmaları hakkında, UNICEF'in 2010 yılında Türkiye'de yaptığı araştırmada, 7-18 yaş arasındaki çocukların %51'inin duygusal istismar, %43'ünün fiziksel istismar ve %3'ünün cinsel istismara maruz kaldığı bildirilmiştir (Bakır ve Kapucu, 2017). Fiziksel istismara uğrayan çocukların, gelişim geriliği, bilişsel yetilerde bozulma ve akademik başarısızlık gibi sorunlar açısından riskli olduğu ortaya konulmuştur (Güler, Uzun, Boztaş, Aydoğan 2002; Taner ve Gökler, 2004). Buna ek olarak, fiziksel istismara uğrayan çocuklarda kendine zarar verme davranışları da tespit edilmiştir (Zoroğlu, Tüzün Şar, Öztürk, Kora ve Alyanak, 2001).

Diğer bir kavram olan öz şefkat, kendini koşulsuz sevmek, olumlu duyguların ve düşüncelerin yanında, olumsuz duyguların da kendine ait olduğunu kabullenmek, yetersizlik veya başarısızlıklara yargılamadan, anlayışlı bir şekilde yaklaşmak olarak tanımlanmaktadır. İstismar yaşantısı, kişinin kendisine şefkat gösterme sürecini olumsuz etkilemektedir. Buna örnek olarak yapılan bir araştırmada, çocuk yaşta istismara uğrayan bireylerin, vücutlarını sarsmayı öğrenmelerinin, güçlü duygulara tepki olarak ortaya çıktığı belirtilmiştir (Herman, 2015).

Son olarak, duygu düzenleme Calkins'e (2010) göre duyguların yoğunluklarını çoğaltmak veya azaltmak için sergilenen davranışlar olmak üzere bazen gönüllü bazen istemsiz bir şekilde duyguların kontrol edilmesidir. Araştırmalar çocukluk çağında kötü muamele yaşayan bireylerin, duygu düzenleme konusunda zorlandıklarını göstermektedir. (Cloitre, Miranda, Stovall-McClough ve Han, 2005). Çocukluk çağı travmaları, örneğin istismar deneyimi gibi durumlar, kişinin duygu düzenleme becerilerini olumsuz etkilemektedir. (Burns, Jackson, Harding, 2010). Literatürde çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme güçlüğü üzerine etkisinde öz şefkat ilişkisini ortaya koyan bir çalışmaya rastlanmamıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMLERİ

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı çocukluk çağı travmaları ile öz şefkat düzeyinin, duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bu ölçeklerin demografik özellikler açısından nasıl farklılaştığının araştırılmasıdır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Literatürde ülkemizde çocukluk çağı travmaları ile öz şefkat düzeyinin, duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisini açıklayan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma çocukluk çağı travmaları ile öz şefkat düzeyi ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi ve çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide öz şefkat düzeyinin aracı rolünü incelemek amacıyla yapılmıştır.

1.3. Problem

Bu tezin problemi, çocukluk çağı travmaları ve öz şefkat düzeyi ve duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı ve çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide öz şefkat düzeyinin aracı rolünün bulunup bulunmadığıdır.

1.4. Hipotezler

- 1- Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü vardır.
- 2- Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ile öz şefkat düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- 3- Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- 4- Üniversite öğrencilerinde öz şefkat düzeyi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki vardır.

1.4.1. Alt Hipotezler

- 1- Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği alt boyutları (fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal) puanları cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.
- 2- Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği alt boyutları (fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal) puanları gelir durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

- 3- Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği alt boyutları (fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal) puanları kardeş sayısına göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.
- 4- Öz şefkatin düzeyi yaşa göre farklılaşmaktadır.
- 5- Öz şefkatin düzeyi cinsiyete göre farklılaşmaktadır.
- 6- Öz şefkatin düzeyi gelir durumuna göre farklılaşmaktadır.
- 7- Duygu düzenleme güçlükleri yaşa göre farklılaşmaktadır.
- 8- Duygu düzenleme güçlükleri cinsiyete göre farklılaşmaktadır.
- 9- Duygu düzenleme güçlükleri gelir durumuna göre farklılaşmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sayıtları

- 1- Araştırmanın örneklemini oluşturan bireylerin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
- 2- Araştırmaya katılan bireylerin, her bir ölçeği yansız ve içtenlikle cevapladığı varsayılmaktadır.
- 3- Araştırmada kullanılan “Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği”, “Öz Şefkat Ölçeği” ve “Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği” ilgili değişkenleri geçerli ve güvenli olarak ölçmektedir.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

- 1- Araştırmanın evreni, İstanbul İl’indeki üniversitelerde öğrenim gören 18-26 yaş aralığındaki bireylerle sınırlıdır.
- 2- Araştırmanın örneklemi, İstanbul İl’indeki üniversitelerde öğrenim gören 18-26 yaş aralığındaki bireylerden rastgele seçilen ve araştırmamıza katılmayı kabul eden 400 kişiden oluşmaktadır.
- 3- Araştırmamız kapsamında değerlendirilen veriler “Sosyodemografik Veri Formu”, “Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği”, “Öz Şefkat Ölçeği” ve “Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği” ile elde edilen veriler ile sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Çocukluk Çağı Travmaları Tanımı

İlk çağlardan itibaren insanlar zorlu yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalmışlardır. Diğer bir deyişle bedene karşı, yaşam bütünlüklerine karşı, duygusal ve düşünsel süreçlere karşı tehdit olarak algılanan olaylar, insanlık tarihinden bu yana var olmaktadır. Bu fiziksel ve duygusal tehdiye maruz kalma durumu travma olarak tanımlanmaktadır. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM-V)'na göre; travma; ölüm ve ağır bedensel zarar veya cinsel saldırıyla kendini gösteren bir durumdur. Kişinin kendi başına gelmesiyle veya maruz kalmasıyla birlikte bir yakınının başına geldiğinde tanık olması da travma etkisi yaratmaktadır (Köroğlu, 2014).

Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization, WHO), çocukluk çağı travmalarını; 18 yaş altı çocukların sağlığına, hayatta kalmasına, fiziksel, psikolojik veya kişilik gelişimine zarar veren her türlü, fiziksel, duygusal veya cinsel ihmal/ istismar şeklinde tanımlamaktadır. Buna ek olarak, çocuğu ticari amaçlar için kullanmanın da istismar tanımı içerisinde yer alacağını belirtmektedir (World Health Organization, 2020) Epidemiyolojik açıdan bakıldığında uluslararası çalışmalar, 2-4 yaş aralığında, 4 çocuktan yaklaşık 3'ünün düzenli şekilde aile veya bakıcılar tarafından fiziksel veya psikolojik (duygusal) şiddet yaşadığını ortaya koymaktadır. Buna ek olarak her 5 kadından ve 13 erkekten biri çocukluğunda cinsel istismara uğradığını bildirmiştir (World Health Organization, 2020). Ülkemizde Zonguldak, Denizli ve İzmir illerinde yaşayan 7540 çocuk ile yapılan bir araştırmada olumsuz çocukluk çağı deneyimi yaşama sıklığı değerlendirilmiş ve bunun sonucunda fiziksel istismar sıklığı %58, ihmal sıklığı ise %42,4 olarak bulunmuştur. Aile içi şiddete maruz kalan çocukların oranı ise %30,9 bulunmuştur (Sofuoğlu, Oral, Aydın, Cankardeş, Kandemirci, Koç ve Akşit, 2014).

2.1.1. Çocukluk Çağı İstismar ve İhmal Türleri

Çocuk istismarı, cinsel, fiziksel ve duygusal istismar olmak üzere üç farklı kavramı içine almaktadır (Aral ve Gürsoy, 2001).

2.1.1.1. Cinsel İstismar

Cinsel istismar, çocuk ve ergenin yetişkinler tarafından cinsel arzu ve gereksinimlerin karşılanması için güç uygulama, tehdit ya da kandırma yolu ile kullanılması olarak ifade edilmektedir (Aktepe, 2009). Bu davranışlara örnek olarak çocuğun cinsel organlarına dokunma (genital, rektal ve göğüs bölgesi), çocuğun pornografik bir şekilde teşhir edilmesi

veya pornografik görüntüler izlenmeye zorlanması, oral seks ve genital sekse zorlanması sıralanabilir. Çocuklar, cinsel istismara okuldan ziyade aile içinde maruz kalmaktadır (Aral ve Gürsoy, 2001; Johnson, 2004). Aile üyelerinin veya evde çocuğa bakım vermekle yükümlü kişilerin çocuğa cinsel tacizde bulunması ensest olarak adlandırılmaktadır ve bu çocukluk çağında karşılaşılan en sık cinsel istismar türüdür (İbiloğlu, Atlı, Oto ve Özkan, 2018). Çocuklukta cinsel istismara maruz kalma sıklığı %10-40 olarak bildirilmektedir. Kızlarda erkeklere oranla 4 kat daha fazla görülmektedir (Aktepe, 2009). Türkiye'nin İstanbul ilinde, 1995 lise öğrencisi kız ergen arasında cinsel istismar sıklığı araştıran bir çalışmada, 213 öğrenci istemedikleri halde özel bölgelerine dokunulduğunu, 91 öğrenci ise cinsel ilişkiye girmeye zorlandıklarını bildirmişlerdir. Katılımcılardan 54'ü hem özel bölgelerine dokunulduğu hem de cinsel ilişkiye zorlandıklarını bildirmişlerdir (Alikasifoğlu, Erginoz, Ercan, Albayrak- Kaymak, Uysal ve İter, 2006).

2.1.1.2. Fiziksel İstismar

Fiziksel istismar en özet biçimde kaza dışındaki yaralanmalar olarak tanımlanmaktadır. Çocuğun veya ergenin, ailesi, bakım verenleri, öğretmenleri ve diğer yetişkinler tarafından sağlığına zarar verecek şekilde yaralanması olarak da tanımlanabilir. Bu zarar, kasıtlı bir şekilde vurma, tekmeleme, ısırma, boğma, çocuğun sarsılması veya itilmesi ya da yakma şeklinde olabilir. Fiziksel istismarın en yaygın tipi çocuğun dövülmesidir. Aile bireylerinden birinin öfke kontrolünü kaybederek bir nesne veya elle çocuğa fiziksel olarak hasar vermesi şeklindedir. Fiziksel istismarı bir ceza veya disiplin sağlama yöntemi olarak kullanan ebeveynler de bulunmaktadır. Çocuğun fiziksel istismarının en sık rastlanan biçimi olan dayanın, en yaygın ve göz ile görülen belirtisi morarmalardır. Buna ek olarak, her 100 çocuktan 10'u, sıcak su ile yaralanma veya sıcak bir objeyle temas (ütü veya sigara gibi) ettirilme biçiminde fiziksel istismara maruz kalmaktadır. Bunun ardından kesmeler ve boğma gelmektedir. Bu hasarlar genelde, baş, sırt, ense ve kalçalarda gözlemlenmektedir. Daha küçük yaştaki bebekler ise genellikle anne veya babaları tarafından hızlıca sarsılmak veya sallanmak suretiyle şiddete maruz kalmaktadır. Anneler, babalardan iki kat daha fazla olmak suretiyle bebeklerini ceza amaçlı sallamaktadırlar. Bu hareketin sonucunda beyin kanamaları meydana gelebilmektedir. Araştırmalar, 12 ayın altındaki bebeklerdeki şiddetli kafa içi zedelenmelerinin %95'inin ve kafatası zedelenmelerinin %64'ünün kaynağı olarak fiziksel istismarı işaret etmektedir. (Taner ve Gökler, 2004; Kara, Biçer ve Gökalp, 2004; Bernet, 1997). Yine çocuk acil servisine başvuran 16 yaşından küçük çocukların takip sonuçlarına göre, en sık görülen istismar türü %40,6 oranla fiziksel istismar olarak bulunmuştur (Garcia, Munoz, Lucas Volle, Garci- Morin

ve Garcia,2019). Ülkemizde fiziksel istismar sıklığını araştırmak amacı ile Özcan ve ark. (2017) tarafından Ankara ilinde, 1007 ergen ile yapılan çalışmada, ergenlerin %24.92’u aile içi şiddete uğradığını belirtmiştir (Özcan, Sa ve Taşar, 2017).

2.1.1.3. Duygusal İstismar

Duygusal istismar, çocuğa birey olarak saygı duyulmaması, duygu ve dūřınlerine değer verilmemesi veya dikkate alınmaması, hakaret içerikli konuşmalar yapılması şeklinde tanımlanabilir. Bunlara ek olarak, lakap takmak, kardeşler arası ayırım yapmak, çocuğa yaşının üzerinde sorumluluk yüklemek veya aşırı koruma davranışları da duygusal istismara örnek verilebilir. Çocuęun alıştırılması ve ocuk sayısının iř gücü olarak görölmesi de çocuğun duygusal istismarı kapsamında yer almaktadır (Theodore, Chang, Runvan, Hunter, Bangdiwala ve Agans, 2005; Erginer, 2007).

Bir araştırmaya göre, herhangi bir suça teşvik etme, bireysel çıkarlar için kişiye kullanma, küçümseme, yalnız bırakma, çocuğun hazır olmamasına rağmen yetişkinmiş gibi davranılması duygusal istismara örnek olarak nitelendirilmektedir (Shull, 1998).

Fiziksel veya cinsel istismarın ortadan kalktığı durumlarda, duygusal istismar devam edebilmektedir. Yapılan bir araştırmada, çocukluk ağı öykülerinde fiziksel istismar veya ihmal olan vakaların, %90’ında psikolojik kötüye kullanma tespit edilmiştir. Bu nedenle en sık görölen istismar veya ihmal biçimi duygusal istismar/ihmal olarak bildirilmiştir (Claussen ve Crittenden, 1991).

2.1.1.4. Çocukluk ağında İhmal Türleri

ocuk ihmali, çocuğa karşi sorumlu olan kişi ve kurumların, görevlerini yerine getirmemesi biçiminde açıklanabilir. Bu nedenle çocukların hak ve özgürlükleri kısıtlanmış olmaktadır. İhmale örnek olarak, çocuğun tek bırakılması, okul çağına gelen çocuğun okula gönderilmemesi suretiyle haklarından yararlandırılmaması sayılabilir.

Fiziksel ihmal, bir çocuğun yemek, kıyafet, barınma, kişisel ve tıbbi bakım gibi fiziksel ihtiyaçlarının karşılanmaması olarak tanımlanmaktadır. Duygusal ihmal, başta şefkat ihtiyacı olmak üzere, çocuğun gelişimsel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılayamama şeklinde tanımlanmaktadır (Cohen, Menon, Shorey, Le ve Temple, 2017). Literatüre bakıldığında ihmal tanımı için kesin bir yargı yoktur. İhmale örnek olarak, bir anne çocuğuna yiyecek almak için çalışıyor ve çocuğu evde yalnız bırakıyor ise bu davranış çocuğu ihmal etme olarak adlandırılır. Buna ek olarak ihmal çoğunlukla tek başına görölmez (Mennen, Kim, Sang ve Trickett, 2010).

İhmalin risk faktörlerini araştıran bir çalışmada, ebeveyn davranışsal ve psikolojik özelliklerinin ihmal ile ilişkili en önemli nedenler olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak, sınırlı

sosyoekonomik durum da ihmale yol açan nedenler arasındadır. İhmale neden olan diğer bir durum dürtüselliktir. Çocuklarını ihmal eden annelerde dürtüsellik ölçümlerinde, kontrol grubundaki annelere oranla daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur. Genel olarak sosyal desteğin azlığı, benlik saygısı ve dürtüsellik çocuk ihmalinin artışıyla ilgili bulunmuştur (Schumacher, Slep ve Heyman, 2001).

Duygusal ihmal, reddedilme, psikolojik kötü muamele, istismar ve ihmalin yordayıcıları olarak ele alınabilir. Çocukluk çağına istismara ve ihmale maruz kalan bireyler ilerleyen dönemlerde, düşük stres yönetme becerisine sahip olmaktadır (Howe, 2005). Ülkemizde yapılan çocukluk çağı travmatik deneyimlerin, psikolojik sağlık ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, çocukluk çağı travmalarının alt boyutlarından olan fiziksel ve duygusal ihmal ile psikolojik sağlık arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur (Aydın, 2018). İhmal ve istismara maruz kalma sonucunda çocukta, gecikmiş dil ve konuşma, gecikmiş bilişsel gelişim, düşük zeka puanı ve okul performansı düşüklüğü gibi durumlar görülebilmektedir (Tyler, Allison ve Winsler, 2006).

Epidemiyolojik açıdan, yine ülkemizde psikiyatrik tanı alan, 183 hasta ile yapılan çalışmada, duygusal ihmal sıklığı %81,6 bulunurken, fiziksel ihmal sıklığı %72.1 şeklinde bulunmuştur (Örsel, Karadağ, Kahiloğulları ve Aktaş, 2011). Marie Eve Clement ve ark. Tarafından 2016 yılında yapılan bir çalışmada, fiziksel ihmal en yaygın ihmal türü olmakla birlikte bunu takiben duygusal ve bilişsel ihmal şeklinde bulgulara rastlanmıştır (Clement, Berube ve Chamberland, 2016).

2.1.2. Çocukluk Çağı Travmaları Risk Faktörleri

Cinsel istismar ve ensest ilişki ile ilgili risk faktörleri arasında; ailenin eğitim ve sosyo-ekonomik düzeyinin orta seviyenin altında olması, aile üyelerinde alkol veya madde kötüye kullanımı olması, üvey baba veya annenin varlığı, aile içi şiddet, ebeveynlerde ruhsal ya da fiziksel bir hastalığın var olması, ebeveynlerden birinin gece çalışıyor olması, ebeveynler veya aile içinde yaşayan diğer bireylerin aynı odada kalıyor olması gibi faktörler yer almaktadır (Johnson, 2004).

Fiziksel istismar ile ilişkili risk faktörleri arasında; genç yaşta annelik, yoksulluk, çocuğa tek ebeveynin bakması, aile içinde yaşayan bireylerde madde bağımlılığı, aile bireylerinde psikiyatrik hastalık ve çocukluk çağına kötüye kullanım öyküsü yer almaktadır. Bunlara ek olarak, çocukta konuşma ve dil bozuklukları, zeka geriliği ve fiziksel engeller çocuğa ait risk faktörleri arasında sayılabilir (Burrell, Thompson ve Sexton, 1994; Christian, 2015). Aktu ve Dilekmen (2019) tarafından çocuklarına fiziksel istismar uygulayan yedi ailede ebeveynlerin ruhsal durumları incelenmeye alınmıştır. Araştırma sonucunda öne çıkan

psikolojik durumlar; kontrol etme isteği, sıkışmış ve engellenmiş hissetme, karşılıklı tartışma, aşırı neden sonuç ilişkisi kurma şeklindedir. Aynı araştırmada elde edilen diğer bir sonuç ise istismarın yoğunluğunun giderek artması ve çözüm getirilemeyen bir tekrara sürüklenmesidir (Aktu ve Dilekmen, 2019). Gia R. Gumbs ve arkadaşları tarafından yapılan diğer bir çalışmanın sonuçlarına göre ise fiziksel istismarla ilişkili kafa travması oluşumu risk faktörleri arasında genç yaşta anne olmak (21 yaşından küçük) ve düşük maaş ile ev geçindirme yer almaktadır (Gumbs, Keenan, Sevick, Conlin, Lloyd, Runyan ve Smith, 2013).

Çocukluk çağı duygusal istismarı söz konusu olduğunda, çocuk bakımı ile ilişkili aile destek hizmetlerinin eksikliği, ebeveyn ve çocuk bağının kurulamaması bu türde istismara zemin hazırlayan etkenlerdir. Buna ek olarak, yaşanan toplumun cinsiyet, yaş, etnik köken, dil, yaşam tarzı nedeniyle ayrımcı tutum sergilemesi ve toplum tarafından çocuğun izole edilmesi, duygusal istismarı ortaya çıkaran nedenler arasındadır (World Health Organization, 2006).

2.1.3. Çocukluk Çağı Travmalarının Sonuçları

Bireyler üzerinde çocukluk çağı travmalarının etkileri uzun süre devam etmektedir. Bunlar bireyin ruh sağlığını olumsuz şekilde etkileyip, fiziksel ve ruhsal olarak kalıcı hasarlar bırakabilmektedir (Çelik ve Hocaoğlu, 2018).

Cinsel istismara maruz kalan çocuklarda, olay anını tekrarlayarak yaşama, buna bağlı olarak konsantrasyon zorluğu, uykuya dalma güçlüğü, olay anında gördüğü objelere karşı yoğun kaygı veya korku tepkisi gösterme travmaya bağlı duygusal ve davranışsal değişiklikler görülmektedir. Buna ek olarak çocukta cinsel içerikli oyunlar oynama veya görseller izleme gibi cinsel etkinliklerde artış olabilir. Çocukluk çağında cinsel istismara uğramış bireyler ile yapılan araştırmalar ise göstermektedir ki, cinsel istismar deneyimine maruz kalan kadınlar acı duygusunu baskılamak için kendilerini kesme girişiminde bulunmaktadır. İstismar sonucunda, olumsuz benlik algısı oluşmaktadır. Bunlara ek olarak utanma, suçluluk gibi duygular nedeniyle bu kişiler kendilerine yönelik cezalandırıcı davranışlar sergilemektedirler. Ayrıca yetişkinlikte çoklu cinsel eş, seks işçiliği gibi deneyimlere açık olma oranı daha yüksektir (Aral ve Gürsoy, 2001; Shapiro, 1987; Fergusson, 1997). Çocukluk çağı cinsel travmaları fiziksel olarak da önemli hasarlara yol açabilmekte, vulva veya anal bölgede yaralanmalar, enfeksiyonlar, cinsel yolla bulaşan hastalıklar oluşabilmekte veya bu hastalıkların varlığına dair kaygı gelişebilmektedir (Fisher, Goldsmith, Hurcombe ve Soares, 2017). Yapılan bir araştırmada 1.033 katılımcının %21.5'i çocuklukta cinsel istismara maruz kaldığını bildirmiştir. Bu araştırmaya göre cinsel istismara uğrayan bireylerde, cinsellikten kaçınma ve cinsel birliktelik

yaşarken zorlanma görülmektedir (Vaillancourt-Morel, Godbout, Sabourin, Briere, Lussier ve Runtz, 2016).

Fiziksel istismara uğrayan ergenlerin, baş etme biçimi olarak evden kaçtıkları gözlemlenmektedir. Kaçma eylemi ile fiziksel şiddetten uzaklaşan ergen, kendini dış dünyadaki risklere açık hale getirmektedir. Ergenler, ekonomik bağımsızlığa erişmek için uyuşturucu ticareti, seks işçiliği ve diğer suç faaliyetlerine karışabilmektedir. Bu nedenle bulaşıcı hastalıklara daha açık olmaktadır. Cinayet, intihar ve aşırı dozda madde kullanımı girişimlerine başvurabilmektedirler (Garbarino ve Kostelny, 1992).

Çocukluk çağı istismarının yetişkinlikte kişilik özellikleri ve depresif belirtiler ile ilişkisini inceleyen bir çalışmada; Fiziksel ve duygusal istismar sıklığı arttıkça duygusal istikrar düzeyi azalmıştır ve yetişkinlikte depresif belirtilerin düzeyi artmıştır. Çocukluk çağında yaşanan fiziksel ve duygusal istismar, yetişkinlikteki depresif belirtilerle önemli ölçüde ilişkilendirilmiştir (Lee ve Song, 2017).

Bir diğer çocukluk çağı travması türü olan duygusal istismara maruz kalma sonucunda gelişim bozukluğu, saldırganlık, duygusal tepkisizlik, kendine ve dünyaya yabancılaşma, sosyal iletişim zorluğu, bağımlılık, yetersizlik ve değersizlik duyguları, olumsuz öz değerlendirme, öz şefkate azalma ve akademik başarıda düşüş meydana gelebilmektedir. Ayrıca istifleme gibi davranış bozuklukları ve fiziksel gelişimin geri kalması görülebilmektedir (Thompson ve Kaplan, 1996). Yapılan bir çalışmada, fiziksel ve cinsel istismarın bir birleşimi olarak duygusal istismar öyküsü olan bireylerde, travma öyküsü olmayan bireylere oranla sigara kullanma oranı daha yüksek bulunmuştur (Lewis, Kotch, Proctor, Thompson, English, Smith ve Dubowitz, 2019).

14 ile 24 yaş arasındaki bireylerde bağımlılık yapan madde kullanım nedenlerinin incelendiği bir çalışmada, madde kullanan kız ergen ve genç yetişkinlerin yarısında cinsel ve fiziksel istismar öyküsü rapor edilmiş, erkeklerde cinsel istismara uğrama oranı %10.4 olarak bildirilirken, fiziksel istismar sıklığı da yine kız ergen ve genç yetişkinlere göre daha düşük (%26.0) bulunmuştur. Bu araştırmada gençlerin maruz kalınan istismarın yarattığı duygudurum düzensizliği ile baş etme stili olarak madde kullanımına yöneldikleri tespit edilmiştir Dünya Sağlık Örgütü (WHO), çocukluk çağı travmalarının sonuçları arasında şunları sıralamıştır:

- Aşırı ve uzun süreli stres, sinir ve bağışıklık sisteminin gelişiminde bozulma,
- İlerleyen yetişkinlik dönemlerinde davranışsal, fiziksel ve psikolojik sorunlara yatkın olma (World Health Organization, 2020).

Özetle, çocukluk çağında kötü muameleye maruz kalma, bireyin kişilik örgütlenmesini olumsuz etkileyen, çok çeşitli ruhsal ve fiziksel bozukluklara yol açabilen bir durumdur.

2.1.4. Çocukluk Çağı Travmalarının Psikopatolojiler ile İlişkisi

Araştırmalar incelendiğinde, cinsel istismara maruz kalan bireylerin istismar öyküsü olmayan bireylere oranla daha fazla psikiyatrik ve somatik bozukluğa sahip oldukları görülmektedir. Cinsel istismara uğrayan çocuklarda anksiyete, depresyon, intihar girişimi, düşük benlik saygısı, değersizlik ve suçluluk duyguları, damgalanma ve ihanete uğramışlık hissi, sigara, alkol ve uyuşturucu madde bağımlılığı, beden algısı ve sosyal gelişimde bozulma istismarla ilişkili ruhsal sorunlar arasında yer almaktadır. Cinsel istismara uğramış çocuklarda olay anından kısa süre sonra ortaya çıkan belirtilere örnek olarak alt ıslatma, dışkının istemli ya da istem dışı olarak yineleyen bir biçimde uygunsuz yerlere yapılması verilebilir. Cinsel istismar sonrasında istismara uğrayan bireylerin %50'sinde travma sonrası stres bozukluğu görülmekte olup, ilerleyen zamanlarda yeme bozukluğu, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, borderline kişilik bozukluğu, ve çoğul kişilik bozukluğu da gelişebilmektedir. Ülkemizde yapılan bir çalışmada cinsel travmaya maruz kalmış kız çocukları ile herhangi bir cinsel travma yaşamamış kız çocukları kıyaslanmıştır. Travmaya maruz kalan grupta, bedensel ağrılar ve şikayetler ile kendine zarar verici davranışların maruz kalmayan gruba göre daha sık olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Elliot ve Peterson, 1993; Kılıç, 2019).

Öte yandan cinsel istismar uygulayan bireylerin %60-95'inin geçmiş öyküsüne bakıldığında cinsel istismar geçmişi olduğu ortaya çıkarılmıştır. Buna istinaden, çocukluk çağı cinsel istismarı ile cinsel yönden riskli davranış gösterme eğilimi arasında bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu davranış şekillerinin ve bozuklukların süresi ve şiddeti, çocuğun yaşadığı istismarın şekline, süresine, kalıcı fiziksel bozukluğun varlığına, çocuğun yaşı ve çevresel etmenlere göre değişiklik gösterebilmektedir (Nickel, Tritt, Mitterlehner, Leiberich, Nickel, Lahmann ve Loew, 2004; Cutajar, Mullen, Ogloff, Thomas, Wells ve Spataro, 2010; Aktepe, 2009).

Yapılan bir meta analizde, çocukluk çağında cinsel istismara uğrayan bireylerde, anksiyete bozukluğu sıklığının 1.3–4.3 kat arttığı ortaya konulmaktadır. Buna ek olarak, cinsel istismar öyküsü olan ve olmayan grup karşılaştırıldığında, istismara uğramış çocuklarda yüksek uyum sorunları, düşük benlik saygısı, saldırganlık ve cinsel davranışlarda artma tespit edilmiştir (Fergusson ve Mullen, 1999). Çocukluk çağı travmaları davranışsal ve psikolojik sorunlarla birlikte, biyolojik sorunlara da yol açabilmektedir. Örneğin, nöronal plastisite döneminde oluşan travmatik yaşantılar, nöroendokrin stres cevap sistemlerini aşırı duyarlı hale getirmektedir (Aktepe, 2009).

Fiziksel ve duygusal istismar ve bunların neden olduğu sağlık sorunları arasındaki ilişkiyi araştıran 124 çalışmanın meta analizine göre, fiziksel olarak istismara uğrayan ve ihmal edilen bireylerde depresif bozukluk geliştirme riski istismar edilmeyen bireylere oranla yüksek bulunmuştur (Norman, Byambaa, De, Butchart, Scott ve Vos, (2012).

Kendine zarar verme davranışının ve bu davranışın nedenlerinin incelendiği bir derlemede, kendine zarar vermenin önemli ölçüde fiziksel istismar ile ilişki olduğu öne sürülmektedir. Uzun süreli istismara maruz kalan bireyler, durumu kontrol edememe hissiyle kendilerine zarar vererek cezalandırma şeklinde davranışlar sergilemektedirler (Aksoy ve Ögel, 2003).

Çocukluk çağında fiziksel istismar ve psikolojik kötü muamelenin uzun vadeli sonuçlarını inceleyen bir çalışmada psikolojik kötü muamele ve fiziksel istismara maruz kalan bireyler, istismara uğramayan katılımcılar ile kıyaslandığında daha düşük öz saygı ve daha fazla depresyon belirtileri gösterdikleri ortaya çıkmıştır (Gross ve Keller, 1992).

Duygusal istismar diğer istismar türleri ile birlikte ortaya çıkabildiği için kişilik gelişimi üzerinde olumsuz etkilere sahiptir. İstismara maruz kalan çocuk yaşam boyunca duygusal sorunlarla baş etmek zorunluluğu ile karşı karşıyadır. Duygusal istismarın depresyon, distimik bozukluk ve çoklu kişilik bozuklukları ile ilişkili olduğu bildirilmiştir (Kaufman, 1991). Bu çocukların bilişsel işleyişlerinin normal olmasına karşın öğrenme ve konsantrasyon güçlükleri yaşadıkları görülmektedir (Paavilainen ve Tarkka, 2003). Geriye dönük değerlendirme şeklinde yapılan bir araştırmada, çocukluk çağında duygusal ve cinsel istismara uğrayan bireylerde, istismarın yoğunluğu az bile olsa, hiç yaşamayan grup ile kıyaslandığında, ileride psikopatoloji gelişme oranlarının yüksek olduğu bulunmuştur (Rehan, Antfolk, Johansson ve Santtila, 2019).

2.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü

2.2.1. Duygu Tanımı

Türk Dil Kurumu Sözlüğü'ne göre duygu “belirli nesne, olay ve bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim, önsezi” şeklinde tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu Yayınları, 2011). Duygular aniden ortaya çıkar, kısa süreli ve uzun süreli yaşanabilir, yoğunluğu kişinin deneyimine göre değişkenlik gösterir, birden fazla duygu aynı anda yaşanabilir ve sergilenen davranış ile duygu uyumludur (Ekman, 1992). Dünyaca kabul edilen ve en yaygın olan yedi duygu şunlardır:

Korku: herhangi bir tehdide karşı verilen tepki.

Şaşırma: beklenmeyen ve plansız durumlara karşı verilen tepki.

Üzüntü: kaybedilen canlı/cansız nesneye karşı verilen tepki.

İğrenme: Bir nesnenin görüntüsüne, tadına, kokusuna karşı verilen tepki.

Aşağılama: Bir kişiye karşı üstün olduğunu hissettiğinde ortaya çıkan duygu.

Kızgınlık: Bireyin herhangi bir amacına kasıtlı olarak karşı gelindiğinde verilen tepki.

Mutluluk: Kişisel zevklere, hoşlanılan duruma veya kişiye karşı hissedilen duygudur (Ekman, 2011).

Duyguların, insan hayatında yaşam boyu çok önemli işlevleri vardır. Korkunun insanları tehlikeli durumlarda güvende tutması buna örnek gösterilebilir. İnsanlar, bu duygulara davranışsal veya fizyolojik tepkiler vermektedir. Duygular, önemli hayat olayları ile ilgili hafızayı güçlendirmede, sosyal ilişkilerimizi kolaylaştırmada, karar verme mekanizması üzerinde, seçici dikkatimizin çevreye yönelmesinde rol oynamaktadır (Gross James ve Thompson, 2007). İnsan ve hayvanlarda duygular sistemi en az diğer sistemler kadar önemlidir. İğrenme duygusu yiyecek seçiminde önemli bir role sahipken, sevgi ve merhamet gibi duygular grup içinde uyum ve iş birliği içinde hareket etmemizi sağlamaktadır. Kültürden kültüre, insandan insana değişebilen duygu tanımları mevcuttur. En temel duygulardan olan “korku” ve “iğrenme” duyguları gibi zamana ve mekâna göre değişiklik gösterebilir (Leahy, Tirch ve Napolitano, 2011).

2.2.2. Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme, duyguların farkına varmak, onları anlamlandırmak, olduğu gibi kabul etmek ve kontrol edebilmek ile ilişkilendirilmektedir. Buna ek olarak, duygu düzenleme becerisi, duyguya uyumlu davranış sergilemek ile de alakalıdır. Duyguların her birini deneyimlerken, işlevsel olan veya olmayan baş etme biçimleri sergilenmektedir (Leahy, 2011). Öte yandan pozitif ya negatif olmak üzere bir duyguyu korumak, çoğaltmak veya azaltmak, ya da bastırmak ve sahip olunan duyguyu deneyimleyip ifade etmek için kullanılan tüm baş etme stillerine duygu düzenleme mekanizması denmektedir (Gross, 1998).

2.2.3. Duygu Düzenleme Süreçleri

Duyguların düzenlenmesinde farklı süreç ve mekanizmalar tanımlanmıştır. James J. Gross' a göre (2002) duygu düzenlemede kullanılan iki temel yöntemden biri yeniden değerlendirme, diğeri ise baskılamadır. Yeniden değerlendirme önce gelir ve bir durumun anlamlandırılma biçiminin değiştirilmesi ve bu sayede duygusal etkisinin azaltılması olarak tanımlanabilir. Baskılama ise sonra gelir ve duyguların dışarıya yansımalarını ketleme şeklindedir. Deneysel ve bireysel farklılık araştırmaları göstermektedir ki yeniden değerlendirme sıklıkla baskılamadan daha etkilidir. Yeniden değerlendirme duygusal

yoğunluğu ve davranışsal dışavurumu azaltır ve bellek üzerinde etkili değildir. Öfke, kaygı, korku gibi duyguların etkisi daha az hissedilir. Böylece bu duygulara maruz kalan birey, dürtüsel davranışlar sergilemeye daha az eğilimli olur. Buna karşın baskılama davranışsal tepkiyi azaltır ancak duygu yoğunluğunu azaltmada başarısız kalır ve bellek üzerinde olumsuz etkisi vardır. Bununla birlikte bastırma mekanizmasını kullanan birey, değersizlik ve güvensizlik hislerine kapılabilir. Duygu yoğunluğu uzun süre devam etmekle birlikte fiziksel semptomlar ortaya çıkabilir (Gross, 2002).

Diğer bir taraftan, duygu düzenleme becerilerinin yeterince kullanılmaması veya duyguların bastırılması birtakım sorunlara neden olabilmektedir. Yeterince düzenlenmeyen duygular, öfke kontrolünde zorluk ve davranışsal dışavurumda aşırılık şeklinde sonuçlanır. Duyguların bastırılmasıyla birlikte düzenlemek için aşırı uğraş kaygı sorunları ve uzun süreli depresif düşünceleri ön plana çıkartır (Wenar ve Kerig, 2000).

James Gross ve Ross Thompson tarafından geliştirilen duygu düzenleme mekanizması beş stratejiden oluşmaktadır. Bunlar; durum seçme, durum değiştirme, dikkatin yönlendirilmesi, bilişsel değişim ve tepki değişimidir. *İlk olarak durum seçme stratejisi*, yaşanan durumun duygusal etkisine göre bu duyguyu tetikleyen mekanlardan, insanlardan, etkinliklerden kaçınma konusunda karar verme süreci olarak tanımlanmaktadır. Bu strateji, yaşanan duygunun yoğunluğunu azaltmak veya arttırmak amacıyla, gittiği mekanı, görüştüğü insanları veya katıldığı etkinlikleri seçme konusunda karar verme şeklinde açıklanmaktadır. *İkinci* olarak seçilen durum olumsuz duyguları arttırdığı takdirde, yaşanan olumsuz duyguları azaltmak amacıyla hali hazırda seçilen durumun değiştirilmesine *durum değiştirme* denilmektedir. Bireyler, durum seçimi ve durum değiştirme stratejilerini kullanmaları mümkün olmadığında dikkat süreçlerine odaklanırlar. Üçüncü strateji olan *dikkatin yönlendirilmesi* ise, düşünsel olarak olay veya durumun bir yönünü seçip odaklamak olarak tanımlanabilir. Buna ek olarak, olumsuz duygulara dikkati vermek yerine, var olan dikkati başka bir amaca veya etkinliğe yönlendirmek şeklinde gerçekleşir. Dikkati yönlendirip, durumun belirli bir yönüne odaklandıktan sonra bilişsel değişim mümkündür. Dördüncü strateji olan *bilişsel değişim*, durumdan önce, durum anında ve durum sonrasında mantık çerçevesinde üretilen düşüncelerdir. Buna bilişsel yeniden değerlendirme de denilmektedir. Duygusal yoğunluğu azaltmak için mantığa bürüne şeklinde tanımlanabilir. Buna örnek olarak, sınavları, insanların değerini ölçen bir araç olarak değil, bireylerin eksik yönlerini fark etmede ve geliştirmede yardımcı olan bir aracı olarak görmek verilebilir. Genellikle duygusal yanıtın yoğunluğunu azaltmak amaçlı kullanılır. Son olarak *tepki değişimi*, duruma verilen deneyimsel, davranışsal

veya fizyolojik yanıtın değiştirilmesi olarak özetlenebilir. Örnek olarak, terapi ile davranışsal yanıtın ortadan kaldırılmasının öğrenilmesi veya fizyolojik yanıtın ilaçlarla baskılanması verilebilir. Fizyolojik yanıtın değiştirilmesine örnek olarak, sınavdan önce kaygı ve korku hissinin yarattığı fizyolojik bir tepki olan mide bulantısının ilaçlarla baskılanması verilebilir. Bu stratejiler ve becerilerden en az bir tanesinin veya daha fazlasının eksikliğinde duygu düzenleme gücü ortaya çıkabilmektedir (Gross James ve Thompson, 2007; Gross, 2002).

Alanyazında, Garnefski ve Kraaij tarafından geliştirilen bilişsel duygu düzenleme ölçeğinde dokuz tane duygu düzenleme stratejisi bulunmaktadır. Bunlar; Kendini suçlama, başkalarını suçlama, ruminasyon, felaketleştirme, olaya verilen değeri düşürme, olumlu yeniden değerlendirme, olumlu yeniden odaklanma, kabul etmek, plan yapmak şeklindedir (Garnefski ve Kraaij, 2006).

2.2.4. Duygu Düzenleme Gücü

Kişinin yaşam deneyimi ve duyguları ifade etme becerisi olarak tanımlanan duygu düzenleme becerisi yaşam boyu değişen ve gelişen karmaşık bir mekanizmadır (Rutherford, Wallace, Laurent ve Mayes, 2015). Duygu düzenleme gücü duyguların farkına varma, duyguları anlamlandırma, kabul etme ve duygu düzenleme süreçlerinde güçlük yaşanmasıdır. Duygu düzenleme gücü; duyguların anlamlandırıp, kavramsallaştırılmasında zorluklar yaşanması, buna bağlı olarak duygular ve olaylar arasında nedensellik ilişkisinin kurulamaması, özellikle olumsuz duyguların etkisi altındayken bunu kontrol edememe hissi olarak tanımlanabilir (Gratz ve Roemer, 2004). Duygu düzenleme gücü, duygu süreçleri ve bu süreçlerde yaşanan deneyimlerle baş etmede zorluk veya yetersizlik olarak tanımlanmaktadır (Leahy, 2011).

2.2.5. Duygu Düzenleme Gücü ile İlişkili Risk Faktörleri

Yapılan araştırmalara göre, psikiyatrik bozukluğu olan bireyler duygu düzenleme gücü açısından risk grubunda yer almaktadır (Michopoulos, Poers, Moore, Villarreal, Ressler ve Bradley, 2015). Özellikle travma sonrası stres bozukluğu ile duygu düzenleme gücü arasındaki ilişkiye bakılan bir araştırmada, travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinden kaçınma ve aşırı uyarılma, duygu düzenleme gücünü yordamaktadır (O'Bryan, McLeish, Kraemer ve Fleming, 2015). Depresyon ve anksiyete gibi duygusal bozukluklarda, problemin ana kaynağı olarak duygu düzenleme mekanizmasının işlevsel olmaması gösterilmektedir (Moses ve Barlow, 2006).

Araştırmalar duygu düzenleme becerilerinin bebeğin doğumundan itibaren aşama aşama kazanıldığını göstermektedir. Yeni doğan bebekler karşılanmayan ihtiyaçları ifade etmek için ağlama eylemine başvurumaktadırlar. Bağlanma açısından bakıldığında, bebeğin ihtiyaçlarının ebeveynleri tarafından zamanında karşılanmaması veya birincil bakım veren ile güvensiz bağlanma gibi olumsuz hayat deneyimlerine maruz kalan çocuklarda duygu düzenleme becerilerinin gelişimi gecikmekte veya duygu düzenlemede güçlük yaşanmaktadır. Bu nedenle aileye dair özellikler ve çocukluk döneminde işlevsel olmayan öğrenmeler duygu düzenleme gücünde önemli bir role sahiptir denilebilir (Bowlby, 1982). Buna ek olarak, literatürde, yeme bozukluğu olan bireylerde, anneye güvensiz bağlanma ve duygu düzenleme gücüne göre görülebildiği belirtilmektedir. Güvensiz bağlanma sonucunda duygu düzenleme işlevlerinde azalma meydana gelmektedir (Taube-Schiff, Van Exan, Tanaka, Wnuk, Hawa ve Sockalingam, 2015).

2.2.6. Duygu Düzenleme Gücünün Sonuçları

Duygu düzenlemede zorluklar yaşayan kişiler, duygularla baş etmek üzere çeşitli stratejiler geliştirmektedirler. Yasemin Kılıç (2016) tarafından aleksitimi ve duygu düzenlemede zorluk yaşanması ile patolojik kumar oynama arasındaki ilişkiyi araştırmak üzere yapılan ve 246 erkek olgunun dahil edildiği bir araştırmada, duygu düzenlemede yaşanan zorlukların, bir bağımlılık türü olan patolojik kumar oynama ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bireylerin yaşanan duygusal zorluklar sonucunda davranışsal bağımlılık geliştirdikleri söylenebilir (Elmas, Cesur ve Oral, 2017). Diğer yandan, ergen bireylerde duygu düzenleme gücünün internet bağımlılığı ile ilişkisinin incelendiği bir araştırmada, duygu düzenlemede meydana gelen bozuklukların, davranışsal bir bağımlılık olan internet bağımlılığının %34'ünü açıkladığı rapor edilmiştir (Ercengiz ve Şar, 2017).

Duygusal ihtiyaçlar ve kendini affetme arasındaki ilişkide duygu düzenleme gücü, suçluluk ve utanç duygularının yordayıcı rolünü inceleyen bir araştırmada, analiz bulgularına göre, psikolojik ihtiyaçları karşılanmayan bireyler, yetersiz duygu düzenleme becerisine sahip olmaktadır. Bunun sonucunda kendini affetme davranışı azalmaktadır. Cinsiyetler arasındaki farklılık ele alındığında ise kadınların yoğun duygular yaşarken bir işe odaklanmada erkeklere kıyasla daha fazla zorlandığı bildirilmektedir. Öte yandan, erkekler duygularını tanıma ve fark etmede kadınlardan daha fazla zorlanmaktadırlar. Kaçınma, aşırı yemek yeme, alkol alma, ruminasyon ve madde kullanımı gibi geçici baş etme stratejileri kısa sürede duygu düzenlemeye yardım ediyor gibi görünse de uzun vadede patolojinin derinleşmesine neden olmaktadır.

Duygu düzenleme güçlüğü'nün, ruhsal bozuklukların ortaya çıkmasında yadsınamaz bir rolü olduğu bilinmektedir (Ayseli, 2019; Leahy, 2011).

2.2.7. Çocukluk Çağı Travmaları ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Üzerine Yapılan Çalışmalar

Çocukluk çağında maruz kalınan travmalar duygular ile sağlıklı bir biçimde baş etme stratejilerinin geliştirilememesine yol açmaktadır. Bu baş etme stratejileri; duyguları kabul etme, duyguları etiketleme, duyguların farkına vardıldıktan sonra öfke, kaygı, korku gibi duyguları işlevsel düzeyde azaltma şeklinde sıralanabilir. Mandavia ve ark. (2016) tarafından yapılan bir araştırmanın sonucunda çocuklukta yaşanan duygusal, fiziksel ve cinsel istismar, diğere travma maruziyeti ve duygu düzenleme bozukluğunun yaşam boyu alkol ve madde bağımlılığı ile ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca diğere travma maruziyeti ile duygu düzenleme bozukluğunun dolaylı olarak çocuklukta maruz kalınan duygusal istismar ve alkol ve madde bağımlılığı arasındaki ilişki üzerinde etkili olduğu aynı çalışmada bildirilmiştir. Özellikle duygu düzenleme stratejilerinin çok küçük yaşlarda öğrenildiği göz önüne alındığında, çocuklukta kötü muameleye maruz kalma bu mekanizmanın gelişiminin yetersiz kalmasına neden olmaktadır (Mandavia, Robinson, Bradley, Ressler ve Powers, 2016). Dutcher ve ark. (2017) tarafından yapılan bir diğere araştırma da yine çocuklukta olumsuz yaşam deneyimlerine maruz kalma ile alkol kullanımı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün önemli bir role sahip olduğuna işaret etmektedir (Dutcher, Vujanovic, Paulus ve Bartlett, 2017).

Travmaya maruz kalma, duygu düzenleme güçlüğü ve kimlik arayışının ruhsal bozukluklar ile ilişkisini inceleyen bir çalışmada, travmaların, duygu düzenleme stratejileri üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü, çocukluk çağı travmalarından biri olan duygusal istismar ve kimlik arayışı arasındaki ilişkide yordayıcı bir rol oynamaktadır (Dereboy, Demirkapı, Şakiroğlu ve Öztürk, 2018). Türkiye'de yapılan, 18-60 yaş arası, 300 katılımcının dahil edildiği bir çalışmada katılımcılardan, Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği, Çocukluk Çağı Travma Ölçeği, Post Travmatik Stres Bozukluğu Soru Listesi Sivil Versiyonu, Beck Depresyon Envanteri'ni doldurmaları istenmiştir. Sonuçlara göre, çocukluk çağı travmaları, depresyon ve travma sonrası stres arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün belirleyici bir rolü olduğu rapor edilmiştir (Alpay, Aydın ve Bellur, 2017).

Uzun süre strese maruz kalan veya olumsuz duygu deneyimi yaşayan bireylerde zihin işleyişinde birtakım değişiklikler meydana gelmektedir. Bu bağlamda 51 çocuk ve ergen üzerinde yapılan bir çalışmada, travmaya maruz kalan çocuk ve ergenlerin duygusal

çatışmalarının otomatik düzenlemesinin bozulup bozulmadığı incelenmiştir. Bu çalışmanın sonucunda, travmaya maruz kalan gençlerin duygusal çatışmaları düzenlemede yetersiz oldukları bulunmuştur. Aynı zamanda, travmaya maruz kalan gençlerin, beyindeki uyarılma alanlarına bakıldığında çatışmaya bağlı amigdala reaktivitesinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Marusak, Martin, Etkin ve Thomason, 2015).

Çocukluk çağı travmaları ve depresyon arasındaki ilişkide, duygu düzenlemenin aracı rolünün araştırıldığı, majör depresyon bozukluğu tanısı almış 269 yetişkin hasta ile yapılan bir çalışmada, travma yaşayan bireylerin duygu düzenleme becerileri yeteri kadar gelişemediğinden depresyon geçirmeye daha yatkın oldukları bildirilmiştir.

Duyguların farkında olma, kabul etme, istenmeyen duygularla yüzleşme gibi duygu düzenleme becerilerinin, çocukluk çağında yaşanan travmalar ve depresyon arasındaki ilişkide önemli bir aracı rolü olduğu görülmektedir (Hopfinger, Berking, Bockting ve Ebert, 2016).

Çocuk ve ergenlerde olumsuz yaşam deneyimlerine maruz kalma ile kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişkide duygu düzenleme mekanizmasının rolü araştırıldığında, sonuçlar, kötü muameleye maruz kalmanın işlevsel duygu düzenleme becerilerine olumsuz yönde etki ettiğini göstermektedir. Duygu düzenleme becerilerinin işlevsel bir şekilde kullanılamaması ise kendine zarar verme davranışı ile ilişki bulunmuştur (Peh, Shahwan, Fauziana, Mahesh, Sambasivam, Zhang ve Subramaniam, 2017).

2.3. Öz Şefkat Tanımı

Son dönemlerde, bireyin kendisine karşı yargılayıcı bir tutumla yaklaşmasının, psikolojik sağlamlığı olumsuz etkileyen önemli bileşenlerden olduğu ortaya konulmaktadır. Şefkatli tutum tam da burada devreye girmektedir. Şefkat, merhamet şeklinde de ifade edilebilmektedir. Merhamet ile sözü edilen başkasının acısını anlamaktır. Bu acıyı anlamak ile birlikte acıyı hafifletme çabasına girilmektedir (Peters, 2006). Öz şefkat ise, kişinin kendisine duygusal olarak olumlu yaklaşması şeklinde tanımlanmaktadır. Bu, ruminasyon, kendini yargılama ve sosyal olarak kendini geri çekme davranışlarının tam tersidir. Kelime anlamı olarak öz şefkat, kendine nazik ve anlayışlı bir tutumla bakmak, yaşanan zorluk veya acıyla aşırı bütünleşmenin aksine, bu duyguya veya düşünceye alan açmak, gelip geçmesine, acının veya duygunun yoğunluğunun azalmasına eşlik etmek ve bütün bu süreçlerin farkında olmak şeklinde ifade edilmiştir (Neff, 2003). Germer (2009) öz şefkati bir kabulleniş biçimi olarak ele almaktadır. Zorlu durumlar yaşarken bu zorluğu kabul etme, inkar etmeme şeklinde tanımlanmaktadır. Şefkat kelimesi Latince de com pati kelimelerine karşılık gelir. Com; eşlik etmek (ile) anlamını taşırken, pati; acı çekmek anlamındadır. Com pati'nin genel anlamı ise acıya eşlik etmek şeklindedir. Başka bir deyişle öz şefkat, diğer insanlara gösterilen nezaketi

kendine gösterip, kendine bu yolculukta eşlik etmektir (Germer, 2009). Öz şefkatin üç bileşeni bulunmaktadır. Bunlar; öz sevecenlik, ortak insanlık deneyimleri ve bilinçli farkındalıktır.

2.3.1 Öz Sevecenlik

İnsanlar genelde kendilerine karşı kaba ve ilgisiz bir tutum sergilemektedirler. Oysa kendileriyle nazik bir şekilde iletişim kurabilirler (Neff ve Vonk, 2009). Öz sevecenlik acı ve başarısızlık durumlarında kendine karşı eleştirel bir tutum sergilemekten ziyade, sevecen bir tutumla yaklaşma anlamına gelmektedir. Kendini acımazsızca yargılamanın tersi şeklinde düşünülebilir. Bunun yerine kendini anlamak ve kabul edici bir şekilde kapsamaktır. Düşünce ve duygulara dengeli bir bakış açısı kazanmaktır (Germer, 2009).

2.3.2. Ortak İnsanlık

İnsanlar zor zamanlardan geçerken, algısal olarak dikkatini kendine çevirmektedir. Bu yaklaşım kendini izole hissetmesine veya yalnızlık duygularına yol açmaktadır. Ortak insanlık deneyimleri bu zorlu zamanların sadece kendi başına gelen durumlar değil, evrensel deneyimler olduğunu hatırlamak anlamına gelir. Başarısızlık, kusurlar, acı verici deneyimler, ortak insanlığın bir parçasıdır. İnsanlar yaşanan duygunun yoğunluğu ile dikkatlerini kendilerine çevirmiş durumda olduklarından acı, yalnızlık duygusuyla daha da şiddetlenmektedir. Bu nedenle en önemli baş etme kaynaklarından biri olan sosyal destek almaktan uzak durmaktadırlar. Bunlara ek olarak, paylaşılan ortak insanlıktan, yani diğerlerinin hatalarından veya başarısızlıklarından öğrenmek şeklinde tanımlanmıştır (Neff ve Vonk, 2009; Germer,2009).

2.3.3. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık ise kabulden geçen bir yoldur. Duygu düzenleme becerileri yeteri kadar gelişmemiş insanlar, zorlu duyguları fark etmede güçlük yaşayabilirler ve bunun sonucunda bastırma yoluna gidebilirler. Bazen de tam tersi öfke patlamaları şeklinde davranışsal dışavurum yolunu seçebilmektedirler. Bilinçli farkındalık bu iki uca eşit mesafede durarak, duyguları ve olayları fark etmeyi içerir. Mantıkdışı düşüncelerimizi fark edip duygu düzenlememize yardımcı bir olgu olarak da tanımlanmaktadır (Neff, 2003; Germer, 2009).

İnsanlar kötü yaşam deneyimlerine maruz kaldıklarında üç çeşit tepki verirler.

Bunlar; 1- Öz eleştiri

2- Sosyal izolasyon

3- Kendine yönelme şeklindedir.

Öz şefkatin üç bileşeni bu tepkilere alternatif olarak düşünülebilir. Öz eleştiriye karşı kendine sevecen yaklaşma, sosyal izolasyon yerine yaşanan acının, dünya üzerinde yaşayan

diğer insanların da başına geldiğini kendine hatırlatmave kendine yönelme veya aşırı özdeşleşme yerine farkındalıkla bu duruma eşlik etme şeklindedir (Germer, 2009).

Araştırmalar sonucunda, öz şefkat seviyesi yüksek olan insanlar, daha fazla yaşam doyumuna sahip ve duygusal zekaları daha yüksek bulunmuştur. Bunların yanı sıra öz eleştiri, depresyon, kaygı, ruminasyon ve düşünce bastırmada azalma görülmüştür. Daha fazla mutluluk hali ve iyimserlik şeklinde kişilik örgütlenmesi gözlemlenmiştir (Neff, 2003; Neff ve Vonk, 2009).

2.3.4 Travma ve Öz Şefkat Üzerine Yapılan Çalışmalar

Rose M. Barlow ve arkadaşları (2017) tarafından 466 katılımcı ile yapılan bir araştırmada, çocuklukta kötüye kullanılma deneyimi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif bir ilişki bulunurken, öz şefkat ile negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bundan yola çıkarak, çocukluk çağı travması yaşayan bireylerin, düşük öz sevecenlik gösterebildiği ve kendilerine karşı daha eleştirel yaklaşabildikleri düşünülebilir. Bununla birlikte, travmalar yüksek düzeyde korku, kendini suçlama, utanç ve öfke ile ilişkilendirilmiştir (Barlow, Turow ve Gerhart, 2017).

Çocukluk çağında yaşanan kötü muamelenin öz şefkat ve yetişkinlikte depresif belirtiler ile ilişkisini inceleyen bir araştırma sonucunda, çocukluk çağında duygusal ihmal ve duygusal istismar gibi kötü yaşam deneyimlerine maruz kalmanın öz şefkatin azalmasıyla ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Bunun bir sonucu olarak, öz sevecenlik ve farkındalık temelli terapilerin, çocuklukta kötü yaşam deneyimine sahip olan bireylerde depresif belirtilerinin azalmasında önemli rol oynadığı düşünülmektedir (Wu, Chi, Lin and Du, 2018).

Benzer bir araştırmada, 244 üniversite öğrencisinin katılımıyla, çocuklukta kötü muamele ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide, öz şefkat ve utanç kavramının rolü incelenmiştir. Sonuçlar, duygusal ihmal ve duygusal istismarın, öz şefkatin gelişimini zayıflattığını göstermektedir. Düşük öz şefkat, yüksek seviyede utanç ve depresif belirtilerin yordayıcısı olarak görülmektedir (Ross, Kaminski ve Herrington, 2019).

Fiziksel istismar ile ilgili yapılan diğer bir çalışmada, istismarın kendine zarar verme ile ilişkili olabileceği ortaya konulmuştur. İstismara maruz kalan kişilerin yaşadıkları sorunlarla baş etme biçimi olarak, kendilerini cezalandırmak isteyip, kendilerine fiziksel zarar verdikleri belirtilmektedir. Bu bireylerde madde bağımlılığı yaygın olup, bu oran %90 civarında seyretmektedir (Aksoy ve Ögel, 2003). Bu bireyler kendilerine eleştirel ve yargılayıcı yaklaşmaktadır.

Fiziksel istismara uğrayan çocuklarda, öz saygı ve sevecenlikte azalma, fiziksel temaslardan kaçınma, dil gelişiminde gecikme, eve gitmekten korkma, suça yönelme, iletişim güçlüğü, çekingenlik, somatizasyon bozuklukları, uykuda altını ıslatma ve yeme bozuklukları görülebilir (Kaytez, Yücelyiğit ve Kadan, 2018).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evreni İstanbul ili'nde ikamet eden ve araştırmamıza katılmayı gönüllü olarak kabul eden 18-26 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmada, 287 (%74,9) kadın ve 96 (%25,1) erkek katılımcı bulunmaktadır. Katılımcıların yaşları için aralık 18-26 arasında değişmektedir. Katılımcılara çevrimiçi sosyal medya uygulaması aracılığıyla ulaşılmış ve araştırmada kullanılan form ve ölçekler uygulanmadan önce katılımcılardan çevrimiçi ortamda bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Araştırmamızda kullanılan Sosyodemografik Veri Formu, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği katılımcılara çevrimiçi olarak ulaştırılmış ve katılımcılar bu form ve ölçekleri kendileri doldurmuşlardır.

3.2. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ve öz şefkat düzeyinin, duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinin incelendiği çalışmada, Sosyodemografik Veri Formu, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği kullanılmıştır.

3.2.1. Sosyodemografik Veri Formu

Katılımcılara ait sosyodemografik özelliklerin değerlendirilmesi amacıyla oluşturulan formda katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim ve gelir durumu, kardeş sayıları gibi demografik verilerini elde etmeye yönelik sorular bulunmaktadır.

3.2.2. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (ÇÇTÖ)

Çocukluk çağındaki travmatik deneyimlerin, birey üzerindeki etkisi yaşam boyu devam edebilmektedir. Ölçek, bireyin çocukluğunda herhangi bir istismara uğrayıp, uğramadığını ölçmektedir. Bernstein ve arkadaşları tarafından 1998 yılında oluşturulmuştur (Bernstein, Fink, Handelsman ve Foote, 1998). Ölçeğin Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Vedat Şar, Erdinç Öztürk ve Eda İkikardeş (2012) tarafından yapılmıştır. Ölçek 1'den (hiçbir zaman) 5'e (çok sık) kadar derecelendirilen Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin iç tutarlılığını gösteren Cronbach Alfa değeri 0,93 olarak bulunmuştur (Şar, Öztürk ve İkikardeş, 2012).

Ölçek 28 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 3, 8, 14, 18, 25 numaralı maddeleri duygusal istismarı değerlendirmeye yönelik, 9, 11, 12, 15, 17 numaralı maddeleri fiziksel istismarı ölçmeye yönelik, 20, 21, 23, 24 numaralı maddeleri cinsel istismarı ölçmeye yönelik, 1, 2, 4,

6, 26 numaralı maddeleri fiziksel ihmali ölçmeye yönelik, 5, 7, 13, 19, 28 numaralı maddeleri ise duygusal ihmali değerlendirmek amacıyla oluşturulmuştur.

3.2.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ)

Ölçek, duygu düzenleme güçlüklerini tespit etmek için kullanılmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği, 1'den (hemen hemen hiç) 5'e (hemen hemen her zaman) kadar derecelendirilen likert tipi bir ölçektir. Ölçek Gratz ve Roemer tarafından 2004 yılında oluşturulmuştur (Gratz ve Roemer, 2004).

Ölçeğin Türkçe diline çevirilmesi ve standartzasyonu, ek olarak geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Rugancı (2008) tarafından yapılmıştır. Ölçek için Cronbach Alfa iç tutarlılık kat sayısı 0,94 olarak bulunmuştur. Ölçekte yer alan alt ölçekler şu şekildedir; farkındalık, açıklık, kabul, dürtü kontrolü, amaçlı şekilde davranabilme, stratejik olmak (Demir ve Gündoğan, 2018).

Ölçek 36 maddeden oluşmaktadır. Madde; 1, 4, 5, 7, 9 duygusal tepkilerin anlaşılıp, anlaşılmamasını, madde; 2, 6, 8, 10, 17, 34 duygusal tepkilere dair farkındalığın olup, olmadığını, madde; 3, 14, 19, 24, 27, 32 olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerin kontrol edilip edilmediğini, madde; 11, 12, 21, 23, 25, 29 duygusal tepkilerin kabullenip kabullenilmediğini, madde; 15, 16, 22, 28, 30, 31, 35, 36, 38 stratejiler boyutunu, 13, 18, 20, 26, 33 olumsuz duygular yaşarken amaçlı bir şekilde davranabilmeyi ölçmek amacıyla oluşturulmuştur (Karataş, 2019; Rugancı ve Gençöz, 2010).

3.2.4. Öz Şefkat Ölçeği

Öz şefkat ölçeği kişinin öz sevecenliğini ölçmektedir.

Neff'in 26 madde halinde hazırladığı öz şefkat formundan Türkçeye uyarlanan ölçek, 11 maddelik kısa bir forma çevrilmiştir. İngilizce uzun versiyondan, kısa 11 maddeli versiyona Raes, Pommier, Neff ve Gucht çevirmiştir (Raes, Pommier, Neff ve Gucht, 2011).

Ölçeğin Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Musa Sarı, Tuğba Yıldırım (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçek 1'den (hiçbir zaman) 5'e kadar derecelendirilen (her zaman) Likert tip bir ölçektir. Ölçeğin tamamına ait Cronbach Alfa katsayısı ise 0,75 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin 1., 4., 8., 9., 10. ve 11. Maddeleri ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınan en yüksek puan 55'tir. Ölçekten alınan yüksek puanlar kişinin öz şefkat düzeyinin yüksek olduğunu gösterir (Akdeniz, 2020; Yıldırım ve Sarı, 2018).

3.3. Etik

Araştırma için İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik kurulundan (20.05.2020 tarih ve 2020-14-19 no) izin alınmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Veriler, SPSS 24.0 istatistik programı ile analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılımını değerlendirmek için arpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Veriler normal dağılmadığı için parametrik olmayan testler; normal daėılıdėı durumlarda ise parametrik testler uygulanmış olup, demografik değişkenlerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistik (frekans analizi) kullanılmıştır. Gruplar arası farkları belirlenmesinde Mann Whitney U testi, Bağımsız Gruplar t testi, ANOVA ve Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Gruplar arası farkların belirlenmesinde ise Scheffe testi ve Tamhane t'² testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde Pearson ve Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Betimleyici Verilerin Analizi

Bu bölümde betimleyici istatistiklere yer verilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine yönelik yüzde ve frekans değerleri ile araştırmada kullanılan ölçekler için en küçük ve en büyük değerler, çarpıklık-basıklık değerleri ile ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

Değişken	Gruplar	N	%		
Cinsiyet	Kadın	287	74.9		
	Erkek	96	25.1		
	Toplam	383	100.0		
Gelir Durumu	Düşük	88	22.9		
	Orta	279	72.7		
	Yüksek	17	4.4		
	Toplam	384	100.0		
Kardeş Sayısı	Kardeş Yok	31	8.2		
	Tek Kardeş	125	33.0		
	2-3 Kardeş	175	46.2		
	4 Kardeş Ve Fazlası	48	12.7		
	Toplam	379	100.0		
Yaş	Min	18			
	Max	26			
		\bar{x}	21.58	Ss	2.19

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 1’de verilmiştir. Araştırmada, 287 (%74.9) kadın ve 96 (%25.1) erkek katılımcı bulunmaktadır. 88 (%22.9) katılımcı gelir durumunu düşük, 279 (%72.7) katılımcı orta ve 17 (%4.4) katılımcı yüksek olarak belirtmiştir. 31 (%8.2) katılımcının kardeşi bulunmamakta, 125 (%33.0) katılımcı tek kardeşe, 175 (%46.2) katılımcı 2-3 kardeşe ve 48 (%12.7) katılımcı 4 ve daha fazla kardeşe sahiptir. Tablo 1’de Katılımcıların yaşları için en küçük-en büyük değerler ile ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Katılımcıların yaşları için aralık 18-26 arasında, ortalama= 21.58 ve standart sapma= 2.19 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 2. Çocukluk çağı travmaları ölçeğine ait betimleyici istatistikler

Ölçekler	Min	Max	\bar{x}	ss	Çarpıklık	Basıklık
Duygusal İstismar	5	18	7.41	2.98	1.378	1.271
Fiziksel İstismar	5	14	5.53	1.42	3.671	15.693
Fiziksel İhmal	5	14	6.77	2.13	1.386	1.310
Duygusal İhmal	5	25	10.46	4.24	.834	.203
Cinsel İstismar	5	21	5.89	2.31	3.654	15.184
Minimizasyon	3	15	10.01	2.70	-.403	-.149
ÇÇRTÖ-Toplam	25	70	36.06	9.84	1.245	.910

Tablo 2’de Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği için en küçük-en büyük değerler, çarpıklık-basıklık değerleri ile ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği Duygusal İstismar alt boyutu için aralık 5-18 arasında, ortalama= 7.41 ve standart sapma= 2.98, çarpıklık= 1.378 ve basıklık= 1.271 olarak hesaplanmıştır.

Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği Fiziksel İstismar alt boyutu için aralık 5-14 arasında, ortalama= 5.53 ve standart sapma= 1.42, çarpıklık= 3.671 ve basıklık= 15.693 olarak hesaplanmıştır.

Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği Fiziksel İhmal alt boyutu için aralık 5-14 arasında, ortalama= 6.77 ve standart sapma= 2.13, çarpıklık= 1.386 ve basıklık= 1.310 olarak hesaplanmıştır.

Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği Duygusal İhmal alt boyutu için aralık 5-25 arasında, ortalama= 10.46 ve standart sapma= 4.24, çarpıklık= .834 ve basıklık= .203 olarak hesaplanmıştır.

Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği Cinsel İstismar alt boyutu için aralık 5-21 arasında, ortalama= 5.89 ve standart sapma= 2.31, çarpıklık= 3.654 ve basıklık= 15.184 olarak hesaplanmıştır.

Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği minimizasyon alt boyutu için aralık 3-15 arasında, ortalama= 10.01 ve standart sapma= 2.70, çarpıklık= -.403 ve basıklık= -.149 olarak hesaplanmıştır.

Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği toplam puanı için aralık 25-70 arasında, ortalama= 36.06 ve standart sapma= 9.84, çarpıklık= 1.245 ve basıklık= .910 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 3. Öz şefkat ölçeğine ait betimleyici istatistikler

Ölçekler	Min	Max	\bar{x}	ss	Çarpıklık	Basıklık
Öz Şefkat Ölçeği	11	52	34.34	7.84	-.146	-.227

Tablo 3’de Öz Şefkat Ölçeği için en küçük-en büyük değerler, çarpıklık-basıklık değerleri ile ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Öz Şefkat Ölçeği için aralık 11-52 arasında, ortalama= 34.34 ve standart sapma= 7.84, çarpıklık= -.146 ve basıklık= -.227 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeğine ait betimleyici istatistikler

Ölçekler	Min	Max	\bar{x}	ss	Çarpıklık	Basıklık
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	43	160	86.56	21.70	.533	-.003

Tablo 4’de Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği için en küçük ve en büyük olmak üzere, çarpıklık-basıklık değerleri gösterilmiştir. Ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği için aralık 43-160 arasında, ortalama= 86.56 ve standart sapma= 21.70, çarpıklık= .533 ve basıklık= -.003 olarak hesaplanmıştır.

4.2. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği’nden alınan puanlarının cinsiyet, gelir durumu, kardeş sayısı gibi demografik değişkenlere göre incelenmesine yönelik analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 5. Çocukluk çağı travmaları ölçeği puanlarının cinsiyete göre incelenmesine yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi ve Mann Whitney U Testi sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	X	Ss	t	sd	P
Duygusal İstismar	Kadın	287	7.48	3.11	.924	381	.356
	Erkek	96	7.16	2.56			
Fiziksel İhmal	Kadın	287	6.58	2.02	-2.877 ^c	143,791	.005**
	Erkek	96	7.35	2.37			
Duygusal İhmal	Kadın	287	10.23	4.24	-1.851	381	.065
	Erkek	96	11.16	4.19			
Minimizasyon	Kadın	287	10.19	2.60	2.173 ^c	148,293	.031*

	Erkek	96	9.46	2.93			
ÇÇRTÖ-Toplam	Kadın	287	35.79	9.84	-.910	381	.364
	Erkek	96	36.84	9.86			
Ölçekler	Gruplar	n	SO	ST	U	z	P
Fiziksel İstismar	Kadın	287	190.87	54779.50	13451.500	-.499	.618
	Erkek	96	195.38	18756.50			
Cinsel İstismar	Kadın	287	195.82	56201.00	12679.000	-1.614	.106
	Erkek	96	180.57	17335.00			

*<.05; **<.01; ^c Varyanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t Değeri

Tablo 5’da Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği puanlarının cinsiyet özelliklerinin karşılaştırılması amacıyla Bağımsız Gruplar t- Testi ve Mann Whitney U testi sonuçları verilmiştir.

Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği Fiziksel İhmal ($t_{(143,791)} = -2.877$; $p < .01$) ve Minimizasyon ($t_{(148,293)} = 2.173$; $p < 0.01$) alt boyutu puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Erkek katılımcıların Fiziksel İhmal alt boyutu puanlarının kadın katılımcılardan; kadın katılımcıların Minimizasyon alt boyutu puanlarının erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

ÇÇTÖ, Duygusal İstismar, Duygusal İhmal, Fiziksel İstismar, Cinsel İstismar alt boyutları ve ÇÇTÖ- toplam puanlarının cinsiyet faktörüne göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p > .05$).

Tablo 6. Çocukluk çağı travmaları ölçeği puanlarının gelir durumuna göre incelenmesi amacıyla yapılan Kruskal Wallis H Testi sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	SO	H	Sd	p	Fark
Duygusal İstismar	Düşük	88	225.53	11.506	2	0.003**	1>2
	Orta	279	183.96				
	Yüksek	17	161.62				
Fiziksel İstismar	Düşük	88	211.67	7.280	2	0.026*	1>2
	Orta	279	187.25				
	Yüksek	17	179.50				
Fiziksel İhmal	Düşük	88	231.84	15.785	2	0.000**	1>2
	Orta	279	181.73				
	Yüksek	17	165.53				

Duygusal İhmal	Düşük	88	215.91	5.856	2	0.054	
	Orta	279	186.89				
	Yüksek	17	163.32				
Cinsel İstismar	Düşük	88	209.64	8.810	2	0.012*	1>2
	Orta	279	185.20				
	Yüksek	17	223.68				
Minimizasyon	Düşük	88	164.44	7.420	2	0.024**	2>1
	Orta	279	201.01				
	Yüksek	17	198.03				
ÇÇRTÖ-Toplam	Düşük	88	232.01	15.104	2	0.001*	1>3
	Orta	279	181.99				1>2
	Yüksek	17	160.47				

*<.05; **<.01

Tablo 6’da Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği puanlarının gelir durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Kruskal Wallis H Testi sonuçları verilmiştir.

Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği Duygusal İstismar ($H_{(2)}= 11.506$; $p<.01$), Fiziksel İstismar ($H_{(2)}= 7.280$; $p<.05$), Fiziksel İhmal ($H_{(2)}= 15.785$; $p<.01$), Duygusal İhmal ($H_{(2)}= 5.586$; $p<.01$), Cinsel İstismar ($H_{(2)}= 8.810$; $p<.01$), Minimizasyon ($H_{(2)}= 7.420$; $p<.05$) alt boyutu ve ÇÇRTÖ-Toplam ($H_{(2)}= 15.104$; $p<.01$) puanlarının gelir durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Gelir durumunu düşük olarak belirten katılımcıların Duygusal İstismar, Fiziksel İstismar, Fiziksel İhmal ve Cinsel İstismar alt boyutu puanlarının gelir durumunu orta olarak belirten katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Gelir durumunu orta olarak belirten katılımcıların Minimizasyon alt boyutu puanlarının gelir durumunu düşük olarak belirten katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Gelir durumunu düşük olarak belirten katılımcıların ÇÇRTÖ- Toplam puanlarının gelir durumunu orta ve yüksek olarak belirten katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği Duygusal İhmal alt boyutu puanlarının gelir durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir($p>.05$).

Tablo 7. Çocukluk çağı travmaları ölçeği puanlarının kardeş sayısına göre incelenmesi amacıyla yapılan ANOVA ve Kruskal Wallis H Testi sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	X	Ss	F	sd	p	Fark
Duygusal İstismar	Kardeş Yok	31	6.26	1.77	4.237 ^w	3	.007**	3>1
	Tek Kardeş	125	7.36	3.08		113.068		
	2-3 Kardeş	175	7.60	3.01				
	4 Kardeş Ve Fazlası	48	7.60	3.19				
Fiziksel İhmal	Kardeş Yok	31	5.81	1.80	2.736	3	.043*	Fark Yok
	Tek Kardeş	125	6.65	2.01		375		
	2-3 Kardeş	175	6.94	2.24				
	4 Kardeş Ve Fazlası	48	6.92	2.10				
Duygusal İhmal	Kardeş Yok	31	9.19	3.49	1.455	3	.227	-
	Tek Kardeş	125	10.54	4.20		375		
	2-3 Kardeş	175	10.73	4.43				
	4 Kardeş Ve Fazlası	48	9.90	3.97				
Minimizasyon	Kardeş Yok	31	10.71	2.58	1.290	3	.278	-
	Tek Kardeş	125	9.98	2.79		375		
	2-3 Kardeş	175	9.85	2.72				
	4 Kardeş Ve Fazlası	48	10.42	2.25				
ÇÇRTÖ-Toplam	Kardeş Yok	31	32.13	7.50	1.872	3	.134	-
	Tek Kardeş	125	36.20	10.47		375		
	2-3 Kardeş	175	36.65	9.80				
	4 Kardeş Ve Fazlası	48	35.88	9.52				
Ölçekler	Gruplar	n	SO	H	sd	p	Fark	
Fiziksel İstismar	Kardeş Yok	125	168.77	1.338	2	.512	-	
	Tek Kardeş	175	178.14					
	2-3 Kardeş	48	176.17					
	4 Kardeş Ve Fazlası	125	168.77					
Cinsel İstismar	Kardeş Yok	125	176.28	.512	2	.831	-	
	Tek Kardeş	175	174.80					
	2-3 Kardeş	48	168.76					
	4 Kardeş Ve Fazlası	125	176.28					

*<.05; **<.01; ^wWelch İstatistiği

Tablo 7’de Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre karşılaştırılması amacıyla ANOVA ve Kruskal Wallis H testi sonuçları verilmiştir.

Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği Duygusal İstismar $F_{(3-113,068)}= 4.237$; $p<.01$) ve Fiziksel İhmal ($F_{(3-375)}= 2.736$; $p<.01$) alt boyutu puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. 2-3 kardeşi olan katılımcıların Duygusal İstismar alt boyutu puanlarının kardeşi olmayan katılımcılardan daha fazla olduğu görülmüştür. Fiziksel ihmal boyutu için ANOVA sonuçları anlamlı olsa da ikili karşılaştırmalar testi sonuçlarının anlamlı olmadığı görülmüştür.

Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği Duygusal İhmal, Minimizasyon, Fiziksel İstismar ve Cinsel İstismar alt boyut puanları ile ÇÇTÖ-Toplam puanının kardeş sayısı faktörüne göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$).

4.3. Öz Şefkat Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde, Öz Şefkat Ölçeği puanlarının yaş değişkeni ile ilişkisine ve diğer demografik değişkenlere (cinsiyet, gelir durumu, kardeş sayısı) göre incelenmesine yönelik analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 8. Öz şefkat ölçeği puanı ile yaş arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçları

Ölçekler		Yaş
Öz Şefkat Ölçeği	R	.098
	P	.055

* $<.05$; ** $<.01$

Tablo 8’de Öz Şefkat Ölçeği puanı ve yaş değişkeni arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyon Analizi sonuçları verilmiştir.

Öz Şefkat Ölçeği ve yaş değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir($p>.05$).

Tablo 9. Öz şefkat ölçeği puanlarının cinsiyete göre incelenmesi amacıyla yapılan Bağımsız Gruplar t-Testi sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	x	Ss	t	sd	p
Öz Şefkat Ölçeği	Kadın	287	33.62	7.83	-3.051	381	.002**
	Erkek	96	36.41	7.53			

* $<.05$; ** $<.01$; ^c Varyanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t Değeri

Tablo 9’da Öz Şefkat Ölçeği puanlarının cinsiyet faktörüne göre karşılaştırılması amacıyla Bağımsız Gruplar t- Testi sonuçları verilmiştir.

Öz Şefkat Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir ($t_{(381)} = -3.501$; $p < .05$). Erkek katılımcıların Öz Şefkat Ölçeği puanlarının kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 10. Öz şefkat ölçeği puanlarının gelir durumuna göre incelenmesi amacıyla yapılan Kruskal Wallis H Testi sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	SO	H	Sd	p	Fark
Öz Şefkat Ölçeği	Düşük	88	166.34	8.157	2	.017*	Fark
	Orta	279	198.14				Yok
	Yüksek	17	235.32				

* $< .05$; ** $< .01$

Tablo 10'da Öz Şefkat Ölçeği puanlarının gelir durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Kruskal Wallis H testi sonuçları verilmiştir.

Öz Şefkat Ölçeği puanlarının gelir durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ($H_{(2)} = 8,157$; $p < .05$). Ancak, ikili karşılaştırmalar testi sonuçlarının anlamlı olmadığı görülmüştür. İkili gruplar arasında fark olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

4.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarının yaş değişkeni ile ilişkisine ve diğer demografik değişkenlere (yaş, cinsiyet, gelir durumu, kardeş sayısı) göre incelenmesine yönelik analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 11. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve yaş arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçları

Ölçekler		Yaş
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	R	-.733**
	P	.000

* $< .05$; ** $< .01$

Tablo 11'de Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve yaş arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyon Analizi sonuçları verilmiştir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = -.733$; $p < .01$). İki değişken arasında negatif yönlü güçlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 12. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarının cinsiyete göre incelenmesine yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	x	Ss	t	sd	p
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	Kadın	287	87.60	22.24	1.551	381	.122
	Erkek	96	83.64	19.86			

*<.05; **<.01; ^c Varyanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t Değeri

Tablo 12’de Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar t- Testi sonuçları verilmiştir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir (p>.05).

Tablo 13. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Gelir Durumuna Göre İncelenmesi amacıyla yapılan Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	SO	U	z	p	Fark
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	Düşük	88	201.48	2.245	2	.326	-
	Orta	279	191.78				
	Yüksek	17	157.85				

*<.05; **<.01

Tablo 13’de Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanları ile gelir durumu ilişkisinin karşılaştırılması amacıyla yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçları verilmiştir. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarının gelir durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir (p>.05).

4.5. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 14. Çağı Travmaları Ölçeği ve Öz Şefkat Ölçeği puanları arasındaki İlişkinin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyon Analizi ve Spearman Korelasyon Analizi sonuçları

Ölçekler		Öz Şevkat Ölçeği
Duygusal İstismar	r	-.466**
	p	.000^a
Fiziksel İstismar	r	-.290**
	p	.000^b
Fiziksel İhmal	r	-.246**
	p	.000^a
Duygusal İhmal	r	-.417**
	p	.000^a
Cinsel İstismar	r	-.179**
	p	.000^b
Minimizasyon	r	.391**
	p	.000^a
ÇÇRTÖ-Toplam	r	-.467**
	p	.000^a

* $<.05$; ** $<.01$; ^a Pearson Korelasyon Analizi; ^b Spearman Korelasyon Analizi

Tablo 14’de Çağı Travmaları Ölçeği ve Öz Şefkat Ölçeği puanları arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyon Analizi ve Spearman Korelasyon Analizi sonuçları verilmiştir. Öz Şefkat Ölçeği puanları ile Çağı Travmaları Ölçeği Duygusal İstismar ($r=-.466$; $p<.01$), Fiziksel İstismar ($r=-.290$; $p<.01$), Fiziksel İhmal ($r=-.246$; $p<.01$), Duygusal İhmal ($r=-.417$; $p<.01$), Cinsel İstismar ($r=-.179$; $p<.01$), Minimizasyon ($r=.391$; $p<.01$) ve ÇÇRTÖ-Toplam puanı ($r=-.467$; $p<.01$) alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Öz şefkat ölçeği ile duygusal istismar, fiziksel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal, cinsel istismar ve ÇÇRTÖ toplam puan arasında negatif yönlü, sadece minimizasyon alt boyutu ile pozitif yönlü bir ilişki vardır. Öz şefkat ile fiziksel istismar, fiziksel ihmal, cinsel istismar arasında zayıf bir ilişki bulunurken, duygusal istismar, minimizasyon, ÇÇRTÖ toplam puanı arasında orta düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur.

Tablo 15. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanları arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyon Analizi ve Spearman Korelasyon Analizi sonuçları

Ölçekler		Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği
Duygusal İstismar	r	.435**
	p	.000^a
Fiziksel İstismar	r	.258**
	p	.000^b
Fiziksel İhmal	r	.271**
	p	.000^a
Duygusal İhmal	r	.342**
	p	.000^a
Cinsel İstismar	r	.233**
	p	.000^b
Minimizasyon	r	-.365**
	p	.000^a
ÇÇRTÖ-Toplam	r	.434**
	p	.000^a

* $<.05$; ** $<.01$; ^a Pearson Korelasyon Analizi; ^b Spearman Korelasyon Analizi

Tablo 15’de Çağı Travmaları Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanları arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyon Analizi ve Spearman Korelasyon Analizi sonuçları verilmiştir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanları ile Çağı Travmaları Ölçeği Duygusal İstismar ($r=.435$; $p<0.01$), Fiziksel İstismar ($r=.258$; $p<0.01$), Fiziksel İhmal ($r=.271$; $p<0.01$), Duygusal İhmal ($r=.342$; $p<0.01$), Cinsel İstismar ($r=.233$; $p<0.01$), Minimizasyon ($r=-.365$; $p<0.01$) ve ÇÇTÖ-Toplam puanı ($r=.434$; $p<0.01$) alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği ile duygusal istismar, fiziksel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal, cinsel istismar, ÇÇTÖ toplam puanı arasında pozitif yönlü, sadece minimizasyon alt boyutu ile negatif yönlü bir ilişki vardır. Duygu düzenleme güçlüğü ile fiziksel istismar, fiziksel ihmal, cinsel istismar arasında zayıf bir ilişki bulunurken, duygusal istismar, duygusal ihmal, minimizasyon, ÇÇTÖ toplam puanı arasında orta kuvvette bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 16. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Öz Şefkat Ölçeği puanları arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyon Analizi sonuçları

Ölçekler		Öz Şefkat Ölçeği
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	R	-.733**
	P	.000

*<.05; **<.01

Tablo 16’de Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Öz Şefkat Ölçeği puanları arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyon Analizi sonuçları verilmiştir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Öz Şefkat Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r=-.733$; $p<.01$). Bu iki değişken arasında negatif yönlü kuvvetli bir ilişki bulunmuştur.

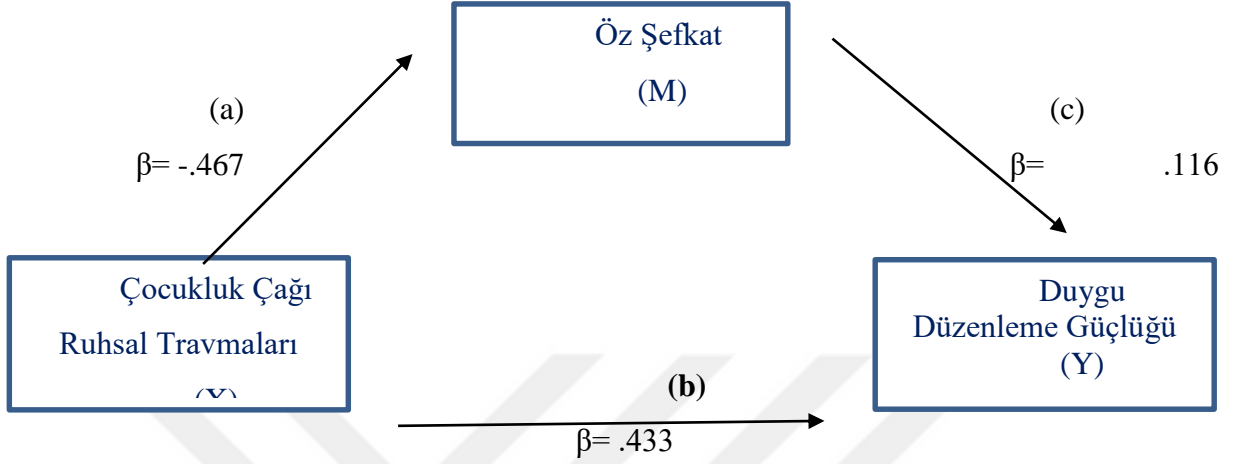
4.6. Çocukluk Çağı Travmalarının, Duygu Düzenleme Güçlüğü Üzerindeki Etkisinde, Öz Şefkatin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırmada, çocukluk çağı ruhsal travmalarının duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisinde öz şefkatin aracı rolü incelenmiştir. Aracı değişken incelenirken, şu aşamalar takip edilmiştir;

- 1- Bağımsız değişkenin aracı değişken üzerindeki etkisi,
- 2- Bağımsız değişkenin, bağımlı değişken üzerindeki etkisi,
- 3- Yukarıdaki koşullar uygun olduktan sonra bağımsız değişken ve aracı değişken göz önüne alınarak ortak şekilde analiz edilmiştir. (Baron ve Kenny, 1986).

Araştırmada, aracı etkinin incelenmesinde Çoklu Doğrusal Regresyon ve Basit Doğrusal Regresyon Analizi kullanılarak PROCESS SPSS Makrosu kullanılmıştır. Bu yöntemle birlikte, “Bootstrap” tekniği de aracı değişken analizinde kullanılmıştır. Bu teknik kullanılırken, araştırmanın örnekleminde, rastgele alt örneklemler ortaya çıkarılır. Araştırmada, 5000 bootstrap örneklem sayısı kullanılmıştır. Aracı model, alt örneklemlemler ile birlikte incelenir ve büyük olan araştırma örnekleminin ve alt örneklem analizlerinin sonuçları birbiri ile kıyaslanır (Preacher ve Hayes, 2008). Yanısıra, regresyon analizlerinin anlamlılığı incelenirken, güven aralığı değerleri ve aracı etkinin anlamlılığı da incelenmektedir. Güven aralığı alt ve üst sınır değerlerinin (LLCI; ULCI) “0” değerinin içermemesi, değişkenler arası etkinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Bunlara ek olarak, aracı etkinin anlamlılığını incelemek amacıyla Sobel testi kullanılmıştır. İncelenen ilişkinin tamamını açıkladıysa tam aracı, bir kısmı açıkladıysa kısmi aracı şeklinde tanımlanmaktadır.

Şekil 1. Çocukluk Çağı Travmalarının Duygu Düzenleme Güçlüğü Üzerindeki Etkisinde Öz Şefkatin Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması



Regresyon analizinin birinci aşamasında çocukluk çağı travmalarının öz şefkat üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. Çocukluk çağı travmalarının ($\beta = -.467$; $t = -9.472$, $p < .01$), öz şefkatin % 21.8'ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R = .467$, $R^2 = .218$, $F_{(1, 382)} = 89.721$, $p < .01$).

Regresyon analizinin ikinci aşamasında çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki doğrudan yordayıcı etkisi incelenmiştir (b). P çağı ruhsal travmalarının ($\beta = .433$; $t = 8.350$, $p < .01$), duygu düzenleme güçlüğü'nün %18.8'ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. ($R = .443$, $R^2 = .188$, $F_{(1, 382)} = 69.373$, $p < .01$).

Regresyon analizinin son aşamasında çocukluk çağı travmaları ve öz şefkatin duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir (c). Çocukluk çağı travmaları ve öz şefkatin ($\beta = .116$; $t = 2.944$; $p < .01$), duygu düzenleme güçlüğü'nün %54.8'ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. ($R = .740$, $R^2 = .548$, $F_{(2, 381)} = 225.620$; $p < .01$).

Aracı etkinin test edilmesi için tüm gerekli varsayımların karşılandığı belirlenmiştir. Beta katsayıları incelendiğinde, öz şefkat modele aracı değişken olarak eklendiğinde çocukluk çağı travmalarının ($\beta = .433$; $\beta = .116$) duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değer işaretlerinin aynı yönde olduğu görülmüştür (LLCI = .2551 ULCI = .3781). Aracı etkinin anlamlılığını belirlemek amacıyla yapılan Sobel testi sonucunda, çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme güçlüğü

üzerindeki etkisinde öz şefkatin anlamlı bir kısmi aracı rolü olduğu görülmüştür ($z= 2.705$; $Se=0.258$; $p<.05$).



SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı, çocukluk çağı travmaları, öz şefkat düzeyi ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Buna ek olarak çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme güçlüğü arasında öz şefkatin yordayıcı etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Aynı zamanda Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği Ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeklerinden alınan puanların demografik değişkenlere göre karşılaştırılması yapılmıştır.

Araştırmamızda ÇÇTÖ alt boyutlarından alınan puanlar cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, erkek katılımcıların ÇÇTÖ-Fiziksel İhmal alt boyut puanlarının kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. ÇÇTÖ-Duygusal İstismar, Duygusal İhmal, Fiziksel İstismar, Cinsel İstismar alt boyutları ve ÇÇTÖ-toplam puanlarının cinsiyet değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Ek olarak, kadın katılımcıların Minimizasyon alt boyutu puanlarının erkek katılımcılara oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonucumuz ile paralel olarak, Christine D. Scher ve ark. (2004) tarafından yapılan çocuklukta kötü muameleye maruz kalma yaygınlığı ve demografik özellikler ile ilişkisine bakılan bir çalışmada, erkeklerin fiziksel ihmal bildirme olasılığı yaklaşık iki kat (kadın: 14.2, erkek:22.1) daha fazla bulunmuştur (Scher, Forde, McQuaid ve Stein, 2004). Diğer bir çalışmada ilk psikoz atağı tanısı konan katılımcılarda çocukluk çağı travmaları açısından cinsiyetler arasındaki farklılıklar incelenmiştir. Bunun sonucunda erkek katılımcılar daha fazla fiziksel ihmal ve duygusal ihmal bildirirken, kadınlar katılımcılar anlamlı düzeyde daha yüksek oranda duygusal istismara maruz kaldıklarını bildirmişlerdir (Pruessner, King, Vracotas, Abadi, Iyer, Malla ve Jooper, 2019). Çin’de yaşayan 485 ergen ile yapılan bir çalışmada, fiziksel istismar, cinsel istismar, duygusal istismar, fiziksel ihmal alt boyut puanları erkeklerde kızlara oranla anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (Li, Wang, Hou, Wang, Liu ve Wang, 2014). Öztürk ve ark. (2020) tarafından yapılan bir araştırmada, ÇÇTÖ duygusal istismar ve fiziksel ihmal alt boyutlarından alınan puanlar ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sonuçlar, kadınların erkeklere kıyasla daha fazla duygusal istismara maruz kaldığını, erkeklerin ise kadınlara kıyasla daha fazla fiziksel ihmal bildirdiğini göstermektedir (Öztürk, Derin ve Okudan, 2020). Yine ülkemizde yapılan, 183 katılımcı ile gerçekleşen ve çocukluk çağı travmalarının sıklığını inceleyen bir çalışmada, katılımcıların %10.9’u cinsel istismara maruz kaldığını bildirmiştir. Bunlardan %19.3’ü kadın, %13.4 erkek katılımcılardır. Cinsel istismara maruz kalan kadın sayısı daha fazla olmasına rağmen cinsiyet değişkeni ile istismara maruz kalma arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki

bulunamamıştır. Çavuşoğlu (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, çocukluk çağı travma düzeyleri cinsiyet değişkenine göre incelenmiştir. Araştırma sonucunda istismar ve ihmal düzeylerinin kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur (Çavuşoğlu, 2020; Örsel, Karadağ, Kahiloğulları ve Aktaş, 2011). Yapılan araştırmalara bakıldığında, çocukluk çağı travmalarının cinsiyetle olan ilişkisinde tutarsız sonuçlar göze çarpmaktadır (Şar, Türk ve Öztürk, 2019; Cecen- Erogul, 2012). Araştırma bulguları arasındaki bu farklılıklar kültürler arası değişkenlikler, çocuk istismarının tanımı ve verilerin toplanış biçimlerindeki farklılıklar ile açıklanabilir (Moody, Cannings-John, Hood, Kemp ve Robling, 2018). Kültürel farklılıkların anne babaların çocuk yetiştirme stillerinde yol açtığı değişimler çocukların kötü yaşam olaylarına maruz kalma sıklığını etkileyebilir. Literatürde elde edilen sonuçlar tutarlı olmamakla birlikte araştırmamızda olduğu gibi erkeklerde fiziksel ihmal kadınlarda ise duygusal istismar öne çıkmaktadır. Doğu Asya toplumlarından olan Çin kültüründe, erkek çocuklarının sokakta vakit geçirmesi ve arkadaşlarıyla oynaması desteklenirken, kız çocuklarının ev işlerine ve anneye yardım etmesi beklenilir. Bu durum dışarda oynayan erkek çocuğu fiziksel istismar ve ihmale açık hale getirebilir. Kız çocuğu ise ev içinde duygusal açıdan ihmale yol açan davranışlara maruz kalabilir (Chen, Chen, Wang ve Liu, 2002). Ülkemizde erkek çocuklarının daha fazla değer gördüğü aile yapıları mevcuttur ve bu ailelerde kız çocukları evde ev işlerinde görevlendirilirler; okula gönderilmeme oranları erkek çocuklara göre yüksektir (Tunç, 2009). Kız çocuklarının daha az değer görmesi ve evde daha uzun zaman geçirmeleri onları duygusal istismara daha açık kılarken, dışarda uzun zaman geçirmelerine göz yumulan erkek çocuklar fiziksel açıdan ihmal ediliyor olabilir.

Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları Ölçeği Duygusal İstismar, Fiziksel İstismar, Fiziksel İhmal, Duygusal İhmal, Cinsel İstismar, Minimizasyon alt boyutu ve ÇÇRTÖ-Toplam puanlarının gelir durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Araştırmamızın sonucuna göre, gelir durumunu düşük olarak belirten katılımcıların Duygusal İstismar, Fiziksel İstismar, Fiziksel İhmal ve Cinsel İstismar alt boyutu puanlarının gelir durumunu orta olarak belirten katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Viola ve ark. (2016) tarafından yapılan bir metaanalizde, yüksek gelir düzeyine sahip ülkelerde, düşük ve orta gelir düzeyine sahip ülkelere kıyasla fiziksel ihmal görülme sıklığının daha az olduğu saptanmıştır. Özellikle Çin, Hollanda ve Birleşik Krallık'ta yapılan çalışmalar bu ülkelerin çocuğa kötü muamele düzeyi en az ülkeler arasında yer aldıklarını göstermektedir. Aynı metanalize Güney Amerika kıtasından, sadece Brezilya'dan elde edilen

veriler dahil edilmiştir. Brezilya’da, çocukların kötü muameleye maruz kalma oranı diğer ülkelere kıyasla yüksek ve devletin kötü muameleye maruz kalınmaması için ayırdığı bütçe yetersiz bulunmuştur. Maddi desteğin az olmasından ötürü, çocuklara gereken destek sağlanamamakta ve bu durum çocukların kötü muameleye maruz kalma ihtimalini arttırmaktadır (Viola, Salum, Kluwe-Schiavon, Sanvicente-Vieira, Levandowski ve Olivera, 2016). Ülkemizde yapılan bir çalışmada, üniversitede öğrencilerinde çocukluk çağı istismar sıklığı incelenmiştir. Çocukluk çağı istismarına, demografik özellikler açısından bakıldığında, gelir seviyesi düşük olan öğrencilerin duygusal istismar ve toplam örselenme puanlarının anlamlı seviyede yüksek olduğu görülmüştür (Zeren, Yengil, Çelikel, ve Arslan, 2012). Türkkan ve Odacı (2018) tarafından yapılan bir çalışmada lise öğrencilerinde çocukluk çağı kötü yaşam olaylarının gelir düzeyi ile ilişkisi incelendiğinde, duygusal istismar ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Katılımcılardan gelir düzeyi düşük olan öğrenciler daha fazla duygusal istismara uğradıklarını bildirmişlerdir (Türkkan ve Odacı, 2018). Diğer bir çalışma sonucuna göre, duygusal ve fiziksel istismara maruz kaldığını bildiren katılımcılar, en düşük gelir düzeyine sahip grupta yer almaktadır (Aydın, 2003). Ailenin gelir düzeyinin düşük olması eğitim düzeyinin de düşük olması ile ilişkilidir. Bu durum ailelin çocuğa yeterli ve doğru bir bakım sağlamak konusunda yetersiz kalmasına neden olabilir. Düşük ekonomik sınıftan gelen bireyler için barınma, sağlık ve beslenme gibi temel ihtiyaçların karşılanamaması kaygı yaratan bir durumdur. Bu ailelerde temel ihtiyaçların karşılanması konusundaki stres, aile içi veya aile dışı istismara yol açabilmektedir. Yine gelir düzeyinin düşüklüğü çocukların çalışmaya zorlanması suretiyle istismarın her türüne açık hale gelmelerine neden olabilmektedir. (Akbaş, 2014). İstismar ve ihmalin nedenlerinin araştırıldığı bir çalışmada araştırmaya katılan kişilerin %16’sı düşük gelir düzeyinin ve stres faktörünün istismar ve ihmale yol açabileceğini bildirmektedirler. Düşük gelir düzeyi ile ilişkili zorlu yaşam koşullarının yol açtığı stresin aile bireylerinin tahammül kapasitelerinin azalmasına ve çocuklara karşı sorumluluklarını yerine getirememelerine neden olduğu düşünülebilir. Aynı çalışmada katılımcılar sosyo-ekonomik düzeylerini öne sürerek, sorumluluklarını ihmal ettiklerini bildirmişlerdir. (Erginer, 2007).

Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları Ölçeği, Duygusal İstismar ve Fiziksel İhmal alt boyutu puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. İki ya da üç kardeşi olan katılımcıların Duygusal İstismar alt boyutu puanlarının, kardeşi olmayan katılımcılardan daha fazla olduğu görülmüştür. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği Duygusal İhmal, Minimizasyon, Fiziksel İstismar ve Cinsel İstismar alt

boyut puanları ile ÇÇRTÖ-Toplam puanının kardeş sayısı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. İşmen (1993) tarafından yapılan bir çalışmada, algılanan duygusal istismar ile kardeş sayısı arasındaki ilişki incelenmiş olup, 4 ve daha fazla kardeşe sahip katılımcılar ile, 3 kardeşe sahip katılımcıların, algıladıkları duygusal istismar, 2 kardeşe sahip katılımcılara kıyasla daha fazla bulunmuştur (İşmen, 1993). Yine ergenlerde algılanan duygusal istismar ve kardeş sayısı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma sonucunda, 3 ve üstü kardeş sayısı bildiren katılımcıların, tek kardeşe sahip katılımcılara kıyasla daha fazla duygusal istismar bildirdikleri bulunmuştur (Uzun, 2002). Ailedeki çocuk sayısının artışı anne babanın üzerindeki bakım veren yükünü artırmakta ve bu da beraberinde ekonomik sorunları getirmektedir. Çocukların artan ihtiyaçlarının yarattığı ekonomik zorluklar duygusal strese yol açabilmekte ve aile içi iletişim olumsuz etkilenmektedir. Tüm bunlar daha fazla sayıda kardeşe sahip çocukların daha fazla duygusal istismara maruz kalması ile ilişkili unsurlar olarak değerlendirilebilir. (İşmen, 1993, Yalçın, 2007).

Bu araştırmanın sonuçlarına göre Öz Şefkat Ölçeği'nden alınan puanlar ve yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Literatürde araştırmamızla uyumsuz olarak, geniş ergen katılımıyla yapılan, kendine merhamet sevgi ve cinsiyet, yaş arasındaki ilişkiye bakılan bir çalışma yapılmıştır. Katılan ergenlerin yaş aralığı 11-19 olarak alınmıştır. Bluth ve ark. (2017) tarafından ortaokul ve lise öğrencileri ile yapılan bir araştırmada ergenlerde öz şefkat düzeyinin yaş ve cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre daha büyük yaştaki kız öğrencilerin küçük yaştaki kızlara ve her yaştan erkek öğrencilere göre daha düşük öz şefkat gösterdikleri, erkeklerde ise öz şefkat düzeyinin tüm yaş gruplarında benzer olduğu bildirilmiştir (Bluth, Campo, Futch ve Gavlord, 2017). Petrocchi ve ark. (2013) tarafından yapılan ve Öz Şefkat Ölçeği'nin faktör yapısının incelendiği bir araştırmada, 17-25 yaş aralığındaki katılımcıların öz-nezaket, öz-yargılama, ortak insanlık, izolasyon, bilinçli farkındalık ve aşırı özdeşim alt boyutlarından öz-nezaket, ortak insanlık ve bilinçli farkındalık boyutlarında daha ileri yaş gruplarına kıyasla daha az puan aldığı saptanmıştır (Petrocchi, Ottaviani ve Couyoumdjian, 2014). Yukarıda sözü geçen araştırmalar özellikle kızlarda olmak üzere geç ergen ve genç yetişkin katılımcılarda öz şefkat düzeyinin daha az olabileceğine işaret etmektedir. Araştırmamızda öz şefkat ve yaş arasında bir ilişki bulunmayışı ise katılımcıların hepsinin geç ergenlik-genç yetişkinlik döneminde olması ve yaşlarının birbirine yakın olması ile açıklanabilir.

Bu çalışmada katılımcıların Öz Şefkat Ölçeği puanlarının cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Erkek katılımcıların Öz Şefkat Ölçeği

puanlarının kadın katılımcılara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmamızla paralel şekilde, öz şefkati, cinsiyet değişkenine göre açıklayan bir meta-analiz sonucuna göre erkeklerin kadınlara oranla daha fazla öz şefkat düzeyine sahip oldukları bulunmuştur (Yarnell, Stafford, Neff, Reilly, Knox ve Mullarkey, 2015). Daha yakın zamanda yapılan bir Yarnell ve ark. (2019) tarafından yapılan bir araştırmada yine benzer şekilde erkek katılımcıların kadın katılımcılardan daha yüksek öz şefkat düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Yarnell, Neff, Davidson ve Mullarkey, 2019). Araştırmamızın sonucu daha önce yapılan araştırmaların sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir. DeVore ve Pritchahrd (2013) tarafından yapılan bir araştırmada kadınların erkeklere oranla daha fazla olumsuz iç-konuşma yaptıkları bildirilmiştir (DeVore ve Pritchahrd, 2013). Bu durum kadınların öz şefkat düzeyinin düşük olması ile ilişkilendirilebilir. Ülkemizdeki toplumsal cinsiyet rolleri göz önüne alındığında erkek çocukların kız çocuklara göre daha fazla değer görmesi, kız çocukların doğumdan itibaren içinde buldukları dezavantajlı konum, düşünce biçimlerini etkilemektedir (Arslangiray, 2013; Çiçek ve Çopur, 2018). Bu da kız çocukların kendilik algısını olumsuz yönde şekillendirebilir ve kendilerine karşı daha eleştirel yaklaşımlarına neden olabilir.

Araştırmamızda Öz Şefkat Ölçeği puanlarının gelir durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde konu ile ilişkili sınırlı çalışma bulunmaktadır. Neff ve Vonk (2009) araştırmamız sonucuyla tutarlı olarak, öz şefkat ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını ortaya koymuşlardır. Hwang, Kim ve Yang (2016) tarafından elde edilen bulgulara göre ise öz şefkat ve gelir düzeyi arasında anlamlı fakat zayıf bir ilişki bulunmaktadır. Yapılan araştırmalar fakirliğin çocuklarda düşük öz saygı ile ilişkili olduğunu göstermektedir. (Yavuz, Güven, Bayındır, Sezen ve Yılmaz, 2016, Fujiwara, Isumi ve Ochi, 2019). Öz şefkatin kişinin kendine verdiği değer ile ilişkili olduğu düşünüldüğünde benzer şekilde düşük gelir düzeyi ile ilişkili olarak azalması beklenebilir. Araştırmamızın örneklem sayısının kısıtlılığı ve katılımcıların çoğunun orta gelir düzeyine sahip olduğu göz önünde bulundurulduğunda öz şefkat düzeyi ile gelir durumu arasında bir ilişki bulunmayışının bu etkenlerle ilgili olabileceği de düşünülmektedir.

Araştırmamızda elde edilen verilere göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nden alınan puanlar ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Araştırmamızın sonucu ile uyumlu olarak, Ortega (2009) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada 17- 37 yaş aralığındaki katılımcılar ile 61-81 yaş aralığındaki katılımcılar karşılaştırıldığında ileri yaştaki katılımcıların daha az oranda duygu düzenleme

güçlüğü yaşadığı bildirilmiştir (Ortega, 2009). Ülkemizde yapılan ve bilişsel duygu düzenleme ile yaş arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, kendini suçlama alt boyutundan elde edilen puanların yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaştığı diğer alt boyutların ise yaşa göre karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Katılımcılar yaş ilerledikçe daha az oranda kendini suçlama davranışı sergilediklerini bildirmişlerdir. (Erpınar, 2017). Aleksitimi ile yaş arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada ise, yaş ilerledikçe olaylara karşı daha sakin davranma puanları artmakta, intikam alma tepkisi ve pasif agresif tepkiler azalmaktadır (Oktay ve Batıgün, 2014). Yeung ve ark. (2010) tarafından 18-64 yaş aralığında 654 katılımcı ile gerçekleştirilen bir araştırmada yaş ve duygu arasında duygu düzenlemenin aracılı rolü incelenmiş ve sonucunda duygu düzenlemenin artan yaş ile ilişkili bulunduğu sonucuna varılmıştır. Buna göre olumsuz duygulanımın yaşlılıkta daha az olduğu ve olumsuz duygulanımın en çok görüldüğü yaşam evresinin erken yetişkinlik olduğu bulunmuştur. Carstensen ve ark. (2000) tarafından yapılan bir araştırmada 18 yaşından 60 yaşa kadar olan yetişkinlerde ilerleyen yaşla olumsuz duygulanımların sıklığının azaldığı bildirilmiştir. Yaşlı bireylerde olumsuz duygular daha az ifade ve daha iyi kontrol edilmektedir. (Carstensen, Pasupathi, Mayr ve Nesselroade, 2000). Yaş ilerledikçe emosyonel bilginin ele alınması ve emosyonlarla ilgili içgörü artmaktadır. Bunun yanı sıra daha ileri yaştaki bireyler duygu yüklü durumları yönetmede daha esnek ve daha fazla beceriye sahiptirler. (Ortega, 2009)

Bu çalışmada Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarına cinsiyet açısından bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu konu üzerine literatürde yer alan araştırmalar farklı bulgular sergilemektedir. Garnefski ve ark. (2004) tarafından yapılan çalışmada, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve depresif belirtiler açısından erkek ve kadınlar arasındaki farklılıklar incelenmiştir. Araştırmaya 251 erkek ve 379 kadın katılmıştır. Bugulara göre, duygu düzenleme becerileri açısından kadınlar ruminasyon (tekrarlayan düşünceler) ve felaketleştirme stratejilerini erkeklere oranla daha fazla kullanmaktadırlar (Garnefski, Teerds, Kraajj, Legerstee ve Van Der Kommer, 2004). Bender ve ark (2012) tarafından yapılan ve 9-16 yaş aralığında, 298 kız ve 246 erkek çocuk ve ergende anksiyete ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada kız çocuklar duygu düzenlemede erkeklere kıyasla daha fazla zorluk yaşadıklarını bildirmişlerdir (Bender, Reinholdt-Dunne, Esbjorn ve Pons, 2012). Erpınar (2017) tarafından ülkemizde gerçekleştirilen bir araştırmada bilişsel duygu düzenleme açısından kadın ve erkek katılımcılar arasında fark olup olmadığı incelenmiş ve bilişsel duygu düzenlemenin kendini suçlama, duyguları kabul etme, ruminasyon, olumlu yeniden odaklama, plana tekrar odaklanma,

felaketleştirme ve başkasını suçlama alt boyutlarından alınan puanların kadın ve erkekler arasında anlamlı olarak farklılık göstermediği ancak kadınların “değerini azaltma” alt boyutundan daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir. Duyguların işlenmesinde cinsiyet farklılıkları bebeklik döneminde ortaya çıkar ve yaş ilerledikçe gelişme gösterir. Bu cinsiyet farklılıkları bireysel ve sosyal etkileşimlerin sonucunda ortaya çıkmaktadır. Kadın ve erkek beyni arasındaki anatomik farklılıklar ve seks hormon düzeyleri gibi biyolojik farklılıklar duygu düzenlemede cinsiyetler arasında görülen farklılıklara yol açan önemli etkenlerdir. Bunun yanı sıra ebeveyn tutumları ve mizaç da bu farklılıklar açısından önemli olarak değerlendirilmektedir. Erken çocukluk döneminde ebeveynler duyguları kız çocukları ile daha fazla konuşma eğilimindedirler. Bunlara ek olarak toplumsal cinsiyet rollerinin de duygu düzenleme süreçlerini etkileme ihtimali bulunmaktadır (Davis, Modi ve Rudolph, 2019). Araştırmamızda duygu düzenleme süreçlerinde cinsiyetler arasında bir farklılığın tespit edilememiş olmasının erkek katılımcıların sayıca azlığı ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızın sonuçlarına göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği’nden elde edilen puanların gelir durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Kauhanen ve ark. (1993) tarafından yapılan bir araştırmada Finlandiya’da yaşayan orta yaşlı erkeklerde, duyguların tanımlanması ve sözel olarak ifade edilmesinde güçlükler yaşanması ile ilişkili olan aleksitimi düşük sosyo-ekonomik düzey ve yetersiz çevresel koşullar ile ilişkilendirilmiştir (Kauhanen, Kaplan, Julkunen, Wilson ve Salonen, 1993). Kim ve ark. (2013) tarafından yapılan bir araştırmada, çocukluk çağında maruz kalınan yoksulluk ve kronik stres ile yetişkinlik çağında, beyinde duygu düzenleme esnasındaki nöral devreler arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre 9 yaşında iken düşük gelir düzeyine sahip yetişkinlerde 24 yaşında yapılan değerlendirmede olumsuz duyguların düzenlenmesi sırasında ventrolateral ve dorsolateral prefrontal korteks aktivitesinde azalma ve amigdala aktivitesinin baskılanamama saptanmıştır. Ancak bu olgularda şu anki gelir düzeyi ile duygu düzenleme esnasındaki nöral etkinlik arasında bir bağlantı bulunmamıştır. (Kim, Evans, Angstadt, Ho, Sripada, Swain ve Phan, 2013). Raver ve ark. (2017) tarafından yapılan bir araştırmada erken çocukluk döneminde süregelen biçimde maruz kalınan fakirlikle bağlantılı güçlüklerin 8-11 yaşlarında yaşanan içselleştirme belirtilerini yordadığı bildirilmiştir. Erken çocuklukta fakirlik ve getirdiği sorunlar ile karşılaşan bu olgularda içselleştirme belirtilerini yordayan bir diğer değişkenin ise duygu düzenleme süreçleri olduğu rapor edilmiştir. (Raver, Rov, Pressler, Ursache ve Charles McCoy, 2017). Yapılan araştırmalar çocukluk çağında düşük gelir düzeyine sahip ailelerde yetişen çocukların ileriki dönemlerde duygu düzenleme süreçlerinde sorunlar

olabileceğine işaret etmektedir. Yetişkinlikteki duygu düzenleme güçlükleri ile gelir düzeyi arasındaki ilişkiye dair bulgular ise değişkenlik göstermektedir. Bu değişkenlikler araştırmalar arasında katılımcıların yaşı, yöntem, çalışma deseni ve kültürel açıdan var olan farklılıklar ile ilişkili olabilir. Araştırmamızın örneklem sayısının kısıtlılığı ve katılımcıların önemli çoğunluğunun orta gelir düzeyine sahip olmasının bu araştırmada gelir düzeyi ile duygu düzenleme süreçleri arasında bir ilişki saptanmamış olmasında etkili olmuş olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızda ÇÇTÖ ve Öz Şefkat Ölçeği'nden alınan puanlar arasındaki ilişki incelendiğinde, öz şefkat ile fiziksel istismar, fiziksel ihmal ve cinsel istismar alt boyut puanları arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunurken, duygusal istismar ve ÇÇTÖ toplam puanları ile arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki bulunmuş, minimizasyon, ile öz şefkat arasında ise pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bunlar arasında ÇÇTÖ-duygusal istismar alt boyutu ile öz şefkat arasındaki ilişki özellikle öne çıkmaktadır. Bu bulgulara ek olarak, yapılan regresyon analizi sonucunda, çocukluk çağı travmaları toplam puan üzerinden incelendiğinde, çocukluk çağı travmalarının öz şefkat üzerindeki değişimin %21,8'ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmamıza paralel şekilde Rose M. Barlow ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan bir araştırmada, çocukluk çağında olumsuz yaşam deneyimlerine maruz kalma ile öz şefkat arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur (Barlow vd., 2017). Çocukluk çağı travmaları, öz şefkat ve yetişkinlikte depresif belirtiler arasındaki ilişkileri araştıran bir çalışmada, çocukluk çağında duygusal ihmal ve duygusal istismar gibi olumsuz yaşam deneyimlerinin olması sonucunda, öz şefkatin azaldığı ortaya konmuştur (Wu vd., 2018). Lisa C. Vettese ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan bir çalışmada, çocuklarda kötü muameleye maruz kalma ile öz şefkat arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. (Vettese vd., 2011). Ülkemizde yapılan bir araştırmanın sonucunda, fiziksel istismar ile kendine zarar verme davranışı arasında bir ilişkili olabileceği bildirilmiştir. İstismara maruz kalan kişilerin yaşadıkları sorunlar karşısında kendilerini cezalandırmak isteği ile kendilerine fiziksel zarar verdikleri belirtilmektedir. Bu bireylerde madde bağımlılığı yaygın olup, bu oran %90 civarında seyretmektedir (Aksoy ve Ögel, 2003). Fiziksel istismara uğrayan çocuklarda, öz saygı ve sevecenlikte azalma görülebilmektedir (Kaytez vd., 2018). Araştırmamız sonucunda elde edilen ve literatürde yer alan bulgular çocukluk çağı travmalarının yaşamın ileriki yıllarında öz şefkat düzeyinde azalma ile ilişkili olabileceği görüşünü desteklemektedir. İstismara uğrayan bireylerde, yaşamın ilk yıllarından itibaren şekillenmeye başlayan benlik algısında bozulmalar meydana gelmektedir. Benlik algısı kişinin kendisini olduğu gibi kabul etme hali olarak

açıklanabilir. (Yöyen, 2016). Ailesinde eleştirel, reddedici ya da alaycı tutumlar gibi duygusal istismar biçimlerine maruz kalan çocuğun öz kimlik oluşturma, kendine karşı olumlu bir tavır içinde olma, duygu ve düşüncelerini düzenleme konusundaki girişimlerinin olumsuz etkileneceği düşünülebilir (Yalçın, 2007).

Bu araştırmada ÇÇTÖ duygusal istismar, fiziksel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal, cinsel istismar alt boyutu puanları ve ÇÇTÖ-toplam puanı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nden alınan puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. ÇÇTÖ-minimizasyon alt boyutu puanları ile duygu düzenleme güçlüğü arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Marusak ve ark. (2015) tarafından yapılan bir araştırmada araştırmamızda elde edilen bulgularla benzer biçimde, travmaya maruz kalan çocuk ve ergenlerin duygu düzenleme becerilerinde bozulma olduğu saptanmıştır. (Marusak, Martin, Etkin ve Thomason, 2015). Çocuk ve ergenlerde çocukluk çağı travmaları ve kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişkide duygu düzenleme mekanizmasının yordayıcı etkisinin araştırıldığı bir çalışmada, kötü yaşam deneyimlerine maruz kalmanın, duygu düzenleme becerilerine olumsuz yönde etki ettiği bulunmuştur (Peh vd., 2017). Dutcher ve ark. (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, çocukluk çağında olumsuz yaşam deneyimlerine maruz kalma ile son bir aylık dönemdeki alkol kullanımını şiddeti arasında duygu düzenleme güçlükleri aracılığıyla dolaylı bir ilişki olduğu bildirilmiştir. Araştırmacılar elde ettikleri sonucu travmaya maruz kalan bireylerin duygularını yeterli biçimde düzenleyemediklerinden, baş etme yöntemi olarak alkol kullanımına başvurdukları biçiminde açıklamışlardır. (Dutcher, Vujanovic, Paulus ve Bartlett, 2017). Burns ve ark. (2010) tarafından 912 üniversite öğrencisi kadının katılımıyla yapılan bir araştırmada cinsel, fiziksel ve duygusal istismara maruz kalan kadınların, kalmayanlara kıyasla daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmaya göre duygusal istismar, duygu düzenleme güçlüğü'nün en önemli yordayıcısı olarak bulunmuştur (Burns, Jackson ve Harding, 2010). Shipmann ve ark. (2000) tarafından yapılan bir çalışmada, cinsel istismara maruz kalan ve maruz kalmayan kadın grupları arasında duygu yönetme becerileri (duyguları anlamlandırabilme ve düzenleme) karşılaştırılmıştır. Bulgular, cinsel istismara maruz kalan grupta, kalmayanlara kıyasla, duygusal anlayış ve düzenleme becerilerinin düşük olduğunu göstermiştir (Shipman, Zeman, Penza ve Champion, 2000). Garniefski ve ark. (2017) tarafından yapılan bir çalışmada travmatik yaşam olayları, bilişsel duygu düzenleme güçlüğü ve somatizasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda, kötü muameleye maruz kalma ile somatizasyon arasında, somatizasyon ile ruminasyon, kendini suçlama ve negatif olaylara karşı felaketleştirme gibi

uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Garnefski, Van Rood, De Roos ve Krajj, 2017). Ülkemizde yapılan bir çalışmada çocuklukta yaşanan travmanın duygu düzenleme stratejileri üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Çocukluk çağında yaşanan travmalar duygu düzenleme becerisi edinmeyi olumsuz şekilde etkileyebilmektedir. Çocukluk çağında gelişmeye başlayan duygu düzenleme becerileri ilerleyen dönemlerde kimlik gelişimine etki etmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü, çocukluk çağı travmalarından biri olan duygusal istismar ve kimlik arayışı arasındaki ilişkide yordayıcı bir rol oynamaktadır. (Dereboy vd., 2018). Araştırmamızın sonuçları ve literatür ile tutarlılık göstermektedir ki bireylerin duygu düzenleme güçlüğü yaşamasının nedenleri arasında çocukluk çağında yaşanan olumsuz deneyimler sayılabilir. Çünkü duygu düzenleme becerileri yaşamın ilk yıllarından itibaren, çocuğun büyüdüğü çevre ile şekillenmektedir. Erken çocukluk döneminde güvenli bağlanmanın gerçekleşmesi, çocuğun duygu düzenleme becerilerinin gelişmesi için en önemli koşuldur. Bakım verenler çocuğun temel ihtiyaçlarını sağlamanın yanı sıra, bedensel öz düzenlemenin öğrenilmesinde önemli bir role sahiptirler. Çocuğun öz düzenlemeyi öğrenebilmesi aile ortamında gözlemlemesi ve modellemesi gerekmektedir. Çocukluk çağında olumsuz yaşam deneyimlerine sahip bireylerde, bu beceriler yeterince gelişmemektedir. Duygular, geçmişte yaşanan durum ve düşünelere yanıt olarak ortaya çıkabilmektedir ve buna bağlı olarak düzenlenir ya da otomatik olarak kontrol edilebilir. Duygular, kortikal ve limbik beyin bölgeleri arasındaki karmaşık bir etkileşim sonucu ortaya çıkar. Çocukluk çağında yaşanan travmaların, beyin işlevlerini olumsuz etkilemesi dolayısıyla duygu düzenleme güçlüğüne yol açtığı düşünülebilir (Dvir, Ford, Hill ve Frazier, 2014; Ford, 2017).

Araştırmamızda Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ile Öz Şefkat Ölçeği'nden alınan puanlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Bunun sonucunda bu iki değişken arasında negatif yönlü, yüksek derecede anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Yakın tarihte Aktaş ve Şahin (2018) tarafından yapılan bir çalışmada narsisistik özellikler, öz şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki incelenmiş olup, araştırmanın bulguları çalışmamıza benzer şekilde duygu düzenleme güçlüğü ile öz şefkat arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Aktaş ve Şahin, 2018). Aynı şekilde, kendine şefkat ile travmaya verilen tepkiler arasında, duygu düzenlemenin aracı rolünün incelendiği bir çalışmada, stresli yaşam olaylarının, kendini sevme düzeyi üzerinde önemli bir rolü olduğu sonucuna varılmıştır (Scoglio, Rudat, Garvet, Jarmolowsk, Jackson ve Herman, 2018). Lisa C. Vettese ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan bir çalışmada, çocukluk çağında kötü muameleye maruz kalma ile

duygu düzenleme güçlüğü arasında öz şefkatin yordayıcı rolü incelenmiştir. Sonuçlar, öz şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermiştir. Çocuklukta karşılaşılan zorlu yaşam olayları, kişinin kendine şefkat göstermesini zorlaştırmakta ve bu durum sonrasında zorlayıcı duygular ile baş etmede güçlüklerle yol açabilmektedir. Öz şefkat, kişinin negatif olaylara cevap verme tarzını etkilemektedir. Öz şefkat ile bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, öz şefkat ile yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Öz şefkat ile kendini suçlama, başkalarını suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme arasında ise negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuçlar, kendine şefkat göstermedeki bireysel farklılıkların, stres yaratan olaylara karşı geliştirilen stratejileri etkileyeceği yönündedir. (Karl, Williams, Cardy, Kuyken ve Crane, 2018). Finlay-Jonas ve ark. (2015) tarafından yapılan ve Avusturalyalı psikologların dahil edildiği bir çalışmada duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkat arasındaki ilişki incelenmiş ve kendilerine fazla öz şefkat gösteren bireylerin daha fazla duygusal netlik yaşadıkları ve zorlayıcı duygulara karşı daha kabullenici oldukları bildirilmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü, öz şefkat ve stres ilişkisine aracılık ettiği bulgusuna da ulaşılmıştır. Kendine şefkat gösteren katılımcılar stres yaratan hayat olayları karşısında, dürtüsel davranışlarını daha fazla kontrol edebilmektedir (Finlay-Jones, Rees ve Kane, 2015). Araştırmamız sonucunda ve literatürde elde edilen bulgular kişinin kendini daha az sevmesinin, zorlayıcı duyguları kabul etme ve anlamlandırma süreçlerinde güçlük yaşamasına neden olabileceğine işaret etmektedir.

Araştırmamızda hiyerarşik regresyon analizi yapılarak çocukluk çağı ruhsal travmaları ve öz şefkatin duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir. Toplam puanlar üzerinden yapılan analiz sonucunda çocukluk çağı ruhsal travmaları ve öz şefkatin, duygu düzenleme güçlüğüne %54,8'ini açıkladığı görülmüştür. Araştırmamız ile tutarlı olarak, Rose M. Barlow ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, çocuklukta kötüye kullanılma deneyimi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif bir ilişki bulunurken, öz şefkat ile arasında negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çocukluk çağında travmaya maruz kalan bireyler kendilerine daha az şefkat gösterebilmekte, kendilerine karşı eleştirel ve suçlayıcı yaklaşabilmektedirler. Bu tutumların yol açtığı yüksek düzeyde korku ve kendini suçlama duygu düzenlemede zorluklar yaşanmasına da neden olabilmektedir. Çocuklukta yaşanan travmalar ve öz şefkat düzeyi, kişinin duygu düzenleme becerilerini önemli ölçüde etkilemektedir (Barlow vd., 2017). Yukarıda sözü edildiği gibi Vettese ve ark. (2011) tarafından yapılan çalışmada, kendine şefkattaki bireysel farklılıkların, çocukluk

çağında kötü muameleye uğrama ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide yordayıcı rolü araştırılmıştır. Bu çalışma sonucunda öz şefkatin iki değişken arasındaki ilişkide aracı role sahip olduğu bildirilmiştir (Vettese vd., 2011). Öz şefkat düzeyi yüksek bireyler kendilerine karşı daha naziktirler ve olumsuz yaşam olayları karşısında kendilerine karşı tutumları daha yumuşaktır. Bu bireyler, yaşanan olumsuz duyguları işleyebilme kapasitesine sahiptirler (Leary vd., 2007). Araştırmamızın genel bulguları ve literatür göz önünde bulundurulduğunda çocukluk çağı travması yaşayan bireylerde, öz şefkat düzeyinin düşük olabileceği, bunun da duygu düzenleme becerilerinde yetersizlik ile olabileceği düşünülmektedir. Bu sonuçlar çocuklukta travmaya maruz kalmış bireylerde öz şefkat çalışmalarının duygu düzenleme üzerinde olumlu etkisi olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmamız sonucunda elde edilen bulgular sınırlılıkları göz önünde bulundurularak değerlendirilmelidir. Örneklem sayısının kısıtlılığı ve yalnızca İstanbul İli'ndeki üniversitelerde öğrenim gören bireylerden oluşması sonuçların genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Bunun yanı sıra katılımcılar ile yüz yüze görüşme yapılamamış, veriler çevrimiçi ortamda elde edilmiştir. Bunun araştırmada elde edilen bilgilerin güvenilirliğini azaltabilecek bir unsur olabileceği düşünülmektedir.

Öneriler

- Araştırmamızda elde edilen bulgulara göre çocukluk çağı travmaları ile öz şefkat düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki, duygu düzenleme güçlüğü ile arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki, duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkat arasında ise negatif yönlü güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Bu sonuca dayanarak özellikle istismara uğrayan bireylerde öz şefkat çalışmalarına daha fazla önem verilmesi, istismara uğrayan bireyin kendine şefkatli yaklaşması ve yargılamadan kendini kabul etme farkındalığı oluşturması açısından önemli bir adımdır. Kişinin kendine şefkat gösterebilmesi ve öz kabul duygu düzenleme güçlüklerinin azalmasında etkili olabilir.
- Çocukların travmalara karşı korunması ileride gelişebilecek duygu düzenleme güçlükleri ve ilişkili ruhsal bozukluklardan korunabilmeleri açısından büyük önem taşımaktadır.
- Araştırmamızda öz şefkatin cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Erkek katılımcıların öz şefkat düzeylerinin kadın katılımcılara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun toplumsal cinsiyet rollerinden etkilendiği göz önüne alınarak, toplumda kadın erkek eşitliğinin sağlanmasının ve

bununla bağlantılı olarak kız ve erkek çocukların yetiştirilme biçimlerinin değişmesinin önemli olduğu, bu sayede kadınların kendilerini yargılamadan kabul edebilme kapasitelerinin geliştirilebileceği ve bunun kadın, aile ve çocuk yani genel olarak toplum ruh sağlığına olumlu katkıları olacağı düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

- Akbaş, G. E. (2014). Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Ergenlerin Çocukluk Dönemi İstismar Yaşantıları: Ankara Altındağ Ve Çankaya Örneği. *Toplum Ve Sosyal Hizmet*, 25(2), 75-96.
- Akdeniz, C. (2020). *Ergenlerde Yeme Tutumunun Bağlanma Stili, Beden Algısı Ve Öz-Şefkat Açısından İncelenmesi* (Master's Thesis, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Aksoy, A., & Ögel, K. (2003). Kendine Zarar Verme Davranısı/Self-Injurious Behavior. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 4(4), 226.
- Aktaş, A., & Şahin, M. Narsistik Özellik, Öz-Şefkat Ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Avrasya Sosyal Ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(6), 362-374.
- Aktepe, E. (2009). Çocukluk Çağı Cinsel İstismarı/Childhood Sexual Abuse. *Psikiyatride Guncel Yaklaşımlar*, 1(2), 95.
- Alikasifoğlu, M., Erginoz, E., Ercan, O., Albayrak-Kaymak, D., Uysal, O., & İter, O. (2006). Sexual Abuse Among Female High School Students İn Istanbul, Turkey. *Child Abuse & Neglect*, 30(3), 247-255.
- Alpay, E. H., Aydın, A., & Bellur, Z. (2017). The Mediating Role Of The Emotion Regulation Difficulties On The Relationship Between Childhood Traumas, Post Traumatic Stress Symptoms And Depression. *Journal Of Clinical Psychiatry*, 20(3), 218-226.
- Aral, N., & Gürsoy, F. (2001). Çocuk Hakları Çerçevesinde Çocuk İhmal Ve İstismarı. *Milli Eğitim Dergisi*, 151(5), 27-54.
- Arslangiray, N. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajının Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri Ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini.
- Aydın, E. (2018). *Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantılarının Psikolojik Sağamlık Ve Depresyon Belirtileri Üzerine Etkisi* (Master's Thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Aydın, O. (2003). 18-25 Yaş Grubu Erkeklerde Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantısının İncelenmesi.
- Ayseli, C. (2019). *Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ve Kendini Bağışlama: Duygu Düzenleme Güçlüğü, Suçluluk Ve Utanç Duygularının Aracılık Rollerinin İncelenmesi* (Master's Thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

- Bakır, E., & Kapucu, S. (2017). Çocuk İhmali Ve İstismarının Türkiye’de Yapılan Araştırmalara Yansımaları: Bir Literatür İncelemesi. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 4(2), 13-24.
- Barlow, M. R., Turow, R. E. G., & Gerhart, J. (2017). Trauma Appraisals, Emotion Regulation Difficulties, And Self-Compassion Predict Posttraumatic Stress Symptoms Following Childhood Abuse. *Child Abuse & Neglect*, 65, 37-47.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The Moderator–Mediator Variable Distinction In Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, And Statistical Considerations. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 51(6), 1173
- Bender, P. K., Reinholdt-Dunne, M. L., Esbjørn, B. H., & Pons, F. (2012). Emotion Dysregulation And Anxiety In Children And Adolescents: Gender Differences. *Personality And Individual Differences*, 53(3), 284-288.
- Bernet, W. (1997). Practice Parameters For The Forensic Evaluation Of Children And Adolescents Who May Have Been Physically Or Sexually Abused. *Journal Of The American Academy Of Child & Adolescent Psychiatry*, 36(10), 37s-56s.
- Bernstein, D. P., Fink, L., Handelsman, L., & Foote, J. (1998). Childhood Trauma Questionnaire. *Assessment Of Family Violence: A Handbook For Researchers And Practitioners*.
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., & Gaylord, S. A. (2017). Age And Gender Differences In The Associations Of Self-Compassion And Emotional Well-Being In A Large Adolescent Sample. *Journal Of Youth And Adolescence*, 46(4), 840-853.
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., & Gaylord, S. A. (2017). Age And Gender Differences In The Associations Of Self-Compassion And Emotional Well-Being In A Large Adolescent Sample. *Journal Of Youth And Adolescence*, 46(4), 840-853.
- Bowlby, J. (1982). Attachment And Loss: Retrospect And Prospect. *American Journal Of Orthopsychiatry*, 52(4), 664.
- Bozkurt Yükçü, Ş. U. H. E. D. A. (2017). Bağımsız Anaokullarına Devam Eden Çocukların Duygu Düzenleme Ve Sosyal Problem Çözme Becerileri İle Ebeveynlerinin Duygusal Okuryazarlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.
- Burns, E. E., Jackson, J. L., & Harding, H. G. (2010). Child Maltreatment, Emotion Regulation, And Posttraumatic Stress: The Impact Of Emotional Abuse. *Journal Of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 19(8), 801-819.

- Burrell, B., Thompson, B., & Sexton, D. (1994). Predicting Child Abuse Potential Across Family Types. *Child Abuse & Neglect*, 18(12), 1039-1049.
- Calkins, S. D., & Marcovitch, S. (2010). Emotion Regulation And Executive Functioning In Early Development: Integrated Mechanisms Of Control Supporting Adaptive Functioning.
- Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U., & Nesselroade, J. R. (2000). Emotional Experience In Everyday Life Across The Adult Life Span. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 79(4), 644.
- Cecen-Erogul, A. R. (2012). Psychometric Properties Of Turkish Version Of Childhood Trauma Questionnaire Among Adolescents With Gender Differences. *Psychology*, 3(10), 916-922.
- Chen, X., Chen, H., Wang, L., & Liu, M. (2002). Noncompliance And Child-Rearing Attitudes As Predictors Of Aggressive Behaviour: A Longitudinal Study In Chinese Children. *International Journal Of Behavioral Development*, 26(3), 225-233.
- Christian, C. W., & Committee On Child Abuse And Neglect. (2015). The Evaluation Of Suspected Child Physical Abuse. *Pediatrics*, 135(5), E1337-E1354.
- Claussen, A. H., & Crittenden, P. M. (1991). Physical And Psychological Maltreatment: Relations Among Types Of Maltreatment. *Child Abuse & Neglect*, 15(1-2), 5-18.
- Clément, M. È., Bérubé, A., & Chamberland, C. (2016). Prevalence And Risk Factors Of Child Neglect In The General Population. *Public Health*, 138, 86-92.
- Cloitre, M., Miranda, R., Stovall-Mcclough, K. C., & Han, H. (2005). Beyond Ptsd: Emotion Regulation And Interpersonal Problems As Predictors Of Functional Impairment In Survivors Of Childhood Abuse. *Behavior Therapy*, 36(2), 119-124.
- Cohen, J. R., Menon, S. V., Shorey, R. C., Le, V. D., & Temple, J. R. (2017). The Distal Consequences Of Physical And Emotional Neglect In Emerging Adults: A Person-Centered, Multi-Wave, Longitudinal Study. *Child Abuse & Neglect*, 63, 151-161.
- Cutajar, M. C., Mullen, P. E., Ogloff, J. R., Thomas, S. D., Wells, D. L., & Spataro, J. (2010). Psychopathology In A Large Cohort Of Sexually Abused Children Followed Up To 43 Years. *Child Abuse & Neglect*, 34(11), 813-822.
- Çavuşoğlu, F. (2020). Cinsiyet Gruplarına Göre Çocukluk Çağı Travma Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal Of International Social Research*, 13(73).
- Çelik, F. G. H., & Hocaoğlu, Ç. (2018). Çocukluk Çağı Travmaları: Bir Gözden Geçirme. *Sakarya Tıp Dergisi*, 8(4), 695-711.

- Çiçek, B., & Çopur, Z. (2018). Bireylerin Kadınların Çalışmasına Ve Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları. *International Journal Of Eurasian Education And Culture*, 3(4), 1-21.
- Davis, M. M., Modi, H. H., & Rudolph, K. D. (2019). Sex, Gender, And Emotion. *The Encyclopedia Of Child And Adolescent Development*, 1-12.
- Demir, V., & Gündoğan, N. A. (2018). Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüklerini Azaltmadaki Etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19(1), 46-66.
- Dereboy, Ç., Şahin Demirkapı, E., Şakiroğlu, M., & Şafak Öztürk, C. (2018). Çocukluk Çağı Travmalarının, Kimlik Gelişimi, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ve Psikopatoloji İle İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(4).
- Devore, R., & Pritchard, M. E. (2013). Analysis Of Gender Differences İn Self-Statements And Mood Disorders. *Vistas: Effective Counseling Interventions, Tools, And Techniques*.
- Dutcher, C. D., Vujanovic, A. A., Paulus, D. J., & Bartlett, B. A. (2017). Childhood Maltreatment Severity And Alcohol Use İn Adult Psychiatric İnpatients: The Mediating Role Of Emotion Regulation Difficulties. *General Hospital Psychiatry*, 48, 42-50.
- Dvir, Y., Ford, J. D., Hill, M., & Frazier, J. A. (2014). Childhood Maltreatment, Emotional Dysregulation, And Psychiatric Comorbidities. *Harvard Review Of Psychiatry*, 22(3), 149.
- Ekman, P. (1992). An Argument For Basic Emotions. *Cognition & Emotion*, 6(3-4), 169-200.
- Ekman, P., & Cordaro, D. (2011). What Is Meant By Calling Emotions Basic. *Emotion Review*, 3(4), 364-370.
- Elliott, A. J., & Peterson, L. W. (1993). Maternal Sexual Abuse Of Male Children: When To Suspect And How To Uncover It. *Postgraduate Medicine*, 94(1), 169-180.
- Elmas, H. G., Cesur, G., & Oral, E. T. (2017). Aleksitimi Ve Patolojik Kumar: Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü.
- Ercengiz, M., & Şar, A. H. (2017). Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Yordayıcı Olarak Duygu Düzenlemedeki Rolü.
- Erginer, F. Y. *Ankara İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Öğrencilerin Aileleri Tarafından İstismarı Ve İhmaline İlişkin Görüşleri* (Doctoral Dissertation, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Yönetimi Teftişi Planlaması Ve Ekonomisi Bilim Dalı (Eğitim Yönetimi Ve Teftişi Programı)).

- Erpinar, Z. (2017). *Duygu Düzenleme, Depresyon Ve Anksiyete Arasındaki İlişkiler: Yaş Ve Cinsiyet Farklılıkları* (Doctoral Dissertation).
- Evans, G. W. (2016). Childhood Poverty And Adult Psychological Well-Being. *Proceedings Of The National Academy Of Sciences, 113*(52), 14949-14952.
- Fergusson, D. M., & Mullen, P. E. (1999). *Childhood Sexual Abuse* (Vol. 40). Sage.
- Finlay-Jones, A. L., Rees, C. S., & Kane, R. T. (2015). Self-Compassion, Emotion Regulation And Stress Among Australian Psychologists: Testing An Emotion Regulation Model Of Self-Compassion Using Structural Equation Modeling. *Plos One, 10*(7), E0133481.
- Fisher, C., Goldsmith, A., Hurcombe, R., & Soares, C. (2017). The Impacts Of Child Sexual Abuse: A Rapid Evidence Assessment. *Independent Inquiry Into Child Abuse*.
- Ford, J. D. (2017). Treatment Implications Of Altered Affect Regulation And Information Processing Following Child Maltreatment. *Psychiatric Annals, 35*(5), 410-419.
- Fujiwara, T., Isumi, A., & Ochi, M. (2019). Pathway Of The Association Between Child Poverty And Low Self-Esteem: Results From A Population-Based Study Of Adolescents In Japan. *Frontiers In Psychology, 10*, 937.
- Garbarino, J., & Kostelny, K. (1992). Child Maltreatment As A Community Problem. *Child Abuse & Neglect, 16*(4), 455-464.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive Emotion Regulation Questionnaire–Development Of A Short 18-Item Version (Cerq-Short). *Personality And Individual Differences, 41*(6), 1045-1053.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & Van Den Kommer, T. (2004). Cognitive Emotion Regulation Strategies And Depressive Symptoms: Differences Between Males And Females. *Personality And Individual Differences, 36*(2), 267-276.
- Garnefski, N., Van Rood, Y., De Roos, C., & Kraaij, V. (2017). Relationships Between Traumatic Life Events, Cognitive Emotion Regulation Strategies, And Somatic Complaints. *Journal Of Clinical Psychology In Medical Settings, 24*(2), 144-151.
- Germer, C. (2009). *The Mindful Path To Self-Compassion: Freeing Yourself From Destructive Thoughts And Emotions*. Guilford Press.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment Of Emotion Regulation And Dysregulation: Development, Factor Structure, And Initial Validation Of The Difficulties In Emotion Regulation Scale. *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment, 26*(1), 41-54.

- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment Of Emotion Regulation And Dysregulation: Development, Factor Structure, And Initial Validation Of The Difficulties In Emotion Regulation Scale. *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Gross James, J., & Thompson, R. A. (2007). Conceptual Foundations For 63. The Field.
- Gross, A. B., & Keller, H. R. (1992). Long-Term Consequences Of Childhood Physical And Psychological Maltreatment. *Aggressive Behavior*, 18(3), 171-185.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field Of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review Of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, And Social Consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gumbs, G. R., Keenan, H. T., Seveck, C. J., Conlin, A. M. S., Lloyd, D. W., Runyan, D. K., ... & Smith, T. C. (2013). Infant Abusive Head Trauma In A Military Cohort. *Pediatrics*, 132(4), 668-676.
- Güler, N., Uzun, S., Boztaş, Z., & Aydoğan, S. (2002). Anneleri Tarafından Çocuklara Uygulanan Duygusal Ve Fiziksel İstismar/İhmal Davranışı Ve Bunu Etkileyen Faktörler. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 24(3), 128-134.
- Gündüz, B., & Gökçakan, Z. (2004). Fiziksel İstismar Açısından Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (13), 29-40.4.
- Güneri Yöyen, E. (2016). Çocukluk Çağı Travması Ve Benlik Saygısı.
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron And Kenny: Statistical Mediation Analysis In The New Millennium. *Communication Monographs*, 76(4), 408-420.
- Herman, J. L. (2015). *Trauma And Recovery: The Aftermath Of Violence--From Domestic Abuse To Political Terror*. Hachette Uk.
- Hopfinger, L., Berking, M., Bockting, C. L., & Ebert, D. D. (2016). Emotion Regulation Mediates The Effect Of Childhood Trauma On Depression. *Journal Of Affective Disorders*, 198, 189-197.
- Howe, D. (2005). *Child Abuse And Neglect: Attachment, Development And Intervention*. Macmillan International Higher Education.
- Hwang, S., Kim, G., Yang, J. W., & Yang, E. (2016). The Moderating Effects Of Age On The Relationships Of Self-Compassion, Self-Esteem, And Mental Health. *Japanese Psychological Research*, 58(2), 194-205.

- İbiloğlu, A. O., Atlı, A., Oto, R., & Özkan, M. (2018). Çocukluk Çağı Cinsel İstismar Ve Ensest Olgularına Çok Yönlü Bakış. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler*, 10(1), 84-98.
- İşmen, A. E. (1993). Duygusal İstismarın Liseli Ergenlerin Kendini Kabul Seviyelerine Etkisi. Joan Kaufman, "Depressive Disorders İn Maltreated Children", *Journal Of The American Academy Of Child & Adolescent Psychiatry*, 1991
- Johnson, C. F. (2004). Child Sexual Abuse. *The Lancet*, 364(9432), 462-470.
- Kara, B., Biçer, Ü., & Gökalp, A. S. (2004). Çocuk İstismarı. *Çocuk Sağlığı Ve Hastalıkları Dergisi*, 47(2), 140-51.
- Karataş, Z. (2019). *Romantik İlişki Doyumu İle Duygu Düzenleme Güçlüğü Ve Kişiler Arası Tarz Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Master's Thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Karl, A., Williams, M. J., Cardy, J., Kuyken, W., & Crane, C. (2018). Dispositional Self-Compassion And Responses To Mood Challenge İn People At Risk For Depressive Relapse/Recurrence. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 25(5), 621-633.
- Kauhanen, J., Kaplan, G. A., Julkunen, J., Wilson, T. W., & Salonen, J. T. (1993). Social Factors İn Alexithymia. *Comprehensive Psychiatry*, 34(5), 330-335.
- Kaytez, N., Yücelyiğit, S., & Kadan, G. (2018). Çocuğa Yönelik İstismar Ve Çözüm Önerileri. *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1), 18-24.
- Kılıç, N. (2019). *Duygu Düzenleme Güçlüğü, Yeme Stilleri Ve Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Yeme Bozukluğu Belirtileri İle İlişkinin İncelenmesi* (Master's Thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Kim, P., Evans, G. W., Angstadt, M., Ho, S. S., Sripada, C. S., Swain, J. E., ... & Phan, K. L. (2013). Effects Of Childhood Poverty And Chronic Stress On Emotion Regulatory Brain Function İn Adulthood. *Proceedings Of The National Academy Of Sciences*, 110(46), 18442-18447.
- Köroğlu, E. (2014). Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanısal Ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (Dms-5). *Ankara: Ankara: Hekimler Yayın Birliği*.
- Kramer, L. (2014). Learning Emotional Understanding And Emotion Regulation Through Sibling İnteraction. *Early Education And Development*, 25(2), 160-184.
- Leahy, R. L., Tirch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion Regulation İn Psychotherapy: A Practitioner's Guide*. Guilford Press.

- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-Compassion And Reactions To Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications Of Treating Oneself Kindly. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 92(5), 887.
- Lee, M. A., & Song, R. (2017). Childhood Abuse, Personality Traits, And Depressive Symptoms In Adulthood. *Child Abuse & Neglect*, 65, 194-203.
- Lewis, T., Kotch, J., Proctor, L., Thompson, R., English, D., Smith, J., & Dubowitz, H. (2019). The Role Of Emotional Abuse In Youth Smoking. *American Journal Of Preventive Medicine*, 56(1), 93-99.
- Li, X., Wang, Z., Hou, Y., Wang, Y., Liu, J., & Wang, C. (2014). Effects Of Childhood Trauma On Personality In A Sample Of Chinese Adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 38(4), 788-796.
- Mandavia, A., Robinson, G. G., Bradley, B., Ressler, K. J., & Powers, A. (2016). Exposure To Childhood Abuse And Later Substance Use: Indirect Effects Of Emotion Dysregulation And Exposure To Trauma. *Journal Of Traumatic Stress*, 29(5), 422-429.
- Marsh, I. C., Chan, S. W., & Macbeth, A. (2018). Self-Compassion And Psychological Distress In Adolescents—A Meta-Analysis. *Mindfulness*, 9(4), 1011-1027.
- Marusak, H. A., Martin, K. R., Etkin, A., & Thomason, M. E. (2015). Childhood Trauma Exposure Disrupts The Automatic Regulation Of Emotional Processing. *Neuropsychopharmacology*, 40(5), 1250-1258.
- Mennen, F. E., Kim, K., Sang, J., & Trickett, P. K. (2010). Child Neglect: Definition And Identification Of Youth's Experiences In Official Reports Of Maltreatment. *Child Abuse & Neglect*, 34(9), 647-658.
- Michopoulos, V., Powers, A., Moore, C., Villarreal, S., Ressler, K. J., & Bradley, B. (2015). The Mediating Role Of Emotion Dysregulation And Depression On The Relationship Between Childhood Trauma Exposure And Emotional Eating. *Appetite*, 91, 129-136.
- Moody, G., Cannings-John, R., Hood, K., Kemp, A., & Robling, M. (2018). Establishing The International Prevalence Of Self-Reported Child Maltreatment: A Systematic Review By Maltreatment Type And Gender. *Bmc Public Health*, 18(1), 1-15.
- Moses, E. B., & Barlow, D. H. (2006). A New Unified Treatment Approach For Emotional Disorders Based On Emotion Science. *Current Directions In Psychological Science*, 15(3), 146-150.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization Of A Healthy Attitude Toward Oneself. *Self And Identity*, 2(2), 85-101.

- Neff, K. D. (2003). The Development And Validation Of A Scale To Measure Self-Compassion. *Self And Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways Of Relating To Oneself. *Journal Of Personality*, 77(1), 23-50.
- Nickel, M. K., Tritt, K., Mitterlehner, F. O., Leiberich, P., Nickel, C., Lahmann, C., ... & Loew, T. H. (2004). Sexual Abuse In Childhood And Youth As Psychopathologically Relevant Life Occurrence: Cross-Sectional Survey. *Croatian Medical Journal*, 45(4), 483-489.
- Norman, R. E., Byambaa, M., De, R., Butchart, A., Scott, J., & Vos, T. (2012). The Long-Term Health Consequences Of Child Physical Abuse, Emotional Abuse, And Neglect: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Plos Med*, 9(11), E1001349.
- O'bryan, E. M., Mcleish, A. C., Kraemer, K. M., & Fleming, J. B. (2015). Emotion Regulation Difficulties And Posttraumatic Stress Disorder Symptom Cluster Severity Among Trauma-Exposed College Students. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, And Policy*, 7(2), 131.
- Oktay, B., & Batigün, A. D. (2014). Aleksitimi: Baglanma, Benlik Algisi, Kisilerarasi Iliski Tarzlari Ve Öfke. *Turk Psikoloji Yazilari*, 17(33), 31.
- Orgeta, V. (2009). Specificity Of Age Differences In Emotion Regulation. *Aging And Mental Health*, 13(6), 818-826.
- Örsel, S., Karadağ, H., Kahiloğullari, A. K., & Aktaş, E. A. (2011). Psikiyatri Hastalarında Çocukluk Çağı Travmalarının Sıklığı Ve Psikopatoloji İle İlişkisi. *Anatolian Journal Of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(2).
- Örsel, S., Karadağ, H., Kahiloğullari, A. K., & Aktaş, E. A. (2011). Psikiyatri Hastalarında Çocukluk Çağı Travmalarının Sıklığı Ve Psikopatoloji İle İlişkisi. *Anatolian Journal Of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(2).
- Özcan, Ç., Saç, R. Ü., & Taşar, M. A. (2017). İstismara Uğradığını Belirten Ergenlerin Sosyodemografik Özellikleri. *Türkiye Çocuk Hastalıkları Dergisi*, 12(1), 18-25.
- Öztürk, E., Derin, G., & Okudan, M. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları İle Savunma Mekanizmaları Ve Kendine Zarar Verme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Turkiye Klinikleri J Foren Sci Leg Med*, 17(1), 10-24.
- Paavilainen, E., & Tarkka, M. T. (2003). Definition And Identification Of Child Abuse By Finnish Public Health Nurses. *Public Health Nursing*, 20(1), 49-55.
- Peh, C. X., Shahwan, S., Fauziana, R., Mahesh, M. V., Sambasivam, R., Zhang, Y., ... & Subramaniam, M. (2017). Emotion Dysregulation As A Mechanism Linking Child

- Maltreatment Exposure And Self-Harm Behaviors In Adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 67, 383-390.
- Peters, M. A. (2006). Compassion: An Investigation Into The Experience Of Nursing Faculty. *International Journal Of Human Caring*, 10(3), 38-46.
- Petrocchi, Nicola; Ottaviani, Cristina; Couyoumdjian, Alessandro. Dimensionality Of Self-Compassion: Translation And Construct Validation Of The Self-Compassion Scale In An Italian Sample. *Journal Of Mental Health*, 2014
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic And Resampling Strategies For Assessing And Comparing Indirect Effects In Multiple Mediator Models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.
- Pruessner, M., King, S., Vracotas, N., Abadi, S., Iyer, S., Malla, A. K., ... & Joobar, R. (2019). Gender Differences In Childhood Trauma In First Episode Psychosis: Association With Symptom Severity Over Two Years. *Schizophrenia Research*, 205, 30-37.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction And Factorial Validation Of A Short Form Of The Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255.
- Raver, C. C., Roy, A. L., Pressler, E., Ursache, A. M., & Charles Mccoy, D. (2017). Poverty-Related Adversity And Emotion Regulation Predict Internalizing Behavior Problems Among Low-Income Children Ages 8–11. *Behavioral Sciences*, 7(1), 2.
- Rehan, W., Antfolk, J., Johansson, A., & Santtila, P. (2019). Do Single Experiences Of Childhood Abuse Increase Psychopathology Symptoms In Adulthood? *Journal Of Interpersonal Violence*, 34(5), 1021-1038.
- Ross, N. D., Kaminski, P. L., & Herrington, R. (2019). From Childhood Emotional Maltreatment To Depressive Symptoms In Adulthood: The Roles Of Self-Compassion And Shame. *Child Abuse & Neglect*, 92, 32-42.
- 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.
- Rutherford, H. J., Wallace, N. S., Laurent, H. K., & Mayes, L. C. (2015). Emotion Regulation In Parenthood. *Developmental Review*, 36, 1-14.
- Scher, C. D., Forde, D. R., Mcquaid, J. R., & Stein, M. B. (2004). Prevalence And Demographic Correlates Of Childhood Maltreatment In An Adult Community Sample. *Child Abuse & Neglect*, 28(2), 167-180.

- Schumacher, J. A., Slep, A. M. S., & Heyman, R. E. (2001). Risk Factors For Child Neglect. *Aggression And Violent Behavior*, 6(2-3), 231-254.
- Scoglio, A. A., Rudat, D. A., Garvert, D., Jarmolowski, M., Jackson, C., & Herman, J. L. (2018). Self-Compassion And Responses To Trauma: The Role Of Emotion Regulation. *Journal Of Interpersonal Violence*, 33(13), 2016-2036.
- Shapiro, S. (1987). Self-Mutilation And Self-Blame In Incest Victims. *American Journal Of Psychotherapy*, 41(1), 46-54.
- Shipman, K., Zeman, J., Penza, S., & Champion, K. (2000). Emotion Management Skills In Sexually Maltreated And Nonmaltreated Girls: A Developmental Psychopathology Perspective. *Development And Psychopathology*, 12(1), 47-62.
- Shull, J. R. (1998). Emotional And Psychological Child Abuse: Notes On Discourse, History, And Change. *Stan. L. Rev.*, 51, 1665.
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic Confidence Intervals For Indirect Effects In Structural Equation Models. *Sociological Methodology*, 13, 290-312.
- Sofuoğlu, Z., Oral, R., Aydın, F., Cankardeş, S., Kandemirci, B., Koç, F., ... & Akşit, S. (2014). Türkiye'nin Üç İlinde Olumsuz Çocukluk Çağı Deneyimleri Epidemiyolojik Çalışması. *Türk Pediatri Arşivi*, 49(1), 47-56.
- Solis-García, G., Marañón, R., Muñoz, M. M., De Lucas Volle, S., García-Morín, M., & García, A. R. (2019). Child Abuse In The Emergency Department: Epidemiology, Management, And Follow-Up. *Anales De Pediatría (English Edition)*, 91(1), 37-41.
- Sözlük, T. (2011). 11. Baskı (Haz. Şükrü Halûk Akalın Vd.). *Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları*.
- Sugaya, L., Hasin, D. S., Olfson, M., Lin, K. H., Grant, B. F., & Blanco, C. (2012). Child Physical Abuse And Adult Mental Health: A National Study. *Journal Of Traumatic Stress*, 25(4), 384-392.
- Süreçler, B. G. K. Ç., Aktu, Y., & Dilekmen, M. (2019). Fiziksel İstismar Uygulayan Ebeveynlerin Yaşadıkları Psikolojik. *Tam Metin Kitabı Full Text Book*.
- Şar, V., Öztürk, P. E., & İkikardeş, E. (2012). Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeğinin Türkçe Uyarlamasının Geçerlilik Ve Güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi*, 32(4), 1054-1063.
- Şar, V., Türk, T., & Öztürk, E. (2019). Fear Of Happiness Among College Students: The Role Of Gender, Childhood Psychological Trauma, And Dissociation. *Indian Journal Of Psychiatry*, 61(4), 389.

- Taner, Y., & Gökler, B. (2004). Çocuk İstismarı Ve İhmali: Psikiyatrik Yönleri. *Acta Medica*, 35(2), 82-86.
- Taube-Schiff, M., Van Exan, J., Tanaka, R., Wnuk, S., Hawa, R., & Sockalingam, S. (2015). Attachment Style And Emotional Eating İn Bariatric Surgery Candidates: The Mediating Role Of Difficulties İn Emotion Regulation. *Eating Behaviors*, 18, 36-40.
- Tekin, E. G. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Duygusal Zeka Ve Sosyal İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.
- Theodore, A. D., Chang, J. J., Runyan, D. K., Hunter, W. M., Bangdiwala, S. I., & Agans, R. (2005). Epidemiologic Features Of The Physical And Sexual Maltreatment Of Children İn The Carolinas. *Pediatrics*, 115(3), E331-E337.
- Thompson, A. E., & Kaplan, C. A. (1996). Childhood Emotional Abuse. *The British Journal Of Psychiatry*, 168(2), 143-148.
- Tunç, A. İ. (2009). Kız Çocuklarının Okula Gitmeme Nedenleri Van İli Örneği. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 237-269.
- Türkkan, T., & Odacı, H. (2018). Liseli Ergenlerde Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantılarının Cinsiyet, Gelir Düzeyi Ve Ebeveyn Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi. *Journal Of Society & Social Work*, 29(1).
- Tyler, S., Allison, K., & Winsler, A. (2006, February). Child Neglect: Developmental Consequences, Intervention, And Policy Implications. In *Child And Youth Care Forum* (Vol. 35, No. 1, Pp. 1-20). Springer Us.
- Uzun, Ş. (2002). Ergenlerde Algılanan Duygusal İstismar İle Kendilik İmgesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.
- Vaillancourt-Morel, M. P., Godbout, N., Sabourin, S., Briere, J., Lussier, Y., & Runtz, M. (2016). Adult Sexual Outcomes Of Child Sexual Abuse Vary According To Relationship Status. *Journal Of Marital And Family Therapy*, 42(2), 341-356.
- Vettese, L. C., Dyer, C. E., Li, W. L., & Wekerle, C. (2011). Does Self-Compassion Mitigate The Association Between Childhood Maltreatment And Later Emotion Regulation Difficulties? A Preliminary Investigation. *International Journal Of Mental Health And Addiction*, 9(5), 480.
- Viola, T. W., Salum, G. A., Kluwe-Schiavon, B., Sanvicente-Vieira, B., Levandowski, M. L., & Grassi-Oliveira, R. (2016). The Influence Of Geographical And Economic Factors İn Estimates Of Childhood Abuse And Neglect Using The Childhood Trauma

- Questionnaire: A Worldwide Meta-Regression Analysis. *Child Abuse & Neglect*, 51, 1-11.
- Wenar, C., & Kerig, P. (2000). *Developmental Psychopathology: From Infancy Through Adolescence*. Mcgraw-Hill.
- World Health Organization, Child Maltreatment. (2020). Erişim Adresi: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/child-maltreatment>
- World Health Organization. (2006). Preventing Child Maltreatment: A Guide To Taking Action And Generating Evidence.
- Wu, Q., Chi, P., Lin, X., & Du, H. (2018). Child Maltreatment And Adult Depressive Symptoms: Roles Of Self-Compassion And Gratitude. *Child Abuse & Neglect*, 80, 62-69.
- Yalçın, S. (2007). *Ergenlerde Algılanan Duygusal İstismarın Uyum Düzeyine Etkisi* (Master's Thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Yalçın, S. (2007). *Ergenlerde Algılanan Duygusal İstismarın Uyum Düzeyine Etkisi* (Master's Thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A., & Mullarkey, M. (2019). Gender Differences In Self-Compassion: Examining The Role Of Gender Role Orientation. *Mindfulness*, 10(6), 1136-1152.
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-Analysis Of Gender Differences In Self-Compassion. *Self And Identity*, 14(5), 499-520.
- Yavuz, E. A., Güven, G., Bayındır, D., Sezer, T., & Yılmaz, E. (2016). Annelerin Çocuğunu Kabul Düzeyi İle Çocukların Benlik Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Yeung, D. Y., Wong, C. K., & Lok, D. P. (2011). Emotion Regulation Mediates Age Differences In Emotions. *Aging & Mental Health*, 15(3), 414-418.
- Yıldırım, M., & Tuğba, S. A. R. I. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502-2517.
- Zeren, C., Yengil, E., Çelikel, A., Ayşegül, A. R. I. K., & Arslan, M. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı İstismarı Sıklığı. *Dicle Tıp Dergisi*, 39(4), 536-541.

Zoroglu, S. S., Tüzün, Ü., Sar, V., Öztürk, M., Kora, M. E., & Alyanak, B. (2001). Çocukluk Dönemi İstismar Ve İhmalinin Olasi Sonuçları/Probable Results Of Childhood Abuse And Neglect. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2(2), 69.



EKLER

EK 1

Bilgilendirmiş Onam Formu

Sizi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulu'ndan tarihsayı ile izin alınan* ve Gamze Ünal tarafından yürütülen “Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ve öz şefkat düzeyinin, duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinin incelenmesi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size bir ödeme yapılmayacaktır. Çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır.

Araştırmanın Amacı	Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travma düzeyleri ile öz şefkat düzeyinin, duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinin incelenmesi.
Araştırmanın Yöntemi	Gönüllü katılımcılara üç tip anket verilecek ve cevaplamaları istenecektir. Araştırmada, internet üzerinden de veri toplanması planlanmaktadır. Materyal: Araştırma dahilinde, demografik form, 28 maddelik çocukluk çağı travmaları ölçeği, 12 maddeden oluşan öz şefkat ölçeği kısa formu ve 36 maddelik duygu düzenleme güçlüğü ölçeği kullanılacaktır.
Araştırmanın Öngörülen Süresi (Başlama ve Bitiş Tarihi)	24.03.2020- 24.07.2020
Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı/Gönüllü Sayısı	400
Araştırmanın Yapılacağı Yerler	Üniversiteler
Görüntü ve/veya ses kaydı alınacak mı?	Hayır

Tablo katılımcıların anlayabileceği biçimde, akademik dil kullanılmadan yazılacaktır.

KATILIMCI BEYANI

Yukarıda amacı ve içeriği belirtilen bu araştırma ile ilgili bilgiler tarafıma aktarıldı. Bu bilgilerden sonra araştırmaya katılımcı olarak davet edildim. Bu çalışmaya katılmayı kabul ettiğim takdirde gerek araştırma yürütülürken gerekse yayımlandığında kimliğimin gizli tutulacağı konusunda güvence aldım. Bana ait verilerin kullanımına izin veriyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin dikkatle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi. Araştırmanın yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden çekilebilirim. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana herhangi bir ödeme yapılamayacaktır. Araştırma ile ilgili bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Bu çalışmaya hiçbir baskı altında kalmadan kendi bireysel onayım ile katılıyorum. İmzalı bu form kağıdının bir kopyası bana verilecektir.

İmza.....

Tarih.....



Demografik Form

1) Cinsiyetiniz: K E Belirtmek istemiyorum

2) Yaşınız: _____

3) Medeni durumunuz Bekar Evli Boşanmış Dul

4) Eğitim Seviyeniz:

- Lisans
- Yüksek Lisans
- Doktora
- Mezun

5) Gelir durumunuz nedir?

- Düşük
- Orta
- Yüksek

6) Kardeş sayınızı belirtiniz:

7) Herhangi bir kronik rahatsızlığınız var mı?

Evet Hayır

8) Herhangi bir ilaç kullanıyor musunuz?

Evet Hayır

9) Herhangi bir psikolojik rahatsızlığınız var mı?

Evet Hayır

10) Evet ise rahatsızlığın adı nedir?

Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği

Çocukluğumda ya da ilk gençliğimde...

1. Evde yeterli yemek olmadığından aç kalırdım.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

2. Benim bakımımı ve güvenliğimi üstlenen birinin olduğunu biliyordum.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

3.Ailedekiler bana “salak”, “beceriksiz” ya da “tipsiz” gibi sıfatlarla seslenirlerdi.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

4. Anne ve babam ailelerine bakamayacak kadar sıklıkla sarhoş olur ya da uyuşturucu alırlardı.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

5. Ailemde önemli ve özel biri olduğum duygusunu hissetmeme yardımcı olan biri vardı.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

6. Yırtık, sökük ya da kirli giysiler içersinde dolaşmak zorunda kalırdım.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

7. Sevildiğimi hissediyordum.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

8.Anne ve babamın benim doğmuş olmamı istemediklerini düşünüyordum.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

9.Ailemden birisi bana öyle kötü vurmuştu ki doktora ya da hastaneye gitmem gerekmişti.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

10. Ailemde başka türlü olmasını istediğim bir şey yoktu.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

11.Ailedekiler bana o kadar şiddetle vuruyorlardı ki vücudumda morartı ya da sıyrıklar oluyordu.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

12.Kayış, sopa, kordon ya da başka sert bir cisimle vurularak cezalandırılıyordum.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

13.Ailedekiler birbirlerine ilgi gösterirlerdi.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

14.Ailedekiler bana kırıcı ya da saldırganca sözler söylerlerdi.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

15.Vücutça kötüye kullanılmış olduğuma (dövülme, itilip kakılma vb.) inanıyorum.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

16.Çocukluğum mükemmeldi.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

17.Bana o kadar kötü vuruluyor ya da dövülüyordum ki öğretmen, komşu ya da bir doktorun bunu farketdiği oluyordu.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

18.Ailemde birisi benden nefret ederdi.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

19.Ailemdelikler kendilerini birbirlerine yakın hissederlerdi.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

20.Birisi bana cinsel amaçla dokundu ya da kendisine dokunmamı istedi.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

21.Kendisi ile cinsel temas kurmadığım takdirde beni yaralamakla ya da benim hakkımda yalanlar söylemekle tehdit eden birisi vardı.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

22.Benim ailem dünyanın en iyisiydi.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

23.Birisi beni cinsel şeyler yapmaya ya da cinsel şeylere bakmaya zorladı.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

24.Birisi bana cinsel tacizde bulundu.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

25.Duygusal bakımdan kötüye kullanılmış olduğuma (hakaret, aşağılama vb.) inanıyorum.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

26.İhtiyacım olduğunda beni doktora götürececek birisi vardı.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

27.Cinsel bakımdan kötüye kullanılmış olduğuma inanıyorum.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

28.Ailem benim için bir güç ve destek kaynağı idi.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

Duygu Düzenleme G c l g   l eği

AŞağıdaki sorular sizin duygu geliŐiminizle ilgili özellikleri belirlemeyle ilgilidir. Lütfen soruları dikkatle okuyup, cevap kağında uygun yeri iŐaretleyin. Tüm soruları içtenlikle cevaplamaya çalıŐın.

1. Hemen hemen hiç 2.Bazen 3.Yaklaşık yarı yarıya 4.çoğu zaman 5.Hemen hemen her zaman

1. Ne hissettiğim konusunda netimdir.
2. Ne hissettiğimi dikkate alırım.
3. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.
4. Ne hissettiğim konusunda hiç fikrim yoktur.
5. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.
6. Ne hissettiğime dikkat ederim.
7. Ne hissettiğimi tam olarak bilirim.
8. Ne hissettiğimi  nemserim.
9. Ne hissettiğim konusunda karmaŐa yaŐarım.
10. Olumsuz duyguların hayatımda yeri yoktur.
11. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendime kızarım.
12. Kendimi kötü hissettiğim için utanırım.
13. Kendimi kötü hissettiğimde iŐlerimi bitirmekte zorlanırım.
14. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden  ıkarım.
15. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım.
16. Kendimi kötü hissetmemin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.
17. Kendimi kötü hissettiğimde duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.
18. Kendimi kötü hissederken başka Şeylere odaklanmakta zorlanırım.
19. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım duygusu yaŐarım.
20. Kendimi kötü hiss ediyor olsam da çalıŐmayı s rd rebilirim.
21. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygudan dolayı kendimden utanırım.
22. Kendimi kötü hissettiğimde eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim.
23. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.
24. Kendimi kötü hissettiğimde de davranışlarım kontrolümün altındadır.

- 25.Kendimi kötü hissettiğim için suçluluk duyarım.
- 26.Kendimi kötü hissettiğimde konsantre olmakta zorlanırım.
- 27.Kendimikötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.
- 28.Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapacağım hiçbir şey olmadığına inanırım.
- 29.Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.
- 30.Kendimi kötü hissettiğimde, kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.
- 31.Kendimi kötü hissettiğimde kendimi bu duyguya bırakmaktan başka çıkar yol olmadığına inanırım.
- 32.Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.
- 33.Kendimikötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.
- 34.Kendimi kötü hissettiğimde bu duygunun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım.
- 35.Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi daha iyi hissetmem uzun zaman alır.
- 36.Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.

Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu

Değerli katılımcı aşağıdaki her maddeyi dikkatlice okuyarak size uygunluğuna göre puanlayınız.

1. Hiçbir zaman 2. Nadiren 3. Bazen 4. Sık Sık 5. Daima

1. Benim için önemli olduğunu düşündüğüm bir şeyi başaramadığımda kendimi yetersiz olduğum duygusuyla yıpratırım.
2. Beğenmediğim kişilik özelliklerimle ilgili kendime karşı sabırlı ve anlayışlı olmaya çalışırım.
3. Üzücü bir durumla karşılaştığımda dengeli bir bakış açısı sergilemeye çalışırım.
4. Kendimi üzgün hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.
5. Başarısızlıklarımı insan olmanın doğal bir parçası olarak görmeye çalışırım.
6. Zor zamanlardan geçtiğimde ihtiyacım olan özen ve yumuşaklığı kendime gösteririm.
7. Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.
8. Benim için önemli olan bir konuda başarısız olursam, kendimi bu başarısızlıkta yalnız kalmış hissederim.
9. Kötü hissettiğim zaman yanlış giden her şeyi kafama takar ve üzerinde sürekli düşünürüm.
10. Yetersizliklerim ve hatalarım karşısında kendime karşı eleştirel ve yargılayıcı davranırım
11. Sevmediğim kişilik özelliklerim karşısında kendime hoşgörüsüz ve sabırsızımdır.

