

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÇOCUKLUK ÇAĞI
TRAVMALARI İLE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ
VE ÖZ ŞEFKATİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Nazlı Burcu TÜCCAROĞLU

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Erkal Erzincan

İstanbul – 2021

TEZ TANITIM FORMU

- ENSTİTÜ** : Nazlı Burcu TÜCCAROĞLU
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları İle Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Şefkatin İncelenmesi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Psikoloji
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 24.02.2021
- SAYFA SAYISI** : 90
- TEZ DANIŞMANI** : Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN
- DİZİN TERİMLERİ** : Çocukluk Çağı Travma, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Öz-Şefkat, Üniversite Öğrencileri
- TÜRKÇE ÖZET** : Çocukluk çağı, bireylerin gelecekleri adına temel niteliği taşıyan dönemdir. Travma önemsenmediği ve önlem alınmadığı durumda hormonal ve psikolojik etkiler yanı sıra yaşamı tehlikeye atabilmektedir. Bu araştırma üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travma yaşama durumu ile öz şevkat ve duygu düzenleme güçlüklerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda ilişkiisel tarama modelinde ve 2019-2020 eğitim-öğretim döneminde İstanbul'daki üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerden seçilmiştir.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Nazlı Burcu TÜCCAROĞLU

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÇOCUKLUK ÇAĞI
TRAVMALARI İLE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ
VE ÖZ ŞEFKATİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Nazlı Burcu TÜCCAROĞLU

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Erkal Erzincan

İstanbul – 2021

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden 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.

Nazlı Burcu TÜCCAROĞLU

.../.../2021



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Nazlı Burcu TÜCCAROĞLU'nun "Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Şefkatin İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN

(Danışman)

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi İshak SAYGILI

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2021

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Çocukluk çağı, bireylerin geleceklere adına temel niteliği taşıyan dönemdir. Bu dönem travmalar bakımından risk teşkil eden dönemdir. Travma önemsenmediği ve önlem alınmadığı durumda hormonal ve psikolojik etkiler yanı sıra yaşamı tehlikeye atabilmektedir. Travma, bireylerde her yaşta görülebildiği gibi özellikle çocukluk döneminde görülmesi, bireysel ve zihinsel gelişime olumsuz etkide bulunmaktadır. Yapılan araştırmalarda bireylerin küçük yaşlarda en az bir kez travmaya maruz kaldığı, çocukların genel olarak %25-61'inin travma yaşadıkları anlaşılmaktadır.

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travma yaşama durumu ile öz şefkat ve duygu düzenleme güçlüklerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, ilişkisel tarama modelinde ve 2019-2020 eğitim-öğretim döneminde İstanbul'daki üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerden seçilmiştir. Araştırmada Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Çocukluk Çağı Travmaları (ÇÇT) Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü (DDG) Ölçeği ve Öz Şefkat Ölçeği uygulanmıştır. Katılımcıların ölçeklere vermiş oldukları yanıtlar SPSS 25.0 programı aracılığı ile çözümlenmiştir. Araştırmaya katılanlar 22 yaş ortalamasında, %64,8'i kadın, %64,8'i kadın, %71,9'u çalışmamakta, %96,2'si bekar olduğunu belirtmiştir.

Çalışma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinde ÇÇT'nin varlığı durumunda DDG de görülmektedir. ÇÇT ve öz şefkat arasındaki ilişkiye göre duygusal ihmal, duygusal ve fiziksel istismar artması ile öz sevecenlik, öz yargılama ve aşırı özdeşleşme de artmaktadır. Öz şefkat ve DDG arasındaki ilişkiye göre farkındalık, açıklık ve dürtü artışı ile paylaşım bilincinin olması, izolasyon ve bilinçlilik azalmaktadır. Amaçlar, strateji, açıklık, dürtü ve kabul etmeme arttıkça öz yargılama ve özdeşleşmenin de artmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin ÇÇT yaşamaya bağlı olarak DDG düzeylerinin ilerleyişini engelleme-azaltma adına uzmanlar tarafından düzenlenebilecek terapilere katılmaları önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Çocukluk Çağı Travma, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Öz Şefkat, Üniversite Öğrencileri

SUMMARY

Childhood is the period that is fundamental for the future of individuals. This period is the period that poses a risk for traumas. When trauma is ignored and precautions are not taken, it can endanger life as well as hormonal and psychological effects. Trauma, as it can be seen in individuals at any age, especially in childhood, has a negative effect on individual and mental development. In the studies conducted, it is understood that individuals have been exposed to trauma at least once at a young age, and 25-61% of children generally experience trauma.

This study aimed to determine university students' childhood trauma and self-esteem and emotion regulation difficulties. In line with this purpose, it was selected from the students studying at universities in Istanbul in the relational screening model and in the 2019-2020 academic year. Socio-Demographic Information Form, Childhood Trauma (CCT) Scale, Emotion Regulation Difficulty (DDG) Scale and Self-Compassion Scale were used in the study. The responses of the participants to the scales were analyzed through the SPSS 25.0 program. Participants in the study stated that the average age of 22 is 64.8% female, 64.8% female, 71.9% not working, 96.2% single.

According to the results of the study, DDG is also seen in the presence of CCT in university students. According to the relationship between CCT and self-compassion, with the increase of emotional neglect, emotional and physical abuse, self-love, self-judgment and over-identification also increase. According to the relationship between self-compassion and DDG, awareness, openness and increased impulse, sharing awareness, isolation and consciousness decrease. As goals, strategy, openness, impulse and non-acceptance increase, so does self-judgment and identification.

It is recommended that university students participate in therapies that can be organized by experts in order to prevent or reduce the progression of DDG levels depending on experiencing CCT.

Keywords: Childhood Trauma, Emotion Regulation Difficulty, Self-Compassion, University Students

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	v
TABLolar LİSTESİ.....	vi
ÖNSÖZ.....	viii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. Problem	2
1.1.1. Alt Problemler.....	2
1.2. Araştırmanın Amacı	2
1.3. Araştırmanın Önemi.....	3
1.4. Varsayımlar	3
1.5. Sınırlılıklar	3
1.6. Tanımlar	4

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Travma ve Çocukluk Çağı Travma Türleri.....	5
2.1.1. Çocukluk Çağı Travmaları.....	7
2.1.2. Çocukluk Çağı Travma Türleri	8
2.1.2.1 Cinsel İstismar.....	8
2.1.2.2. Fiziksel İstismar	9
2.1.2.3. Duygusal İstismar	9
2.1.3. Çocuk İhmali ve Türleri.....	10
2.1.3.1. Fiziksel İhmal.....	10
2.1.3.2. Duygusal İhmal	12
2.2. Duygu Düzenleme.....	14
2.2.1. Duygu Kavramının Tanımı	17
2.2.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü.....	20
2.3.Öz Şefkat.....	22
2.3.1. Öz Şefkat Tanımı	22
2.3.2. Öz Şefkat Özellikleri.....	23

2.3.3. Öz Şefkat Bileşenleri	24
------------------------------------	----

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli	26
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	26
3.3. Veri Toplama Araçları	26
3.4. Verilerin Analizi	29

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Demografik Özelliklere Ait Bulgular	31
Tablo 3.Katılımcıların Demografik Özelliklerine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri..	31
4.2. Araştırma Problemlerine Ait Bulgular	32
4.3. Çocukluk Çağı Travmaları, Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Öz Şefkat Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular	37
4.4. Çocukluk Çağı Travmaları Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasına Ait Bulgular	42
4.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasına Ait Bulgular	45
4.6. Öz Şefkat Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasına Ait Bulgular.....	49

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	58
KAYNAKÇA	59
EKLER.....	69

KISALTMALAR

- ABD** : Amerika Birleşik Devletleri
- APA** : Amerikan Psikoloji Kuruluşu
- ÇÇT** : Çocukluk Çağı Travması
- DSM** : Ruhsal Bozuklukları Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
- DSÖ** : Dünya Sağlık Örgütü
- M.Ö.** : Milattan Önce
- Max.** : Maximum
- Min.** : Minimum
- Ort.** : Ortalama
- SPSS** : Statistical Package for Social Sciences
- vb.** : ve benzeri
- vd.** : ve diğerleri
- ve ark.** : ve arkadaşları

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Ölçeklere Ait Güvenilirlik Analizi Sonuçları	28
Tablo 2. Çocukluk Çağı Travmaları Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikler	29
Tablo 3. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Şefkat Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikler.....	30
Tablo 4. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri	31
Tablo 5. Çocukluk Çağı Travmasına Sahip Bireylerde Öz Şefkat ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları.....	32
Tablo 6. Çocukluk Çağı Travmasına Sahip Olma Durumuna Göre Bireylerde Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları.....	34
Şekil 7. Çocukluk Çağı Travmasına Sahip Olma Durumuna Göre Bireylerde Öz Şefkatin Karşılaştırılması	35
Tablo 8. Öz Şefkat ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları	36
Tablo 9. Çocukluk Çağı Travmaları ile Öz-Şefkat Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları.....	37
Tablo 10. Çocukluk Çağı Travmaları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları.....	39
Tablo 11. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Öz Şefkat Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları.....	40
Tablo 12. Çocukluk Çağı Travmaları Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması	42
Tablo 13. Çocukluk Çağı Travmaları Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	42
Tablo 14. Çocukluk Çağı Travmaları Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması	43
Tablo 15. Çocukluk Çağı Travmaları Puanlarının Bilinen Bir Rahatsızlık Durumuna Göre Karşılaştırılması	43
Tablo 16. Çocukluk Çağı Travmaları Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması	44
Tablo 17. Çocukluk Çağı Travmaları Puanlarının Aile Şiddet Görme Durumuna Göre Karşılaştırılması	44
Tablo 18. Çocukluk Çağı Travmaları Puanlarının Herhangi Bir Kaza veya Yaralanma Olayı Yaşama Durumuna Göre Karşılaştırılması	45
Tablo 19. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması	46
Tablo 20. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	46
Tablo 21. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması	47
Tablo 22. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Bilinen Bir Rahatsızlık Durumuna Göre Karşılaştırılması	47
Tablo 23. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması	48
Tablo 24. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Aileden Şiddet Görme Durumuna Göre Karşılaştırılması	48
Tablo 25. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Herhangi Bir Kaza veya Yaralanma Olayı Yaşama Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	49

Tablo 26. Öz-Şefkat Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması.....	50
Tablo 27. Öz Şefkat Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	50
Tablo 28. Öz Şefkat Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	51
Tablo 29. Öz Şefkat Puanlarının Bilinen Bir Rahatsızlık Durumuna Göre Karşılaştırılması	51
Tablo 30. Öz Şefkat Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması.....	52
Tablo 31. Öz Şefkat Puanlarının Aileden Şiddet Görme Durumuna Göre Karşılaştırılması	52
Tablo 32. Öz Şefkat Puanlarının Herhangi Bir Kaza veya Yaralanma Olayı Yaşama Durumuna Göre Karşılaştırılması	53



ÖNSÖZ

Başta bu çalışmanın ortaya çıkmasında beni destekleyen tez danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN hocam olmak üzere,

Gelişim Üniversitesinde ders aldığım, mesleki eğitimime katkı sağlayan tüm kıymetli hocalarıma teşekkür ederim.

Eğitim hayatımda ve tez sürecimde deneyimlerini, bilgilerini paylaşan ve beni hep destekleyen değerli hocam psikodramist Hatice SUBAŞI'na çok çok teşekkür ederim.

Eğitim hayatım dâhil hayatımın her basamağında maddi manevi desteklerini esirgemeyen, her zaman yanımda olan canım babam Edip TÜCCAROĞLU ve canım annem Nejla TÜCCAROĞLU'na, zorlu sürecimde beni motive eden, destekleyen, duygularımı paylaşan biricik kardeşlerim Sueda, Onurcan ve Hafsa'ya gönülden çok teşekkür ederim.

Akademik çalışmama katılan ve emeği geçen tüm katılımcılara ve yüksek lisansta tanıştığım değerli arkadaşlarıma teşekkür ederim.

GİRİŞ

Çocukluk çağı travmaları (ÇÇT), bireylerin 18 yaşından önce maruz kaldığı cinsel, fiziksel, duygusal istismar ve ihmalin yanı sıra ebeveynin kaybı, ebeveyninden ayrı kalma, boşanma, göç, şiddete tanıklık etme, kazalar ve doğal afetler şeklinde tanımlanabilir. Çocuğa kötü muamele, ebeveynler, diğere yetişkinler ya da akranlar tarafından bilmeyerek ya da kasti olarak yapılan, normlara uymayan ve çocuğun fiziksel ya da duygusal olarak zarar görmesine neden olan veya çocuğun ihtiyaçlarının karşılanması için yapılması gerekli olduğu halde yapılmayan davranışları içermektedir. Çocukluk çağındaki ihmal ve istismar yaşantıları tanımsal olarak birbirinden ayrılmıştır. Çocuğa yapılan istismar edici davranışlar, aktif olarak sergilenip çocuğun gelişimini olumsuz yönde etkilerken, ihmal yaşantıları çocuğun sağlıklı gelişimi için gerekli olan ebeveynlik görevlerini yerine getirmemeyi içermektedir.

Çocuğa kötü muamele, ebeveynler, diğere bakım verenler veya başka yetişkinler tarafından kaza dışı gerçekleştirilen; çocuklar üzerinde fiziksel ya da duygusal hasar oluşturma olasılığı yüksek olan ve kabul edilebilir normlara aykırı nitelikteki kasti ya da bilmeyerek yapılan veya yapılması esasen gerekli olduğu halde yapılmayan davranışları içerir.

Duygu düzenleme kavramı, kişinin rahatsız olduğu bir duyguyla karşılaştığında bu duyguyu rahatsız olmayacağı bir düzeye getirmesini sağlamasıdır. Kişi bu duyguyu istenilen düzeye getirebilmek için; duygunun yoğunluğunu arttırabilir, duyguların etkisini azaltabilir ya da devam etmesini sağlayabilir. Bu şekilde duygular kontrol edilebilir ve kişi duygularını baş edebilir bir formata sokabilir.

Öz şefkat, kişinin kendisine acı veren duygularına açık olması, onlardan kaçınarak ya da onlarla bağlantıyı kopararak değil de onların farkında olarak acılarını hafifletebilmede, bu acıların insanlığın yaşamının doğal bir süreci olduğunu anımsaması ve kendisine nazik olarak yaklaşmasını ifade eder.

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. Problem

Çocukluk çağı travması yinelenabilirliği, çocuğa genellikle en yakını olan kişiler tarafından yapılıyor olması ve çocuk üzerinde yaşamının ilerleyen yıllarını dahi etkileyecek uzun süreli etkilerinin olması sebebiyle tanımlanması ve tedavi edilmesi en zor travma türüdür. Öz şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü kavramlarının tarihi çocukluk çağı travması gibi çok eskilere dayanmaktadır. Fakat böyle olmasına karşın son zamanlarda hayatımıza yeni giren bu iki kavram birçok çalışmaya konu olmuş ve daha detaylı bilinme ihtiyacı duyulmuştur.

1.1.1. Alt Problemler

Tezin hipotezleri

1. Çocukluk çağı travmasına sahip bireylerde öz şefkat arttıkça duygu düzenleme güçlüğü azalır mı?
2. Çocukluk çağı travmasına sahip olmayan bireylerde duygu düzenleme güçlüğü azalır mı, artar mı?
3. Çocukluk çağı travmasına sahip olmayan bireylerde öz şefkat düzeyi yüksek midir?
4. Öz şefkat düzeyi arttıkça duygu düzenleme güçlüğü azalır mı?

1.2. Araştırmanın Amacı

Çalışmada çocukluk çağı travması olan bireylerin duygu düzenleme ile öz şefkatleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu durumun kişinin öz şefkati ile duygu düzenlemesini nasıl etkilediği araştırılacaktır. Bu araştırmayla çocukluk çağı travmasına sahip bireylerin tedavisinde öz şefkatin ve duygu düzenleme ilişkisini incelenecektir. Geliştirilen yeni çerçeve ile çocukluk çağı travmasına sahip kişilere uygulanacak tedavi hakkında daha farklı ve özgün tedavi biçimleri geliştirmeyi amaçlamaktadır.

Çocukluk çağı travması olan bireylerde öz şefkatin ve duygu düzenlemenin düşük düzeyde veya değişken olduğu düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Çocukluk çağı travmaları istismar ve ihmal olarak görülebilmektedir. Çocukluk dönemindeki travmatik yaşantılara bakıldığında duygusal ihmal ve istismarın fiziksel ve cinsel istismara göre daha fazla yaşanması muhtemeldir, ancak ölçmek daha zor olduğundan duygusal istismar sonuçları daha az dikkat çekmektedir. Duygusal istismar üzerinde fiziksel istismar kadar çalışılmaması, fiziksel istismarın sonuçlarının gözle görülür olmasına bağlanabilir. Bu araştırmayla duygusal istismarın bireydeki öz şefkat düzeyi ve duygu düzenlemeyle bir ilişkinin var olup olmadığı araştırılmadığı için bir önem arz etmektedir. Yapacağımız bu araştırma özgün bir nitelik taşımaktadır.

1.4. Varsayımlar

Araştırmada kullanılan ölçeklerden toplanan verilerin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

Yapılacak olan araştırmanın çalışma grubu evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

Kişiler uygulanacak ölçme araçlarındaki sorulara içten ve tarafsız olarak cevaplamaları varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma;

1. Bu araştırmanın evreni İstanbul ilindeki öğrenciler ile sınırlıdır.
2. Araştırma, 2019-2020 yılı içinde 200 öğrenci ile sınırlıdır.
3. Araştırma sonucunda yapılan bilgiler sonucunda, ölçekte bulunan sorularla ve ölçekten elde edilen sorularla sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Çocukluk çağı travması: Çocuklukta veya genç erişkinlikte yaşanan fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar, fiziksel ihmal ve duygusal ihmal yaşantılarının genel bir ismidir. Buna göre 18 yaşın altındaki çocuklara karşı aktif olarak yapılan fiziksel, duygusal, zihinsel ve toplumsal gelişimlerini zedeleyici her tür davranışın istismar; onların beslenme, bakım, gözetim, eğitim gibi ihtiyaçlarının karşılanmaması ise ihmal olarak kabul edilmektedir.

Öz şefkat; “bireyin acı ve başarısızlık durumlarında kendini sert ve kırıcı bir şekilde eleştirmesinden daha ziyade, kendine kibar, nazik ve anlayışlı davranmayı; yaşadığı olumsuz deneyimlerin sonucunda kendini yaşamdan izole etmek yerine, bu durumu insanoğlunun birçoğunun yaşadığı deneyimin bir parçası olarak görmeyi; olumsuz olan ve kendisine ızdırap ve acı veren duygu ve düşüncelerin üstünde fazlaca durmaktansa, bunlarla mantıklı bir bilinçle başa çıkması” olarak tanımlanmıştır.

Duygu düzenleme, bireylerin hedeflerine ulaşabilmeleri ve sosyal hayata uyum sağlayabilmeleri için duygusal uyarılmanın başlaması, sürdürülmesi ve yönetilmesidir. Bir başka deyişle duygu düzenleme, kişinin amaçlarını gerçekleştirmek için duygusal tepkilerini kontrol etmesi, izlemesi, değerlendirmesi ve değiştirmesidir.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Travma ve Çocukluk Çağı Travma Türleri

Tarihte M.Ö. 1500'lere uzanan travma kelimesi, Fars ve Sankrit dillerinde yer alan “tere” kelimesi ile ilişkili olup “trauma” kelimesinden Türkçe'ye geçmiştir (Duman, 2019: 179). Travma, yaşamın herhangi bir döneminde bireylerin kontrolünden farklı olarak görülen ve acı veren olaylar olarak adlandırılabilir (Solmuş, 2015: 6). Travma; kaza, tecavüz veya doğal afet gibi korkunç bir olaya verilen duygusal bir tepkidir. Olaydan hemen sonra şok ve inkar tipiktir. Daha uzun vadeli tepkiler; tahmin edilemeyen duygular, geri dönüşler, gergin ilişkiler ve hatta baş ağrısı veya mide bulantısı gibi fiziksel semptomları içerir (APA, 2020).

Bireylerde vücut bütünlüğü ve sağlığı kadar ruh sağlığı da yaşam adına önem arz etmektedir. Ruh sağlığı, bireylerde kendisi ve etrafıyla düzenli uyum ve denge içerisinde olması olarak tanımlanabilir (Yörükoğlu, 2011: 13). Travma (örseleme), bireylerde beden ve ruh sağlığına olumsuz etkide bulunan, günlük yaşamda benzer olumsuzluklar oluşturan ve bireylerin duygusal anlamda baş edebilmekte zorlandıkları olaylar olarak adlandırılabilir (Güler, 2019, s.15). Ruhsal travma, bireyi aşırı derecede korkutan, çaresiz hissi oluşturan, genellikle beklenmedik ve olağandışı olaylar tarafından ortaya çıkan etkiler olarak kabul edilmektedir. Bireylerde yaşam boyunca sorun, üzüntü ve sıkıntı oluşturan birçok olay olmakla birlikte bunların tamamı ruhsal travmayı oluşturmamaktadır. Diğer bir ifade ile doğal afetler, beklenmeyen ve ani ölümler, kazalar, insan kaynaklı travmalar (tecavüz, işkence, savaş, vb.) ve ölümcül-ciddi hastalıklara yakalanma ruhsal travmaya neden olabilen travma türleridir. Ruhsal travmaya neden olan etkenler yaygın olduğu gibi her iki kişiden birinin yaşamlarında en az bir defa ruhsal travmaya neden olan olaylara maruz kaldığı bilinmektedir (TPD, 2020).

Literatürde farklı tanımlar olmakla birlikte Amerikan Psikoloji Kuruluşu (American Psychological Association- APA) tarafından yayınlanan Ruhsal Bozuklukları Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM) travmaya geniş yer vermektedir. Buna göre (DSM IV ve IV-R'den akt. Çolak, Kokurcan ve Özsan, 2020, s. 22);

“Aşağıdakilerden her ikisinin de bulunduğu bir biçimde kişi travmatik bir olayla karşılaşmıştır.

1. Kişi, gerçek bir ölüm ya da ölüm tehdidi, ağır bir yaralanma ya da kendisinin ya da başkalarının fizik bütünlüğüne bir tehdit olayını yaşamış, böyle bir olaya tanık olmuş ya da böyle bir olayla karşı karşıya gelmiştir.

2. Kişinin tepkileri arasında aşırı korku, çaresizlik ya da dehşete düşme vardır.”

Travma ile ilgili olarak DSM incelendiğinde tanımın düzenli olarak geliştirildiği görülmektedir. Bu durum.

- DSM I’de “Ciddi bir fiziksel eksikliğe veya çok yüksek emosyonel strese sebep olan bir olay”
- DSM II’de “Ezici/kahredici çevresel bir olay”
- DSM III’de “Hemen herkeste belirgin düzeyde belirgin sıkıntı yaratacak bariz bir olay”
- DSM III-R’de “Normal insan deneyiminin ötesinde, herkes için sıkıntı yaratan bir olay”
- DSM IV ve IV-R’de “Bir ölüm ya da ölüm tehdidi, ağır bir yaralanma ya da kendisinin ya da başkalarının fizik bütünlüğüne bir tehdit olayı”
- DSM V’de “Gerçek bir ölüm veya ölüm tehdidi, ciddi yaralanma veya cinsel şiddete maruziyet” olarak değişim güncellenerek her geçen dönem geliştirilmiştir (Çolak, Kokurcan ve Özsan, 2020, s.24).

DSM IV ve V’te travmaya neden olabilecek olaylara bireyin sadece kendisinin değil olaya tanık olmasının (etrafındaki bireylerin maruz kalmasının) da travmaya neden olabildiği ifade edilmektedir. Bireyin, yakın arkadaşı veya akrabasının yaşadığı olumsuz durum bireyde travmaya neden olabilmektedir. Ancak film, televizyon ve elektronik medya gibi yollardan gerçekleşen olayların travmaya neden olmayacağı ayrıca belirtilmektedir (DSM-5, 2010’dan akt. Şar, 2010, s. 201).

Travma önemsenmediği ve önlem alınmadığı durumda hormonal ve psikolojik etkiler yanı sıra yaşamı tehlikeye atabilmektedir (Locano ve Johnson, 2018, s.188; Murphy, 2020, s.1). Travma, bireylerde her yaşta görülebildiği gibi çocukluk döneminde görülmesi, bireysel ve zihinsel gelişime olumsuz etkide bulunmaktadır (Unicef, 2016, s.8). Yapılan araştırmalarda bireylerin küçük yaşlarda travmaya maruz

kalmayısıyla yaşadıkları olumsuz etkilenme düzeyleri de artmaktadır (akt. Solmuş, 2015, s.6).

2.1.1. Çocukluk Çağı Travmaları

Çocukluk çağı, bireylerin gelecekleri adına temel niteliği taşıyan dönemdir. Bu dönem travmalar bakımından risk teşkil eden dönemdir. Öyle ki çocukluk dönemi, bireylerin yaşamları süresince yaşadıkları travmaların %25'inin görüldüğü dönem olarak görülebilir (Abukan, 2020, s.242). Yetişkinlerde genellikle çocukluk döneminde en az bir defa travmaya maruz kaldığı da genel kabuller arasındadır. Çocuklar incelendiğinde ise çocukların %25-61'inin travma yaşadıkları görülmektedir (Fratto, 2016, s.439).

Çocukluk çağı travması (ÇÇT), bireylerde 18 yaş öncesinde maruz kalınan ve olumsuz etkilerde bulunan olaylar olarak tanımlanmaktadır. Bu olaylar ebeveyn ayrılığı ya da kaybı, doğal afet, kaza, ihmal ve istismar gibi olumsuzluklar olarak nitelendirilebilir (Herman, 2020, s.125). Bireylerde küçük yaşlarda ÇÇT, beklenmeyen dönemde görülen, bireyin ruh ve kişilik bütünlüğüne etkide bulunan, yaşama tehdit oluşturan ve genel anlamda, bireysel ilişkilerde taraflardan birisi diğerine zarar verecek kötü muamelede bulunmasıdır (Sağlam, Salman ve Soylu, 2019, s.138).

Çocuklara yönelik çocuğun bakımını üstlenenler veya diğer bireyler tarafından gerçekleştirilen bilinçli veya bilinçsizce ortaya konulan ya da yapılması gerektiği halde yapılmayan davranışlar kötü muameledir (Çelik ve Hocoğlu, 2018, s. 696). Çocukların maruz kaldığı kötü muameleler ve diğer olumsuzluklar stres, zihinsel sorunlar (şizofreni vb.), duygusal acı ve özgüven eksikliği başta olmak üzere uzun süreli ya da kalıcı birçok ciddi etkilere neden olmaktadır (Şener vd., 2020, s. 1025; Abukan, 2020, s.242; Bridge ve Duman, 2020, s. 1).

Dünya üzerinde ÇÇT, insanlık tarihi kadar geçmişe sahiptir. Önceki dönemlerde yaşam koşulları ve savaş gibi olaylar çocukların savunmasızlığına olumsuz etkilerde bulunmuştur (Kurt, 2016, s.103). Çocuk yaştaki bireylerin birer eşya gibi algılanıp kötü kullanıldığı, köle olarak pazarlarda satıldığı, çeşitli amaç ya da inançlar doğrultusunda kurban edildiği ve öldürüldüğü görülmektedir (Sağlam, Salman ve Soylu, 2019, s.138).

Peru, Meksika, Hindistan ve Çin gibi ülke inanışlarında bebekleri nehire atma davranışı, suyun üstünde kalmayı başaramayan bebeklerin yaşamayı hak etmemeleri ile güçlü ve meşru olmaları durumunda yaşam haklarının olduğu anlayışı ÇÇT'nin kaçınılmaz olmasını sağlamıştır. Roma İmparatorluğu'nda babaya çocukların satılma, terk edilme ve öldürülme hakkının verilmesi, çocuğun yapısal anlamda sağlam olması ve çalışabilecek seviyede olması durumunda yaşam hakkı verilmesi, Arap toplumlarda kız çocukların birer utanç kaynağı olarak görülmesi, ÇÇT'nin birçok coğrafyada varlığını sürdürmesine katkı sunmuştur (Sağlam, Salman ve Soylu, 2019, s.138). ÇÇT birçok toplumda görülmekle birlikte farklı türlerde ortaya çıkabilmektedir.

2.1.2. Çocukluk Çağı Travma Türleri

Çocuklara yönelik olarak uygulanan istismar veya ihmal çocukların tamamında iyilik haline risk oluşturmakla birlikte sarsıcı özelliindedir (Unicef, 2016, s.8). Çocukların sarsıcı olaylara maruz kalmaları ise mutsuzluk başta olmak üzere yaşam sorunlarını çözememe, yetişkinlik döneminde aileden bağımsız hareket edememe, güvensiz, güveni düşük, özgüveni olmayan, eroin, esrar ve alkol bağımlılığı gibi birçok sorunla karşı karşıya kalabilmektedir (Öz, 2017, s. 110; Cüceloğlu, 2020, s. 70). Çocuklara yönelik istismar çocukların bakımından sorumlu bireyler veya diğer bireylerce cinsel, fiziksel ve duygusal olarak görülebilen gelişim, hukuk, sağlık ve psiko-sosyal olumsuzluklara neden olmaktadır (Unicef, 2016, s. 8-10; Kaya, 2019, s. 11).

2.1.2.1 Cinsel İstismar

Çocuklara yönelik olarak istismar türlerinde olumsuz etkileri ve yıkıcılığı en yüksek düzeyde olan istismar türü cinsel istismardır (Bilgin, 2019, s. 1). Cinselliğe yönelik olarak çocuklar tarafından hissedilen duygu ve düşünceler çocuklarda benlik imgesinin önemli parçalarındandır. Bununla birlikte çocukların cinsellik ile ilgili düşünceleri çevresi ile etkileşimine (iletişim, güven, vb.) doğrudan etki yapmaktadır (Sears ve Sears, 2016, s. 537-538). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından yapılan tanımlamaya göre yeterli gelişim ve bilgi düzeyi bulunmayan ve buna bağlı olarak tam kavrayamayacağı herhangi bir duruma rıza verebilme kabiliyeti olmayan çocuğun,

cinsel faaliyet içerisine dahil edilmesi cinsel istismar şeklinde tanımlanmaktadır (Unicef, 2018, s.10). Çocuklara cinsel istismar uygulayanlar arasında ebeveyn veya diğer yetişkinler olabileceği gibi mağdurun üzerinde otorite oluşturabilecek çocuklarda yer alabilmektedir (Unicef, 2018, s. 10).

Çocuklara yönelik uygulanan cinsel istismar, kompleks yapısına bağlı olarak ortaya çıkartılması güç istismar türüdür. İstismarı genellikle çocuk yakınındaki yetişkinler veya diğer çocuklar uygularken istismara uğrayan çocukta psikolojik yıkımlar ortaya çıkarmaktadır. İstismara karşı etrafındakilerin desteğini alamayan çocuklar, maruz kaldıkları bu durumu ifade etmekte zorluk yaşayabilmektedir. Yapılan araştırmalarda Avrupa ülkelerinde çocukların %20'si cinsel istismara maruz kaldığı ifade edilmektedir. İstismara uğrayan çocukların %70'inin 10 yaş ve altında olduğu literatürde yer alan diğer olumsuzluklar arasındadır (Karataş, 2018, s. 132).

2.1.2.2. Fiziksel İstismar

Fiziksel istismar, çocukların maruz kaldığı bir diğer istismar türüdür. Çocuğa yönelik bilinçli biçimde uygulanan fiziki güç sonrasında çocuk onuru, sağlığı, gelişim ve yaşamı olumsuz etkilenmekte ve dolaylı ya da doğrudan zararlı sonuçlar ortaya çıkması fiziksel istismar olarak tanımlanmaktadır. Bu tanım doğrultusunda çocuklara karşı sergilenecek; tekme atma, vurma, boğazını sıkma, ısırma, sarsma, yakma, yaralama, boğma, zehirleme vb. davranışlar fiziksel istismar olarak kabul edilmektedir. Aile içerisinde ise çocuklara yönelik fiziksel istismar, genellikle ceza amaçlı tercih edilmektedir (Unicef, 2018, s.10).

2.1.2.3. Duygusal İstismar

Bireylerde organlar kadar biyolojik varlığı bulunan duygular, beyinle de iletişim içerisindedir (Tarhan, 2019, s.29). Geçmiş yıllarda birçok düşünürün ilgisini çekmiş ve araştırma konusu olmuştur (Levy, 2016, s.46). Duyguların sadece fizyolojik yapılar ile etkili olmayıp kaygı, düşük benlik saygısı, öfke ve depresyon gibi kavramlar dahilinde olduğu bilinmektedir (Langelier, 2009, s. 5).

Duygusal istismar, ergen veya çocukta çevredeki bireylerce gerçekleştirilen duygusal gelişim ve kişiliğe olumsuz etki yapan davranışlar olarak tanımlanmaktadır

(Bulut ve Karaman, 2018, s. 278). Psikolojik istismar veya kötü muamele kavramları ile eş anlamlı olarak kabul edilen duygusal istismar, bilinçli veya bilinçsizce, çocukların duygusal anlamda olumsuz derecede etkilenmesine neden olan davranışlar olarak kabul edilmektedir (Üstündağ, 2020, s. 128). Fiziksel ve cinsel istismardan farklı olarak duygusal istismarda bulgular gözle görülebilecek türde olmadığından tespit edilmesi güçleşebilmektedir. Önem verilmediği durumlarda ise yakın ve ileriki dönemlerde olumsuz etkiler ortaya çıkarabilmektedir (Üstündağ, 2020, s. 125).

2.1.3. Çocuk İhmali ve Türleri

Çocuklara yönelik istismar kadar ihmal de önemli sorunlardan birisidir (Stokes ve Taylor, 2014, s. 384). İhmalin çocuklara uygulanması ölüme neden olduğu somut veriler arasındadır (Lee, Taylor ve Bellamy, 2012, s. 461). Çocukların ihmal edilmesi ile birlikte duyarlılıkların azaldığı ya da tamamen yok olduğu ve akabinde saldırganlığın güçlendiği bilinmektedir. İhmal çocuklarda; sevmeye, korkmaya ve utanmaya duyguları başta olmak üzere birçok duyguda bağlayıcı etkiyi engellemektedir (Yıldırım, 2017, s. 107). Çocukların yetişkinlere göre ihmale uğrama ihtimallerinin daha fazla olduğu dikkate alındığında ve çocukluk çağındaki ihmalin gelecek yaşamlarına olumsuz etki yaptığı göz önünde bulundurulduğunda çocuk ihmalinin etkisi somut biçimde anlaşılmaktadır (Lee, Taylor ve Bellamy, 2012, s. 462; Yıldırım, 2017, s. 117).

2.1.3.1. Fiziksel İhmal

Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine bakıldığında, ihmal, istismar ve sömürü gibi davranışlar, çocukların geleceklerini olumsuz etkileyen ve güven duygusunu kıran kötü davranışlar bütünü olarak tanımlanmıştır. (WHO, 2016)

Yine Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine bakıldığında, fiziksel ihmale maruz kalmış kişilerin %20'sinin kadın, %8'inin erkek, %25'inin ise çocuk olduğu görülmektedir. Bunların yanında aile içerisinde şiddet bulunan evlerde fiziksel ihmalin daha çok görüldüğü de çok açıktır. Buna dayanarak, yapılan çalışmaların birinde 7 ile 18 yaş arasındaki çocukların %51'inin duygusal ihmale maruz kaldığı ve %43'ünün fiziksel ihmale maruz kaldığı belirlenmiştir. (Türkiye'de Çocuk İstismarı ve Aile İçi Şiddet Araştırması, 2016).

Bunların yanında yapılan bir diğer çalışma ABD Dördüncü Ulusal Çocuk İhmali ve İstismarı İnsidans Çalışmasıdır. Bu çalışmaya bakıldığında çocukların %38'inin fiziksel olarak ihmale uğradığı ve %25'inin duygusal açıdan ihmale uğradığı saptanmıştır. (Sedlak vd., 2018)

Fiziksel ihmalin tespit edilebilmesi, kültüre dayalı bir eylem olarak karşımıza çıkmaktadır. Fiziksel ihmal toplumdan topluma ya da kültürden kültüre göre değişiklik arz eden bir durumdur. Örneğin bazı toplumlarda bazı eylemlerin fiziksel ihmal olarak nitelendirilebilmesi için kişinin hayatının tehdit edilmesi ya da ölümle burun buruna gelmesi gerekmektedir. Ancak bazı kültürlere göre ise bedeni tehdit etmeyen hiçbir durum ise fiziksel ihmal kapsamında yer almamaktadır. (Evinç, 2015)

Bunun dışında bazı ebeveynlerin bilişsel becerileri, fiziksel ihmale dayanmaktadır. Örnek vermek gerekirse, yapılan bir çalışmaya bakıldığında, ebeveynlerden biri olan baba, çocuğunun hangi duyguyu verdiğini anlayamıyorsa, yani duygu tanıma durumunda herhangi bir problem varsa, çocuğa karşı fiziksel ihmal uygulayabilmektedir. Hatta duygu tanıma becerisinin daha düşük olduğu ebeveynler, çocuklarına karşı daha fazla fiziksel ihmal eyleminde bulunabilmektedirler. Bunun yanında fiziksel ihmal uygulayan ebeveynler, bu ihmalin çocuk üzerindeki etkisini anlayamaz ve keşfedemezler. Yani özet olarak empati duygusundan yoksun olan ebeveynler, çocuklara karşı daha fazla fiziksel ihmalde bulunmaktadırlar. Bunların yanında ebeveynlerin yapı olarak stresli bir yapıya sahip olmaları da yine ebeveynleri fiziksel ihmal seçeneğine sürüklemektedir. Ebeveynleri fiziksel ihmale sürükleyen bir diğer etken ise özellikle annenin geçmiş yaşamında fiziksel ihmale ya da istismara uğraması yatmaktadır. Bu olaylar annenin bilinçaltında kaldığından dolayı, istemli ya da istemsiz şekilde aynı davranışları çocuklarına da sergileyebilmektedirler. (Triguero, 2015)

Bunların yanında çocuklar, gelişimini tamamlarken ve yetiştirilirken olduğu gibi birçok alanda şiddetle karşı karşıya kalabilmektedir. Çocukların şiddete maruz kaldığı bir diğer ortam olarak karşımıza eğitim kurumları çıkmaktadır. (Babahanoğlu ve Özdemir, 2016)

Topluma bakıldığında, birçok ebeveynin çocuk yetiştirme konusunda bilgisizlikleri bulunduğu görülmektedir. Çocuk yetiştirme konusunda bir fikri

bulunmayan kişiler anne baba olmaya karar verdiklerinde, aynı zamanda çocuklara yazık etmiş olmaktadır. Çünkü, çocuğu yetiştirme sürecinde kendi düşüncelerini çocuğa empoze edebilmek ve sözünü dinletebilmek için birçok ebeveyn şiddete başvurmuştur. Ancak bu durum toplumsal rahatsızlık durumlarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunun yanında aynı şekilde çocuğun eğitildiği bir alan olan eğitim konusunda da ebeveynler şiddeti çocuğa karşı bir eğitim aracı olarak da kullanabilmektedirler. (Babahanoğlu ve Özdemir, 2016).

Ebeveynlerin çocuklarıyla olan ilişkileri çok önemlidir. Ancak özellikle anne ile çocuk arasındaki ilişki, çocuğun ilerideki hayatını belirlemektedir. Yani, çocuk ile anne arasındaki ilişki sağlıklı bir boyutta olursa, çocuğun da ileride kazanacağı kimliği bir o kadar sağlam karaktere sahip olacaktır. (Pekdoğan, 2016).

Fiziksel ihmal denilen eylem, tek bir yoksunluğu kapsamamaktadır. Aksine birçok durumun yoksunluğunun hissedildiği bir eylem olarak karşımıza çıkmaktadır. Çocuk fiziksel ihmale maruz kaldığında aynı zamanda sevgiden, ilgiden ve bakımdan da uzak kalmaktadır. Çocuk fiziksel ihmale aynı zamanda duygusal ihmalle de karşılaşmaktadır (Polat, 2017, s. 60-267).

2.1.3.2. Duygusal İhmal

Duygusal ihmalin ne olduğu ve kimler tarafından gerçekleştirildiği çocuk açısından büyük bir önem arz etmektedir. Özellikle bakılması gereken nokta, ebeveynlerin tutum ve davranışları olarak karşımıza çıkmaktadır. Ebeveynlerin tutum ve davranışları, çocuklarda psikolojik olarak bazı yaralar açabilmektedir. Ebeveynler duygusal ihmali bazen istemli bazen de istemsiz şekilde gerçekleştirebilmektedirler. Günümüze bakıldığında, duygusal ihmal çok görülen durumların başında gelmesine rağmen, gerekli önem gösterilmemektedir. Ancak duygusal ihmallere gerekli yerlerde gerekli müdahaleler yapılmazsa, psikolojik olarak aşılabilir sonuçlar doğuracaktır. (Doğanlı ve Karaörs, 2017)

Miller'in düşüncesine göre anne, çocuklarının ihtiyaçlarını görmüyorsa ya da aksine kendi problemlerine odaklanarak, çocuktan kendini tatmin etmesini isteyebilmektedir. Yani burada olduğu gibi rol karmaşası yaşanabilmektedir. Annenin çocuk tarafından tatmin edilmek istenmesi, bu ilişki türünün bir tarz sömürü ilişkisi olduğu anlamını taşımaktadır. Çocuk giderek tutarlılık ve güvenirlilik gibi

kavramlardan uzaklaşmaya başlar. Ayrıca bunun yanında, çocuğun kendini ifade edebileceği, duygu ve düşüncelerini paylaşabileceği alan ise annesi tarafından yerle bir olmaktadır. Bu durum ise çocukta duygusal ihmale neden olmaktadır. (Miller, 2015; 2015a)

Ebeveyn tutumları genel olarak çocuklarda duygusal ihmale neden olmaktadır. Çünkü her ebeveynin olaylara ve çocuklara verdikleri tepkiler farklıdır ve buna bağlı olarak da bazı ebeveynler, duygusal ihmale sebep olabilmektedirler. Ebeveyn tutumları dört tür olarak incelenebilmektedirler. Bunlar; itici (İlgisiz) anne baba tutumları, tutarsız anne baba tutumları, otoriter anne baba tutumları ve aşırı koruyucu anne baba tutumları olarak karşımıza çıkmaktadır. (Aktürk, 2015)

İlgisiz anne baba tutumuna bakıldığında, buradaki duygusal ihmal bu davranış biçimleriyle örneklendirilebilmektedir: Çocuğu küçük düşürücü sözcükler seçerek, çocuğu o şekilde çağırmak, çocuğu ilgisiz bırakmak, çocuğu başka bir yere göndermek konusunda tehdit etmek, ebeveynlerin çocuğu bırakacağı imasında bulunması, çocuğun sürekli olarak azarlanması, çocuğa karşı sürekli olarak sinirli bir şekilde davranmak ve olup olmadık yerlerde manasız bir şekilde çocuğa ceza verilmesi şeklinde örneklendirilebilmektedir. Bu davranışlar, çocuklarda kendilerini önemsiz hissetme ve ebeveynlerinin onu sevmemesi olarak algılanmaktadır. Buna bağlı olarak bu duygular, çocuklarda duygusal ihmale neden olmaktadır. (Aktürk, 2015)

Bunun yanında bazı annelerin çocuklarıyla yakın bir ilişkide bulunmadıkları da görülmüştür. Bazı anneler, çocuklarının saçını okşamamakta ya da kucaklarına dahi alamamaktadırlar. Çocuklarına ait sorumluluklarını başkalarına verdiği anda kendi hayatlarına dönen ve çocuklarda duygusal açlığa sebep olan anneler de bulunmaktadır. (Aktürk, 2015)

Diğer bir ebeveyn tutumu olarak karşımıza aşırı koruyucu anne baba tutumu çıkmaktadır. Bu anne tutumuna bakıldığında ise, ebeveynlerden gelen aşırı bir denetimin söz konusu olduğu görülmektedir. Bu anne baba tutumu grubunda yer alan ebeveynler, çocukları yerine her şeyi kendileri yapmak istemektedirler. Çocuklarının bir bireysel hayatları olmasına izin vermezler. Buna bağlı olarak ebeveynler, sevgilerini bile fazla göstermektedirler. Ancak her şeyin kontrol altında tutulması, sevginin de kontrol altında tutulmasına neden olmaktadır. Bu grupta bulunan ebeveynlerin geçmişte sevgisiz büyümesi, günümüzdeki hayatlarına

yansıyacaklarından dolayı, çocuklarda duygusal ihmale sebep olacaklardır. Ebeveynlerin çocuklara karşı aşırı koruyucu tavırları, bazı psikolojik rahatsızlıkların habercisi olabilmektedir. (Santrock, 2020)

Bir diğer anne baba tutumunun, tutarsız anne baba tutumu olduğu görülmektedir. Bu grupta yer alan ebeveynlere bakıldığında ebeveynler, bazen çok güler yüzlü olurken, bazen de ceza veren ebeveynler haline dönüşebilmektedir. Ebeveynlerin gösterdikleri tutarsızlıklar, çocukların sağlıklı ilişki kurabilmelerini engelleyebilmektedir. Çocuk yaşadığı bir durumu anlatırken, ebeveynlerinin sevineceklerini düşünürken, tam tersi bir durumla da karşılaşabilmektedir. Bu durum ise çocuklarda duygusal ihmale ve hayal kırıklığına neden olabilmektedir. (Santrock, 2020)

Bir diğer ebeveyn tutumu olarak karşımıza otoriter anne baba tutumu çıkmaktadır. Bu grupta yer alan ebeveynlere bakıldığında ise bu ebeveynlerin aşırı disiplinli ebeveynler oldukları görülmektedir. Otoriter anne baba, çocuklarını göz ardı ederek, kurallara uymayı önemseyecektir. Bu da çocuğun duygusal olarak gelişim göstermemesine ve duygusal ihmale neden olacaktır. Yapılan araştırmalara bakıldığında, otoriter ebeveynlere sahip çocukların geleceğinde alıngan, olaylara hızlı bir şekilde sinirli bir tavırla cevap verme, anne babadan nefret etme ve duygularını kontrol etmekte zorluk çekme gibi durumlar oluşabilmektedir. Otoriter anne babalar, geçmişte yaşadıkları kötü olayları kendi çocuklarına ödetme peşindedirler. Ancak, bu çocuklarında kapanmayacak bazı psikolojik rahatsızlıklara neden olacaktır. Çünkü, çocuklarının duygusal olarak ihmal ettikleri görülmektedir. (Santrock, 2020)

2.2. Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme kavramının tam olarak kavranabilmesi için duyguların ne anlama geldiğini bilmek gerekmektedir. Duygunun birçok tanımı olmasına rağmen, genel olarak araştırmacılar duyguyu uyaranlara verilen tepkiler olarak açıklayabilmektedirler. Uyaranlara verilen tepkiler olarak karşımıza çıkan duygular, bazen düzenlenmeye ihtiyaç duymaktadırlar. Greenberg'in tanımına göre duygular, hayatın bütün süreçleri içerisinde düzenlenmeye ihtiyaç duyulan tepkiler olarak karşımıza çıkmaktadır. Duygular bazen kendi istediğimiz doğrultusunda dışarı çıkarken bazen de istediğimiz doğrultusunda dışı vurum şeklinde kendini

gösterebilmektedir. Ancak istemli ya da istemsiz şekilde ortaya çıkabilen duygular, kontrol altında tutulabilen ve duygular arasında kontrolü sağlayabilmemiz açısından bir avantaja sahiptir. (Greenberg, 2015)

Duygu düzenleme, bireylerin kendi duygularını değerlendirmesi sonucunda ya da bireylerin maruz kaldıkları duygularını değiştirmeye çalışarak duygu düzenlemenin gerçekleştiği görülmektedir. Duygu düzenlemenin bir diğer yolu ise kişilerin var olan duygularını bastırması ya da var olan duygularının tümüyle açığa çıkarması şeklinde gerçekleşebilmektedir. (Greenberg, 2015)

Duygu düzenleme temel anlamda hem içsel hem de dışsal süreçlerin bütünü olarak tanımlanabilmektedir. Bu süreçte kişiler duygularını gözlemlemekte, değerlendirmekte ve değiştirmektedir. Bu süreçlerden geçen kişiler aslında duygu durumunu düzenlemeye çalışan kişiler olarak karşımıza çıkmaktadır. Duygu düzenleme, kendi duygularını düzenleme şeklinde yani içsel bir şekilde gerçekleşebildiği gibi, başka insanlardan yardım alarak (örneğin psikologlardan) yani dışsal bir şekilde de gerçekleşebilmektedir. (Hofmann, Carpenter ve Curtiss, 2016).

Günümüzde kişilerin psikolojileri dikkate alınarak yapılan çalışmalara bakıldığında, duygu düzenleme süreçlerinin daha içsel süreçlerin daha çok üstüne düştükleri görülmektedir. Dışsal süreçlerin yapılan çalışmalarda arka planda kaldığı görülmektedir. Yani yapılan çalışmaların odak noktasının daha çok içsel süreçler olduğuna dikkat çekilmiştir. (Hofmann, Carpenter ve Curtiss, 2016).

Yapılan bir çalışmaya bakıldığında, bu çalışmanın Hofmann ve arkadaşları tarafından yapıldığı görülmüştür. Hofmann ve arkadaşları bu çalışmada içsel olarak gerçekleştirilen duygu düzenlemenin anksiyete ve depresyona neden olduğunu iddia etmişlerdir. Anksiyete ve depresyon oluşan kişilerdeki duygu düzenleme sürecinin de işlevsiz bir duygu düzenleme olduğunu belirtmişlerdir. (Hofmann ve ark., 2016)

Duygu düzenleme sürecinin literatüre düştüğü ilk zamanlara bakıldığında duygu düzenleme, başarılı ilişkilerin var olması ve aynı zamanda duygusal alanda da ön planda olduğu görülmektedir. Duygu düzenleme, daha çok erken çocukluk dediğimiz dönem içerisinde çok önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Çünkü erken çocukluk döneminde bulunan çocuklarda güçlü ve karmaşık bir duygu yoğunluğu mevcuttur ve bu duygu yoğunluğunun ya da karmaşıklığının giderilmesi için de duygu düzenlemeye ihtiyaç duyulmaktadır. Yapılan araştırmalar bakıldığında, özellikle erken

çocukluk döneminde bulunan çocukların duygularının düzenlenebilmesindeki en önemli etken olarak karşımıza ebeveynlerin tutumları çıkmaktadır. Ebeveynlerin çocuklara olan davranışları, çocukların duygularını kontrole almakta ya çok başarısız kılmakta ya da çok başarılı kılmaktadır (Kılıç ve Aytar, 2016).

Türkiye'ye bakıldığında, çocukların bütün sorumluluklarının anne üzerinde olduğu gibi, duygu düzenleme sürecinde de en önemli unsurun anne olduğu görülmektedir. Buna bağlı olarak, annelerin çocuklara sundukları çocukların yetkinliği ve duygu düzenleme gibi durumların çocuklar üzerinde etkilerinin öğrenilmesi gerekmektedir (Azkeskin ve ark., 2015).

Temel anlamda duyguların yönetimi hem kendi duygularını izleme hem de başkalarının duygularını izleme olarak sürece başlamaktadır. Daha sonra izlenen bu duygulara bakıldığında ise, duygular arasında ayırım yapıldığı görülmektedir. Duygulara arasında yapılan ayırım sonucunda da insan davranışlarına bir yön vermektedir. İşte bu yön duygu yönetimi olarak karşımıza çıkmaktadır (Altunbaş ve Özabacı, 2018).

Duygular ile başa çıkabilme sanatı, aslında duyguları yoğunluğundan kurtararak zararsız hale getirilmesine dayanmaktadır. Kontrol altına alınan duygular sonucunda ise, insanların yaşama yeteneğini tekrar kazandıkları görülmektedir. (Güney, Taşkiran ve Özkul, 2015, s.104).

Duygularını kontrol altında tutabilen insanlara bakıldığında, duygularını kontrol edebilen insanların, diğer insanları daha net bir şekilde anladıkları görülmektedir. Bunun yanında duygularının kontrolünü sağlamış olan kişilerin hem sosyal hayatların hem de iş hayatlarında daha başarılı ve sağlıklı ilişkiler kurdukları da gözlemlenmiştir. Duygularını yönetebilen kişilerin aynı zamanda kendi hayatlarında bulunan yetkinliklerinin de daha genişletebildikleri görülmüştür. (Pelit vd., 2018, s.88).

Kendi duygularını kendi yönetebilen insanlara bakıldığında, bu insanların en zor zamanlarda dahi soğuk kanlılıklarını korudukları ve daha pozitif davrandıkları belirlenmiştir (Mammadov ve Keser, 2016, s. 89).

Duygu yönetimi sürecinde empatinin çok önemli bir rolü olduğu saptanmıştır. Çünkü empati, karşıdaki kişinin yerine kendini koyabilme, karşıdaki kişi gibi düşünebilme ve karşıdaki kişi gibi hissedilme olanağı tanımaktadır (Arslan, 2016:52).

Duygu yönetimi içerisindeki en önemli etkenlerden biri, bireylerin etraftaki kişilere kendi duygularını doğru ifade edebilmesidir. (Güney vd., 2015, s.106).

2.2.1. Duygu Kavramının Tanımı

İnsanlar, iletişim ihtiyacı olan ve aynı zamanda duygusal ve sosyal varlıklar olarak karşımıza çıkmaktadırlar. İnsanlar, kendi ihtiyaçlarını kendi karşılayamadığı için aynı zamanda da başka insanların varlığına ihtiyaç duyan varlıklardır. Örneğin, biriyle konuşma ihtiyacını tek başına karşılayamayan insan yanında birini isteyecek ve konuşmak isteyecektir. Buna bağlı olarak bireylerin kendileri iyi hissedebilmesi ve başarılı olabilmesi için duygu yoğunluğunu kontrol altında tutması gerekmektedir. Çünkü gün içerisinde gerçekleşen olaylar, insanlarda birçok farklı duygunun ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. İnsanların çevreleriyle iyi bir etkileşim kurabilmeleri ve etrafında bulunan negatif enerjinin ortadan kalkması için duygulara ihtiyaçları vardır (Özdemir, 2017).

Duygular, insanların ruhsal ve psikolojik dünyalarının bir parçası olarak karşımıza çıkmaktadırlar. Buna bağlı olarak içsel dünyasında herhangi bir problemi olmayan insanların duygularını ifade etme konusunda da bir problem yaşamadığı görülmektedir (Özdemir, 2017).

Düşünürlerden biri olan Aristoteles'e göre duygular, insanlar için en önemli kavramlardan biridir. Çünkü duygular, insanı insan yapan özelliklerin başında gelmektedir. Aristoteles'e göre duygular arasından en güçlü duygunun öfke olduğunu belirttiği görülmektedir. Öfke en güçlü duygulardan biri olmasına rağmen, aynı zamanda en kolay ortaya çıkan duyguların başında yer almaktadır. Çoğu insan doğru kişiye, doğru zamanda ve doğru miktarda öfke vermeyi becerememektedir. Bu nedenle Aristoteles'e göre duygular, kontrol altına alınması gereken bir olay olarak karşımıza çıkmaktadır. Kontrol altına alınmamış olan duygular, zaman içerisinde felaketlere yol açabilmektedirler (Karaçor ve Kılıç, 2018, s. 87).

Duygular en genel tanımıyla insanların bir durumdan memnun olup olmadıklarını belirttikleri tepkiler olarak karşımıza çıkmaktadırlar. Her insanın duygularını dile getiriş durumu farklıdır. Ancak duygularda da aşırıya kaçmamak ve ölçülü davranmak gerekmektedir (Cirhinlioğlu, Taşçıoğlu ve Beyazıt, 2017, s. 245).

İnsanların hayatlarında duyguların önemli bir yeri işlevi bulunmaktadır. Duyguları olmayan bir insanın robottan bir farkı kalmazdı. Ancak duyguları var olan insana bakıldığında ise, kendini çok daha iyi ifade edebildiği görülmektedir. Buna bağlı olarak insanların hayatlarında duyguların birçok işlevi olduğu görülmektedir. Bu işlevler şunlardır: Duygular hem kendimizi hem de etrafımızdaki kişileri gözlemleyip, değerlendirmemizi sağlayan ruhsal tepkilerdir. Duyguların bir diğer işlevi ise, zihinsel olarak düşünebilmeyi ve zihin içerisinde gezinti yapabilme imkanı vermesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bir diğer işlev ise duyguların hedefte bulunan davranışlar paralelinde ortaya çıktıkları görülmektedir. Bunun yanında bir diğer işlev, duyguların insanların davranışları hakkında bizlere küçük küçük ipucu vermesini sağlamaktadır. Bunun yanında duyguların bir diğer işlevi, motor duyguların dahi duygulardan beslenmesidir. Bir diğer ve en önemli işlevlerinden birisi duygularımızın benliğin oluşmasındaki yadsınamaz önemidir. Çünkü benlik duygular vasıtasıyla şekillenmektedir. Hayatı boyunca kötü duygulara sahip olan insanların benliklerinin çok zayıf olduğu görülürken, hayatı boyunca daha pozitif duygulara sahip insanların ise benliklerinin daha gelişmiş olduğu görülmektedir. (Cirhinlioğlu ve ark., 2017, s.252-253; Özakkaş, 2018: 1-3; Türküsev, 2020, s. 24-25).

Bunun yanında duygular, bazen kişilerde çeşitli problemlere de yol açmaktadırlar. Bireyler bazen koşulların farklılaşmasını ayak uyduramayarak, depresyona girebilmektedirler. Bu da duyguların kontrol edilemediği bir zaman dilimi olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak duygularla baş edilebilmesi ise kişinin kendini daha iyi tanımasına, olayları daha iyi değerlendirebilmesine ve kendini daha iyi ifade edebilmesine neden olmaktadır. Ancak duyguların kontrol altına alınabilmesi için en güçlü duygu olan öfkenin kontrolünün sağlanması gerekmektedir (Özdemir, 2017, s. 1).

Yapılan bir çalışmadan çeşitli kültürlerden kişilere çeşitli kişilerin yüz ifadeleri gösterilmiştir. Katılımcıların ise neredeyse birçok yüz ifadesinin aynı duyguyu temsil ettiği konusunda aynı fikirde oldukları görülmüştür (Cirhinlioğlu ve ark., 2017, s.246).

Yapılan araştırmalara bakıldığında, bu araştırmalarda özellikle yedi duygu üzerinde durulduğu görülmektedir. Bu duygular; mutluluk, korku, tiksinti, küçümseme, öfke, üzüntü ve şaşkınlık olarak karşımıza çıkmaktadırlar (Cirhinlioğlu ve ark., 2017, s.246-247).

Temel duygulardan ilki olan öfke duygusuna bakıldığında, bu duygunun en temel ve güçlü olan duygulardan biri olduğu görülmektedir. Bunun yanında öfkenin dışa vurumu ise çoğu zaman hoş olmayan şekillerde ortaya çıkmaktadır. Öfke duygusu, gerekli miktarla açığa çıkabildiği durumlarda sağlıklı bir duygu olarak karşımıza çıkmaktadır (Erdoğan, 2018, s.32).

Temel duygulardan bir diğeri olarak karşımıza korku duygusu çıkmaktadır. Korku, gelecekte karşımıza çıkabilecek ve oluşabilecek durumlara karşı duyulan kötü bir duygudur. Korku genel olarak negatif yüklü bir duygu olarak karşımıza çıkmaktadır. Korku aynı zamanda tasa, endişe, huzursuzluk, sinirlilik gibi birçok duyguyu da içinde barındırmaktadır (Özakkaş, 2018, s. 379).

Temel duygulardan bir diğeri olarak karşımıza üzüntü çıkmaktadır. Üzüntü duygusu ise insanın kendisini umutsuz hissettiği bir diğer duygu çeşidi olarak karşımıza çıkmaktadır. Üzüntü de umutsuzluk, acı, can sıkıntısı, kasvet, melankoli olmak gibi birçok duyguyu içinde barındırmaktadır (Erdoğan, 2018, s. 32).

Bir diğer temel duygu ise mutluluk olarak karşımıza çıkmaktadır. Mutluluk duygusu üzüntünün tam tersi olarak kişinin istediklerini gerçekleştirdiği zaman ortaya çıkan bir duygu olduğu görülmektedir. Mutluluk; haz, zevk, neşe, sevinç, gurur gibi birçok duyguyu içinde bulunduran bir duygudur (Özakkaş, 2018, s. 383).

Temel duygulardan bir diğeri de tiksinti duygusudur. Tiksinti, en itici duyguların başında gelmektedir. Çünkü tiksinti istemeyen durumlarda ortaya çıkan bir duygu durumudur. Tiksinti kişilerde mide bulanması ve uyarandan kaçma isteği de uyandıran bir duygudur. Tiksinti duygusunda bir kaçınma söz konusudur (Erdoğan, 2018, s. 32).

Bir diğer temel duygu ise şaşkınlık duygusudur. Şaşkınlık, nötr uyaranlara karşı verilen tepkiler bütünü olarak karşımıza çıkmaktadır. Yani uyarana verilen tepkinin ne olumlu ne de olumsuz olma hali olarak karşımıza çıkmaktadır. Şaşkınlık duygusu aynı zamansa şok olma, hayret etme ve merak etme gibi duyguları da kapsayan bir duygudur (Erdoğan, 2018, s. 33).

Temel duyguların en sonuncusu olarak da karşımıza küçümseme duygusu çıkmaktadır. Küçümseme, etrafta bulunan kişilere karşı alaycı yaklaşma, yaptıkları hiçbir şeyi beğenememe ve yapılan hiçbir şeye değer vermeme durumlarında ortaya çıkan bir duygudur. Küçümseme, kişilerin çevresindeki insanlara önyargılı şekilde

yaklaşmasına sebep olan bir duygu türüdür (Erdoğan, 2018, s. 33; Özakkaş, 2018, s. 384).

2.2.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygular, ruhsal duyumuzun esnek yapı taşları olarak karşımıza çıkmaktadır. Duygular, stres ile karşılaştıkları durumda kontrolden çıkmaktadırlar. Bu nedenle stres, duygular da dahil olmak üzere hem psikolojik hem de fiziksel dünyayı tarumar eden bir etkidir. Birey stresle karşılaştığı andan itibaren duygularını düzenlemekte güçlük çekmeye başlamaktadır. Bu da duygu düzenleme güçlüğü denen durumun ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Öztürk, 2015).

Duygu düzenleme güçlüğü, stres gibi aniden insanı panikletecek olan bir uyaran çıktığında nasıl tepki vereceğini bilememe şeklinde ortaya çıkmaktadır. Bireyler yaşamları boyunca duygu düzenleme güçlüğü korktuklarında, endişelendiklerinde ve stres altında kaldıklarında yaşamaktadırlar. Bunun yanında yine duygu düzenleme güçlüğü kişiler tarafından eleştiri olarak ve kişinin etrafındaki kişilerle arasının bozulması gibi sebeplerle de duygu durumunun bozulduğu görülmektedir (Liu ve Thompson, 2017; Özakkaş, 2018a, s. 173).

Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan insanlara bakıldığında, bu insanlar yaşanan olaylara bağlı olarak bazı durumlarda duygusal olarak daha hassas davranmaktadırlar. Bu da duygularının düzenlememesine yol açmaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü görülmesi; kişilerde öfke kontrolünün kaybedilmesine, aşırı ağlama seanslarına, olaylara verilmeyecek uygunsuz davranışlar ve kişilerin etrafındaki kişilerle durduk yere tartışması gibi durumlara neden olabilmektedir (Braunstein, 2017).

Duygu düzenleme güçlüklerinin bazı bileşenleri bulunmaktadır. Bu bileşenler şu şekilde sıralanabilmektedir. Farkındalık, Kabullenmeme, Dürtü, Hedefler ve Stratejiler olarak karşımıza çıkmaktadır (Bernai ve ark., 2018).

Duygu düzenleme güçlüklerinden ilki olarak karşımıza farkındalık çıkmaktadır. Farkındalık dediğimiz kavram, hangi durum yaşanırsa yaşansın hem olumlu hem de olumsuz durumlara karşı olan bitenin farkında olma durumu olarak açıklanabilmektedir. Örneğin kişiler nasıl hissettikleri ya da ne tür davranışlar sergilediklerini biliyorlarsa, burada farkındalığın var olduğu anlaşılmaktadır (Depp ve ark., 2016).

Bunun yanında bir diğere duygu düzenleme güçlüğü olarak açıklık karşımıza çıkmaktadır. Açıklık, olumlu ya da olumsuz durumlar yaşanırken, açık olarak hiçbir şeyi bilememe ya da anlayamama olarak karşımıza çıkmaktadır. Örneğin, kişilerin durumlar ya da olaylar karşısında nasıl hissettiklerini ya da nasıl davrandıklarını açık bir şekilde ifade edememesi, açıklığı ortaya çıkarmaktadır (Sole ve ark., 2017).

Bir diğere duygu düzenleme güçlüğü ise kabullenememe olarak karşımıza çıkmaktadır. Kabullenememe duygu düzenleme güçlüğünde ise olumsuz bir olayın yaşanması ve bu olumsuz olayın kabul edilmemesi ya da kabul edilememesi durumu söz konusudur. Örnek vermek gerekirse, bir kişinin bir durum hakkında kötü düşündüğünü varsayarsak, kişi kendi kötü hissettiği için kendine kızmakta ve kötü hissettiği için bu durumu kabul etmeme durumu bulunmaktadır. Aslında kötü hissetmediğine dair ikna yoluna gidenler dahi bulunmaktadır (Johnson ve ark., 2016).

Bir diğere duygu düzenleme güçlüğü olarak dürtü karşımıza çıkmaktadır. Dürtülerde yaşanan dürtülerin kontrol edilememesi durumu, duygu düzenleme güçlüğüne sebep olabilmektedir. Örnek vermek gerekirse, kişilerin sinirlendiğinde ağzından istemedikleri sözlerin çıkması olarak karşımıza çıkabilmektedir. Bu örnekte görüldüğü gibi kişilerin öfke kontrollerinin bulunmaması durumudur (Öztürk, 2015).

Bir diğere duygu düzenleme güçlüğü olarak hedefler karşımıza çıkmaktadır. Korku, endişe, sinirlilik gibi duyguların yaşanması durumunda hedeflerin hiçbirine ulaşamaması olarak karşımıza çıkmaktadır. Örneğin, kişi korkarken aynı zamanda ödevlerine odaklanamaması hedeflere verilecek en güzel örnektir (Öztürk, 2015).

Son duygu düzenleme güçlüğü olarak karşımıza stratejiler çıkmaktadır. Yine hedeflerde görüldüğü gibi olumsuz duyguların yaşanması durumunda, bu olumsuz durumlara çare bulunamaması ve duygu düzeninin sağlanamaması olarak karşımıza çıkmaktadır. Örneğin bir kişinin kendini kötü hissetmesi durumunda bu durumdan nasıl kurtulacağını ve daha iyi hissedeceğini bilememesi stratejilere en iyi örnek olarak karşımıza çıkmaktadır. (Öztürk, 2015).

2.3.Öz Şefkat

2.3.1. Öz Şefkat Tanımı

Son yıllara bakıldığında, öz şefkat kavramının sıkça karşımıza çıktığı görülmektedir. Öz şefkat kısaca, kişilerin anlayışı ve hoşgörüyü başkalarına değil, kendilerine göstermesi olarak tanımlanabilmektedir. (Bayar ve Dost, 2018).

Öz şefkat, bazı kişilerde yüksek seviyelerde görülürken bazı kişilerdeki öz şefkat seviyesinin daha düşük olduğu görülmüştür. Öz şefkat seviyesinin daha yükseklerde olan kişilerin olaylara karşı daha sevgi dolu, ılıman ve pozitif yaklaştıkları görülmektedir. Ancak öz şefkat seviyesinin daha düşük olduğu kişilere bakıldığında ise kişilerin daha kuralcı, daha negatif ve kendilerini daha yetersiz gördükleri saptanmıştır. (Bayar ve Dost, 2018).

Öz şefkat sahibi kişilere bakıldığında, bu kişilerin daha çok olumsuzlukların üzerine gittikleri görülmektedir. Ancak öz şefkate sahip olmayan ya da az miktarda sahip olan kişilere bakıldığında ise, bu kişilerin olumsuz olayları ya da durumları içselleştirdikleri görülmektedir. Öz şefkate sahip kişiler, olumsuz durumları içselleştirmektense, olumsuz bir durumu fırsata çevirerek bilinçlenmeyi tercih etmektedirler. (Bayar ve Dost, 2018).

Yapılan çalışmalara bakıldığında öz şefkat, mutluluk ve bilinçli farkındalıklar arasında bir bağın olduğu saptanmıştır. Özellikle bilinçli farkındalık ile öz şefkat insanların psikolojik açıdan daha sağlıklı olmalarını sağlayan kavramlar arasında yer almaktadır. (Beshai, Prentice ve Huang, 2018)

Öz şefkate sahip olan kişilere bakıldığında, bu kişilerin etrafındaki kişileri anladığı ve buna bağlı olarak insanların acılarını hafifletmeye çalıştıkları görülmektedir. Öz şefkate sahip insanlar, kişilere önyargılı şekilde yaklaşmaktan çok herkesin bir gün zor durumda kalabileceklerini düşünerek, kişilerin acılarını hafifletmeyi hedef alarak bu yolda yürüyen kişiler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunun yanında öz şefkate sahip olan insanlar, herkesin aynı koşullar altında bulunmadığını farkına varan ve aynı zamanda kişilere acımasız yaklaşmayan, aksine kişilere sevecen ve pozitif şekilde yaklaşan kişilerdir. Öz şefkat duygusu bulunan insanlar zor durumda olan insanları anlayarak, önyargıdan kaçınan kişiler olarak karşımıza çıkmaktadır. Yani öz şefkat son derece hoşgörülü bir duygu olarak karşımıza çıkmaktadır. (Yağbasanlar, 2017)

İnsanlar sosyal varlıklar olduklarından dolayı, başkaları ile iletişim halinde olan canlılardır. Ancak kişilerin birbirleriyle iletişim kurabilmesi için etrafa gösterdiği şefkati kendisine de göstermesi gerekmektedir. Kişinin iyisi ile kötüsü ile kendini olduğu şekilde kabul etmesi ise öz şefkat kavramını ortaya çıkarmaktadır. Öz şefkat kavramının köküne bakıldığında öz ve merhamet kelimelerinden oluştuğu görülmektedir. Bu da kişinin kendisine gösterdiği merhamet olarak tanımlanmaktadır. (TDK, 2018)

2.3.2. Öz Şefkat Özellikleri

Yapılan araştırmalara bakıldığında, öz şefkat seviyesinin cinsiyetlere bağlı olarak değişiklik gösterdikleri görülmektedir. Sanılanın aksine erkeklerdeki öz şefkat seviyesinin kadınlara oranla daha fazla olduğu görülmektedir. Erkeklerin kadınlardan daha çok öz şefkate sahip olmasının en önemli sebebi ise, kadınların olumsuz durumlarda daha fazla eleştiri yapması ve yargılayıcı davranmasından kaynaklanmaktadır. (Yarnell ve ark., 2015)

Bunların yanında ortaokul seviyesindeki çocukların öz şefkat seviyelerine bakıldığında, çocuklar arasındaki öz şefkat seviyesinin çok da farklı olmadığı görülmektedir. Fakat lise düzeyindeki ergenlerdeki öz şefkat seviyesine bakıldığında ise erkek öğrencilerin öz şefkat seviyesinin kız öğrencilerin şefkat seviyesinden çok daha düşük olduğu görülmektedir. (Bluth ve Blanton, 2015).

Bunun yanında öz şefkat seviyeleri ile yaş arasında da bir bağlantı bulunmaktadır. Örneğin lise öğrencilerine bakıldığında öz şefkat seviyeleri arasında pek bir fark olmadığı görülmektedir. Ancak kız öğrencilerin yaşları arttıkça, öz şefkat seviyelerinin de yaşa bağlı olarak düştüğü görülmektedir. (Bluth ve ark., 2017).

Öz şefkat seviyesinin korku ve kaçınma durumları ile bağlantısına bakıldığında, yapılan araştırmalara bağlı olarak kişilerin öz şefkat göstermekten korktukları görülmektedir. (Yıldırım, 2018)

Öz şefkat göstermekten korkan bireylere bakıldığında, geçmişlerinde mutlaka bir istismarın ya da ihmalin yattığı görülmektedir. Bunun yanında öz şefkat göstermekten korkan kişilerin geçmişte gereksinimlerinin karşılanmadığı, bakımdan mahrum kaldıkları ve benliklerinin gelişemediği görülmektedir. (Yıldırım, 2018)

Başka bir çalışmaya bakıldığında, bir diğer öz şefkat özelliğinin öz şefkat ile anksiyete arasındaki bağ olduğu görülmektedir. Ancak anksiyete ile öz şefkat arasında negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Çünkü anksiyete, bir tür kaygı bozukluğu olarak ortaya çıkarken, öz şefkate ise genel olarak kaygının bulunmadığı, hatta aksine kişilerin kendilerine son derece pozitif ve hoşgörülü davrandıkları görülmektedir. (Joeng ve ark., 2017)

Öz şefkatin bir diğer özelliği ise, duygu düzenleme güçlüğü ile öz şefkat arasında oluşmuş olan bağ olarak karşımıza çıkmaktadır. Buna bağlı olarak duygularını kontrol etmekte güçlük yaşayan kişilerin öz şefkatlerinin düşük olduğu görülmektedir. (Aktaş ve Şahin, 2018).

2.3.3. Öz Şefkat Bileşenleri

Öz şefkatin kendi içerisinde üç bileşenin bulunduğu görülmektedir. Bu üç bileşen, birbirleriyle ilişkili olan özellikler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bileşenler şu şekilde sıralanabilmektedir: Öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilgece farkındalık olarak karşımıza çıkmaktadır. (Bluth ve ark., 2017).

Bileşenlerden ilki olarak öz sevecenlik kavramı ortaya çıkmaktadır. Öz sevecenlik, kişinin kendisine karşı hoş görümlü ve sevgi dolu davranışlar göstermesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişinin kendisine karşı öz sevecenlik beslemesi kişinin kendini çok sevmesi ya da bencil olması anlamına gelmemektedir. Ancak, kişinin öz sevecenlik ile kendine yapmaya çalıştığı şey, kendini iyi hissetmesini sağlamak olarak karşımıza çıkmaktadır. (Kıcalı, 2015).

Öz sevecenlik kavramı, kişinin kendisinin başarısız olduğu durumlarda dahi kendisine daha hoşgörülü davranmasına neden olmaktadır. Yani kişinin kendisine karşı öz sevecenlik besliyor oluşu, aslında insan olduğunun ve herkes gibi kendisinin de yanlış yapabileceğini kabullenmesi anlamını taşımaktadır. (Kıcalı, 2015).

Bir diğer bileşen olarak karşımıza paylaşımların bilincinde olma çıkmaktadır. Kişiler yaşadıkları olumsuzluklar sonucunda, olumsuzluklara odaklandıkları görülmektedir. Ancak böyle bir durumda kişi kendini diğer insanlardan ayırmakta ve kimseyle iletişim dahi kurmak istememektedir. Fakat paylaşımların bilincinde olma boyutuna bakıldığında ise kişiler, bunu sadece kendilerinin yaşamadıklarının farkındadırlar. Başlarına kötü bir olay dahi gelse, bunu sadece kendilerinin değil,

birçok insanın başına gelebileceğinin farkındadırlar. Bütün bu olumsuzluklara rağmen, diğer insanlar ayakta kaldılarsa, kendilerinin de ayakta kalabileceklerinin farkındadırlar (Neff ve Dahm, 2016).

Bir diğer bileşen ise bilgece farkındalık olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu özelliğe göre kişilerin yaşadıkları duygu, durum ve hislerin farkında oldukları durumlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Bilgece farkındalığa sahip olan kişilere bakıldığında, bu kişilerin olumsuzlukları bastırmadıkları görülmektedir. Hatta bu durumun aksine kişiler bütün olumsuzlukların farkında olmalarına rağmen olumsuzlukları bastırmayıp, saklamamaktadırlar. Olumsuz bir durumla karşılaşmış kişiler, olumsuzluğa takılı kalmamaktadır. Aksine olumsuz olan bir durumu olumlu hale getirebilmek için çaba harcamaktadırlar. (Yağbasanlar, 2017).

Yani kişiler olumsuz durumları olumlu hale çevirirken, burada bir denge kurmaya çalışmaktadırlar. Ancak denge kurulurken, aşırı benimseme ya da aşırı kaçınma gibi durumlar da yaşanabilmektedir. Aşırı benimseme durumu, kişilerin anda kalmasını engelleyen bir kriter olarak görülmektedir. Bunun yanında aşırı kaçınma ise kişilerin kötü hissettiği uyaranlardan ve duygulardan sadece bir anlığına kaçma isteği olarak karşımıza çıkmaktadır (Yağbasanlar, 2017).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma ilişkisel tarama modeli baz alınarak uygulanmıştır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha fazla değişkenler arasındaki ilişkinin saptanmasına dayanmaktadır.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Örneklem seçimi, basit ve rastgele örneklem seçimi türüne göre yapılmıştır. Araştırmanın 210 gönüllü katılımcı ile yürütülmüştür. Katılımcılar İstanbul ilindeki üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerden seçilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, araştırma amacına yönelik değişkenlerini incelemek ve araştırma sorularını test edebilmek amacıyla aşağıdaki veri ölçüm araçları kullanılmıştır:

- Sosyo-Demografik Bilgi Formu
- Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği
- Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği
- ÖZ-Şefkat Ölçeği

Sosyo-Demografik Bilgi Formu: Katılımcıların kişiler bilgileri hakkında veri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan öz bildirim formudur.

Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği: Çocukluk çağındaki fiziksel ve duygusal ihmal ve duygusal, fiziksel, cinsel kötüye kullanımı değerlendiren 28 sorudan oluşan öz bildirim ölçeğidir (Bernstein ve ark. 1994). ÇÇTÖ puanlarının hesaplanmasında olumlu ifadelerden (madde 2, 5, 7, 13, 19, 26 ve 28) elde edilen puanlar ters çevrilir ve beş alt puanın toplanması ile ÇÇTÖ toplam puanı elde edilir. Alt puanlar 5-25 arasında, toplam puan 25-125 arasındadır. Minimizasyonla ilgili (madde 10, 16 ve 22)

maddelerin puanlarını ters çevirmeye gerek yoktur. Çünkü bu üç madde sadece travmanın inkarını ölçmektedir ve toplam puanı etkilememektedir. Minimizasyon puanını hesaplamak için bu üç maddenin her birinden alınan sadece beş puan (en yüksek) cevaplarının hepsi bir puan olarak sayılır ve 0-3 puan arasında bir minimizasyon puanı elde edilir. Duygusal (emosyonel) istismar 3, 8, 14, 18 ve 25 numaralı maddelerle, fiziksel istismar 9, 11, 12, 15 ve 17 numaralı maddelerle, fiziksel ihmal 1, 2, 4, 6 ve 26 numaralı maddelerle, duygusal ihmal 5, 7, 13, 19, 28 numaralı maddelerle, cinsel istismar 20, 21, 23, 24 ve 27 numaralı maddelerle değerlendirilir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Şar ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Türkiye’de ÇÇTÖ puanlarının kesim noktaları konusunda şimdiye dek herhangi bir düzey bildirilmemiştir. Ancak Şar ve arkadaşları, cinsel ve fiziksel istismar için beş puanın aşılmasının, fiziksel ihmal ve duygusal istismar için yedi puanın aşılmasının, duygusal ihmal için 12 puanın aşılmasının, toplam puanın içinse 35 puanın aşılmasının pozitif bildirim olarak sayılabileceğini önermektedir (Şar ve ark. 2012). Çalışmamızda toplam puan için 35 puan, cinsel ve fiziksel istismar için beş puan, fiziksel ihmal ve duygusal istismar için yedi puan, duygusal ihmal için 12 puan kesim noktası için alınmıştır.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ): Gratz ve Roemer (2004) tarafından Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) geliştirilmiştir. Duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın olmaması (farkındalık), duygusal tepkilerin kabul edilmemesi (kabul etmeme), duygusal tepkilerin anlaşılması (açıklık), olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerin kontrolünde güçlük yaşama (dürtü), etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim (stratejiler) ve olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışlarda bulunmada güçlük yaşama (amaçlar) alt ölçeklerdir. Toplamda 36 madde ve 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçek likert tipi olup 5 cevap seçeneğinden oluşmaktadır. Kişilerden, 1 (hemen hemen hiç) ile 5 (hemen hemen her zaman) değerleri arasında değişen ifadelerden bir tanesini seçmeleri beklenir. Ölçek için kesme puanı belirlenmemiştir. Yüksek puanlar daha şiddetli duygu düzenleme güçlüğüne işaret etmektedir.

Geçerlilik-güvenirlik çalışmaları Gratz ve Roemer (2004) tarafından yürütülmüştür. Bu çalışmada ölçeğin iç geçerliliğini belirlemek için hesaplanan iç tutarlılık kat sayısı Cronbach $\alpha = 0.93$ bulunmuştur. Altı farklı alt boyutun iç tutarlılık kat sayıları ise Cronbach $\alpha = 0.88 - 0.89$ arasında değişmektedir. Rugancı (2008)

tarafından ölçeğin Türkçeye uyarlanması, geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. 338 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışma sonucunda Formdaki 10. madde, tüm ölçek ile çok düşük bir korelasyona ($r = .06$) sahip olduğundan çıkarılmış, aynı içeriğe sahip başka bir madde eklenmiştir. Böylece, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği faktör sayısı ve yapısı bakımından özgün formu bozulmadan yapı geçerliliği sağlanmıştır. Ölçeğin iç geçerliliğini belirlemek için hesaplanan iç tutarlılık kat sayısı Cronbach $\alpha = .94$ bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü'nün alt boyutlarının iç geçerliliğini belirlemek için hesaplanan iç tutarlılık katsayılarının Cronbach $\alpha = 0.90-0.75$ arasında değişmektedir. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin testi, tekrar test güvenirliği 0.83, alt ölçekler için ise 0.60-0.85 arasındadır.

Öz Şefkat Ölçeği: Kristin Neff tarafından geliştirilen Öz şefkat Ölçeği, 26 maddeden ve 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Bu alt ölçeklerin; paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, öz sevecenlik, öz yargılama, farkındalık ve aşırı özdeşleşme olmak üzere 6 alt ölçeği bulunmaktadır. Ölçek, 5'li likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir ve derecelendirme; Nerdeyse hiçbir zaman (1), Nadiren, Ara sıra, Çoğu zaman, Neredeyse her zaman (5) şeklindedir. Öz Şefkat Ölçeği yüksek seviyede testi, yeniden test güvenirliği sağlamıştır. Ölçeğin geneli için 0.93 olan güvenirlik oranı, alt ölçeklerden öz sevecenlik için 0.85, öz yargılama için 0.88, paylaşımların bilincinde olma için 0.88, izolasyon için 0.80, farkındalık için 0.85 ve aşırı özdeşleşme için 0.88 olarak bulunmuştur (Neff, 2003b). Ülkemizde Akın, Akın ve Abacı (2007), tarafından ölçeğin tamamı için, özgün ve Türkçe formları arasındaki güvenirlik korelasyonu 0.94 saptanmıştır. Alt ölçeklerdeyse; öz-sevecenlik için 0.94, izolasyon için 0.89, farkındalık için 0.92 öz-yargılama için 0.94, paylaşımların bilincinde olma için 0.87, ve aşırı özdeşleşme için .094 olarak bulunmuştur.

Tablo 1. Ölçeklere Ait Güvenirlik Analizi Sonuçları

	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Çocukluk Çağı Travmaları	0,803	28
Duygu Düzenleme Güçlüğü	0,943	36
Öz Şefkat	0,720	26

Tablo 1’de Çocukluk Çağı Travmaları ölçeğinin güvenilirliği 0,803, Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeği 0,943 ve Öz Şefkat ölçeği güvenilirliği 0,720 olduğu tespit edilmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Katılımcıların anketlere vermiş oldukları yanıtlara ilişkin verilerin girişi yapılacaktır. Girişleri yapılan veriler bilgisayarda “Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 25.0 ile çözümlenmiştir. Katılımcıların demografik değişkenlerini incelemek amacıyla betimleyici istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Araştırmada, anket yöntemi sonucu elde edilen verilerin çözümlenmesinde kullanılan bir diğer test tekniği de normallik testidir. Bu test, parametrik test yöntemlerinin kullanılabilirliğinin temel bir şartı olan “verilerin normal bir dağılıma sahip olma” koşulunu ortaya koyan bir test tekniğidir. Normallik testinde Çarpıklık değerinin (-1) ile (+1) arasında; Basıklık değerlerinin (-3) ile (+3) aralığında olması beklenmektedir. Bu koşulun yerine geldiği durumlarda verilerin normal dağılıma sahip olduğu varsayılır (Alpar, 2020).

Tablo 2. Çocukluk Çağı Travmaları Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikler

	N	Min.	Max.	Ort.	SS	Çarpıklık		Basıklık	
						Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
Duygusal İstismar	210	5,00	25,00	7,30	3,34	2,467	0,168	7,756	0,334
Fiziksel İstismar	210	5,00	25,00	5,55	2,03	6,095	0,168	46,165	0,334
Fiziksel İhmal	210	5,00	16,00	6,45	2,04	2,081	0,168	5,138	0,334
Duygusal İhmal	210	5,00	25,00	9,86	4,22	0,980	0,168	0,854	0,334
Cinsel İstismar	210	5,00	18,00	5,57	1,69	4,447	0,168	23,486	0,334

Tablo 2’de Çocukluk Çağı Travmaları puanlarının çarpıklık ve basıklık değerlerinden de anlaşılacağı üzere, elde edilen verilerin normal bir dağılım göstermediği sonucu ortaya çıkmıştır. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişki ve demografik değişkenler bakımından farklılaşma düzeyini incelemek amacıyla ikili bağımsız grup bulunan değişkenler için “Mann-Whitney U Testi”; çoklu bağımsız gruplarda varyansın incelenmesi için “Kruskall Wallis Testi” uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişki analizinde Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır.

Tablo 3. Duygu Düzenleme G cl g  ve  z Őekkat Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikler

	N	Min.	Max.	Ort.	SS	Çarpıklık		Basıklık	
						Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
Farkındalık	210	5,00	25,00	12,07	4,79	0,734	0,168	0,019	0,334
Açıklık	210	5,00	25,00	12,99	4,62	0,242	0,168	-0,572	0,334
Kabul Etmeme	210	6,00	30,00	14,93	6,24	0,583	0,168	-0,353	0,334
Dürtü	210	5,00	25,00	13,10	4,96	0,457	0,168	-0,587	0,334
Amaçlar	210	5,00	25,00	16,30	4,93	0,071	0,168	-0,855	0,334
Strateji	210	8,00	40,00	21,22	8,23	0,295	0,168	-0,863	0,334
Öz Sevecenlik	210	5,00	25,00	15,38	2,97	-0,054	0,168	1,840	0,334
Öz Yargılama	210	5,00	24,00	14,25	3,58	0,082	0,168	-0,083	0,334
Paylaşımların Bilincinde Olma	210	4,00	20,00	12,40	2,67	0,064	0,168	0,304	0,334
İzolasyon	210	4,00	20,00	13,10	2,62	-0,556	0,168	0,662	0,334
Bilinçlilik	210	4,00	20,00	12,76	2,57	0,002	0,168	0,266	0,334
Aşırı Özdeşleşme	210	4,00	20,00	11,88	2,94	0,069	0,168	-0,146	0,334

Tablo 3’te Duygu Düzenleme G cl g  ve  z Őekkat puanlarının çarpıklık ve basıklık değerlerinden de anlaşılacağı üzere, elde edilen verilerin normal bir dağılım gösterdiği sonucu ortaya çıkmıştır. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişki ve demografik değişkenler bakımından farklılaşma düzeyini incelemek amacıyla ikili bağımsız grup bulunan değişkenler için “Bağımsız Örneklem T Testi”; çoklu bağımsız gruplarda varyansın incelenmesi için “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişki analizinde Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada katılımcılara uygulanan veri ölçüm araçlarından elde edilen verilerin istatistiksel analizleri ve araştırmanın bulgularına ilişkin tablolar ve açıklamaları yer almaktadır.

4.1. Demografik Özelliklere Ait Bulgular

Bu bölümde araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formundan elde edilen bulgular yer almaktadır.

Tablo 4. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri

		Min.-Max.	Ort.±SS
1.Yaş		18-46	22,32±3,57
		N	%
2. Cinsiyet	Kadın	136	64,8
	Erkek	74	35,2
	Toplam	210	100,0
3. Çalışma durumu	Çalışıyor	59	28,1
	Çalışmıyor	151	71,9
	Toplam	210	100,0
4. Bilinen bir rahatsızlık durumu	Evet	29	13,8
	Hayır	181	86,2
	Toplam	210	100,0
5. Medeni hal	Bekar	202	96,2
	Evli	8	3,8
	Toplam	210	100,0
6. Aileden hiç şiddet görme durumu	Evet	42	20,0
	Hayır	168	80,0
	Toplam	210	100,0
7. Herhangi bir kaza veya yaralanma olayı yaşama durumu	Evet	73	34,8
	Hayır	137	65,2
	Toplam	210	100,0

Tablo 4’te, araştırmaya katılanların en küçüğü 18 ve en büyüğü 46 yaşında ve ortalama olarak 22 yaşındadır. Katılımcıların %64,8’i kadın ve %35,2’si erkektir. Katılımcıların %28,1’i çalışmakta ve %71,9’u çalışmamaktadır. Katılımcıların %13,8’i bilinen bir rahatsızlığı olduğunu ve %86,2’si olmadığını belirtmiştir.

Katılımcıların %96,2’si bekar ve %3,8’i evlidir. Katılımcıların %20’si ailesinde şiddet gördüğünü ve %80’i görmediğini belirtmiştir. Katılımcıların %34,8’i herhangi bir kaza veya yaralanma olayı yaşadığını ve %65,2’si yaşamadığını belirtmiştir.

4.2. Araştırma Problemlerine Ait Bulgular

1.Alt Probleme “1. Çocukluk çağı travmasına sahip bireylerde öz şefkat arttıka duygu düzenleme güçlüğü azalır mı?” İlişkin Bulgular

Tablo 5. Çocukluk Çağı Travmasına Sahip Bireylerde Öz Şefkat ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

	Kabul					
	Farkındalık	Açıklık	Etmeme	Dürtü	Amaçlar	Strateji
Öz Sevecenlik	-,063	,172	,229	,082	,240	,217
Öz Yargılama	,047	,413**	,371**	,510**	,393**	,506**
Paylaşım Bilincinin Olması	-,259*	-,477**	-,089	-,265*	-,015	-,195
İzolasyon	-,322**	-,185	,056	-,314**	,033	-,138
Bilinçlilik	-,462**	-,328**	-,050	-,344**	,064	-,144
Aşırı Özdeşleşme	,145	,424**	,452**	,482**	,446**	,521**

** p<0,05; *p<0,01.

Tablo 5’te uygulanan korelasyon analizi sonucunda;

Çocukluk travmasına sahip bireylerin öz-yargılama ile açıklık arasında $r=0,413$ ile orta ve pozitif, kabul etmeme arasında $r=0,371$ ile orta ve pozitif, dürtü ile arasında $r=0,510$ ile orta ve pozitif, amaçlar arasında $r=0,393$ ile orta ve pozitif, strateji arasında $r=0,506$ ile orta ve pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Çocukluk travmasına sahip bireylerin paylaşım bilincinin olması ile farkındalık arasında $r=-0,259$ ile zayıf ve negatif, açıklık arasında $r=-0,477$ ile orta ve negatif, dürtü ile arasında $r=-0,265$ ile zayıf ve negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Çocukluk travmasına sahip bireylerin izolasyon ile farkındalık arasında $r=-0,322$ ile orta ve negatif, dürtü ile arasında $r=-0,314$ ile orta ve negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Çocukluk travmasına sahip bireylerin bilinçlilik ile farkındalık arasında $r=-0,462$ ile orta ve negatif, açıklık arasında $r=-0,328$ ile orta ve negatif, dürtü ile arasında $r=-0,344$ ile orta ve negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Çocukluk travmasına sahip bireylerin aşırı özdeşleşme ile açıklık arasında $r=0,424$ ile orta ve pozitif, kabul etmeme arasında $r=0,452$ ile orta ve pozitif, dürtü ile arasında $r=0,482$ ile orta ve pozitif, amaçlar arasında $r=0,446$ ile orta ve pozitif, strateji arasında $r=0,521$ ile orta ve pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Genel olarak bakıldığında çocukluk travmasına sahip bireylerin öz yargılama ve aşırı özdeşleşme arttıkça açıklık, kabul etmeme, dürtü, amaçlar ve strateji artmaktadır.

Paylaşım bilincinin olması ve bilinçlilik arttıkça farkındalık, açıklık ve dürtü azalmaktadır.

İzolasyon arttıkça farkındalık ve dürtü azalmaktadır.

2. Alt Probleme “2. Çocukluk çağı travmasına sahip olmayan bireylerde duygu düzenleme güçlüğü azalır mı, artar mı?” İlişkin Bulgular

Tablo 6. Çocukluk Çağı Travmasına Sahip Olma Durumuna Göre Bireylerde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Karşılaştırılması

		N	Ort.	SS	t	p
Farkındalık	Yok	143	11,48	4,61	-2,640	0,009
	Var	67	13,33	4,96		
Açıklık	Yok	143	12,39	4,68	-2,764	0,006
	Var	67	14,25	4,27		
Kabul Etmeme	Yok	143	14,29	6,05	-2,216	0,028
	Var	67	16,31	6,45		
Dürtü	Yok	143	12,29	4,93	-3,537	0,000
	Var	67	14,82	4,6		
Amaçlar	Yok	143	15,99	4,92	-1,330	0,185
	Var	67	16,96	4,92		
Strateji	Yok	143	19,55	7,76	-4,499	0,000
	Var	67	24,79	8,11		

Tablo 6’da uygulanan test sonucunda; çocukluk çağı travmaları olmayan katılımcıların farkındalık, açıklık, kabul etmeme, dürtü ve strateji alt boyutları olan duygu düzenleme güçlüğü'nün arttığı tespit edilmiştir ($p<0,05$).

3. Alt Probleme “3. Çocukluk çağı travmasına sahip olmayan bireylerde öz şefkat düzeyi yüksek midir?” İlişkin Bulgular

Tablo 7. Çocukluk Çağı Travmasına Sahip Olma Durumuna Göre Bireylerde Öz Şefkatin Karşılaştırılması

		N	Ort.	SS	t	p
Öz Sevecenlik	Yok	143	15,13	2,87	-1,795	0,074
	Var	67	15,91	3,13		
Öz Yargılama	Yok	143	13,71	3,41	-3,305	0,001
	Var	67	15,42	3,68		
Paylaşım Bilincinin Olması	Yok	143	12,59	2,64	1,450	0,149
	Var	67	12,01	2,73		
İzolasyon	Yok	143	13,43	2,45	2,558	0,012
	Var	67	12,40	2,84		
Bilinçlilik	Yok	143	13,11	2,44	2,940	0,004
	Var	67	12,01	2,68		
Aşırı Özdeşleşme	Yok	143	11,45	3,03	-3,150	0,002
	Var	67	12,79	2,54		

Tablo 7’de uygulanan test sonucunda; çocukluk çağı travmaları olmayan katılımcıların öz şefkat alt boyutlarından izolasyon ve bilinçliliğin yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Çocukluk çağı travmaları olan katılımcıların öz şefkat alt boyutlarından öz-yargılama ve aşırı özdeşleşmenin yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

4. Alt Probleme “3. Öz şefkat düzeyi arttıkça duygu düzenleme güçlüğü azalır mı?”

İlişkin Bulgular

Tablo 8. Öz Şefkat ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

	Farkındalık	Açıklık	Kabul Etmeme	Dürtü	Amaçlar	Strateji
Öz Sevecenlik	-0,12	0,095	,288**	,187**	,296**	,322**
Öz Yargılama	0,049	,350**	,448**	,475**	,399**	,543**
Paylaşım Bilincinin Olması	-,200**	-,197**	0,008	-0,11	-0,076	-0,118
İzolasyon	-,331**	-,235**	-0,111	-,334**	-0,066	-,160*
Bilinçlilik	-,321**	-,207**	-0,07	-,267**	-0,027	-0,097
Aşırı Özdeşleşme	0,119	,397**	,480**	,485**	,381**	,548**

** p<0,05; *p<0,01.

Tablo 8’de uygulanan korelasyon analizi sonucunda;

Öz sevecenlik ile kabul etmeme arasında $r=0,288$ ile zayıf ve pozitif, dürtü ile arasında $r=0,187$ ile zayıf ve pozitif, amaçlar arasında $r=0,296$ ile zayıf ve pozitif, strateji arasında $r=0,322$ ile orta ve pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Öz-yargılama ile açıklık arasında $r=0,350$ ile orta ve pozitif, kabul etmeme arasında $r=0,448$ ile orta ve pozitif, dürtü ile arasında $r=0,475$ ile orta ve pozitif, amaçlar arasında $r=0,399$ ile orta ve pozitif, strateji arasında $r=0,543$ ile orta ve pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Paylaşım bilincinin olması ile farkındalık arasında $r=-0,200$ ile zayıf ve negatif, açıklık arasında $r=-0,197$ ile orta ve negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

İzolasyon ile farkındalık arasında $r=-0,331$ ile orta ve negatif, açıklık arasında $r=-0,235$ ile zayıf ve negatif, dürtü ile arasında $r=-0,334$ ile orta ve negatif, strateji ile arasında $r=-0,160$ ile zayıf ve negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Bilinçlilik ile farkındalık arasında $r=-0,321$ ile orta ve negatif, açıklık arasında $r=-0,207$ ile zayıf ve negatif, dürtü ile arasında $r=-0,267$ ile orta ve negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Aşırı özdeşleşme ile açıklık arasında $r=0,397$ ile orta ve pozitif, kabul etmeme arasında $r=0,480$ ile orta ve pozitif, dürtü ile arasında $r=0,485$ ile orta ve pozitif, amaçlar arasında $r=0,381$ ile orta ve pozitif, strateji arasında $r=0,548$ ile orta ve pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Genel olarak bakıldığında, öz sevecenlik arttıkça ile kabul etmeme, dürtü, amaçlar, strateji artmaktadır.

Öz yargılama arttıkça açıklık, kabul etmeme, dürtü, amaçlar ve strateji artmaktadır. Paylaşım bilincinin olması arttıkça farkındalık ve açıklık azalmaktadır. İzolasyon arttıkça farkındalık, açıklık, dürtü, strateji azalmaktadır. Bilinçlilik arttıkça farkındalık, açıklık, dürtü azalmaktadır. Aşırı özdeşleşme ile açıklık, kabul etmeme, dürtü, amaçlar, strateji artmaktadır.

4.3. Çocukluk Çağı Travmaları, Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Öz Şefkat Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

Çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkat alt boyut puanları arasındaki ilişkinin amacıyla korelasyon analizi uygulanmıştır. Analizlere ilişkin bulgular aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

Tablo 9. Çocukluk Çağı Travmaları ile Öz-Şefkat Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

	Öz Sevecenlik	Öz Yargılama	Paylaşım			Aşırı Özdeşleşme
			Bilincinin Olması	İzolasyon	Bilinçlilik	
Duygusal İstismar	0,222**	0,248**	-0,168*	-0,167*	-0,204**	0,303**
Fiziksel İstismar	0,075	0,139*	-0,066	-0,140*	-0,119	0,193**
Fiziksel İhmal	0,061	0,108	-0,149*	-0,166*	-0,193**	0,111
Duygusal İhmal	0,219**	0,258**	-0,213**	-0,218**	-0,191**	0,291**
Cinsel İstismar	0,188**	0,216**	-0,080	-0,079	-0,043	0,256**

** $p<0,01$; * $p<0,05$.

Tablo 9’da uygulanan korelasyon analizi sonucunda;

Duygusal istismar ile öz sevecenlik arasında $r=0,222$ ile zayıf ve pozitif, öz-yargılama arasında $r=0,248$ ile zayıf ve pozitif, paylaşım bilincinin olması ile arasında $r=-0,168$ ile zayıf ve negatif, izolasyon arasında $r=-0,167$ ile zayıf ve pozitif, bilinçlilik arasında $r=-0,204$ ile zayıf ve negatif ve aşırı özdeşleşme arasında $r=0,303$ ile orta ve pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Böylece duygusal istismar arttıkça öz sevecenlik, öz yargılama, aşırı özdeşleşme artmaktadır. Diğer bir taraftan duygusal istismar arttıkça paylaşım bilincinin olması, izolasyon ve bilinçlilik azalmaktadır.

Fiziksel istismar ile öz yargılama arasında $r=0,139$ ile zayıf ve pozitif, izolasyon arasında $r=-0,140$ ile zayıf ve negatif, aşırı özdeşleşme arasında $r=0,193$ ile zayıf ve pozitif düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Böylece fiziksel istismar arttıkça öz yargılama ve aşırı özdeşleşme artmaktadır. Diğer bir taraftan fiziksel istismar arttıkça izolasyon azalmaktadır.

Fiziksel ihmal ile paylaşım bilincinin olması ile arasında $r=-0,149$ ile zayıf ve negatif, izolasyon arasında $r=-0,166$ ile zayıf ve negatif, bilinçlilik arasında $r=-0,193$ ile zayıf ve negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Böylece fiziksel ihmal arttıkça paylaşım bilincinin olması, izolasyon ve bilinçlilik azalmaktadır.

Duygusal ihmal ile öz sevecenlik arasında $r=0,219$ ile zayıf ve pozitif, öz yargılama arasında $r=0,258$ ile zayıf ve pozitif, paylaşım bilincinin olması ile arasında $r=-0,213$ ile zayıf ve negatif, izolasyon arasında $r=-0,218$ ile zayıf ve negatif, bilinçlilik arasında $r=-0,191$ ile zayıf ve negatif, aşırı özdeşleşme arasında $r=0,291$ ile zayıf ve pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Böylece duygusal ihmal arttıkça öz sevecenlik, öz yargılama, aşırı özdeşleşme artmaktadır. Diğer bir taraftan duygusal ihmal arttıkça, paylaşım bilincinin olması, izolasyon ve bilinçlilik azalmaktadır.

Cinsel istismar ile öz sevecenlik arasında $r=0,188$ ile zayıf ve pozitif, öz-yargılama arasında $r=0,216$ ile zayıf ve pozitif, aşırı özdeşleşme arasında $r=0,256$ ile zayıf ve pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Böylece duygusal ihmal arttıkça, öz sevecenlik, öz yargılama, aşırı özdeşleşme artmaktadır.

Tablo 10. Çocukluk Çağı Travmaları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

	Farkındalık	Açıklık	Kabul Etmeme	Dürtü	Amaçlar	Strateji
Duygusal İstismar	0,099	0,169*	0,180**	0,228**	0,179**	0,303**
Fiziksel İstismar	0,102	0,141*	0,138*	0,210**	0,157*	0,206**
Fiziksel İhmal	0,207**	0,265**	0,173*	0,230**	-0,013	0,159*
Duygusal İhmal	0,222**	0,318**	0,220**	0,320**	0,154*	0,398**
Cinsel İstismar	0,128	0,232**	0,150*	0,200**	0,070	0,200**

** p< 0,01; * p<0,05.

Tablo 10’da uygulanan korelasyon analizi sonucunda;

Duygusal istismar ile açıklık arasında $r=0,169$ ile zayıf ve pozitif, kabul etmeme arasında $r=0,180$ ile zayıf ve pozitif, dürtü ile arasında $r=0,228$ ile zayıf ve pozitif, amaçlar arasında $r=0,179$ ile zayıf ve pozitif ve strateji arasında $r=0,303$ ile zayıf ve pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Böylece duygusal istismar arttıkça; açıklık, kabul etmeme, dürtü, amaçlar ve strateji gücüğü artmaktadır.

Fiziksel istismar ile açıklık arasında $r=0,141$ ile zayıf ve pozitif, kabul etmeme arasında $r=0,138$ ile zayıf ve pozitif, dürtü ile arasında $r=0,210$ ile zayıf ve pozitif, amaçlar arasında $r=0,157$ ile zayıf ve pozitif ve strateji arasında $r=0,206$ ile zayıf ve pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Böylece fiziksel istismar arttıkça açıklık, kabul etmeme, dürtü, amaçlar ve strateji gücüğü artmaktadır.

Fiziksel ihmal ile farkındalık arasında $r=0,207$ ile zayıf ve pozitif, ile açıklık arasında $r=0,265$ ile zayıf ve pozitif, kabul etmeme arasında $r=0,173$ ile zayıf ve pozitif, dürtü ile arasında $r=0,230$ ile zayıf ve pozitif ve strateji arasında $r=0,159$ ile zayıf ve pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Böylece fiziksel ihmal arttıkça; farkındalık, açıklık, kabul etmeme, dürtü ve strateji gücüğü artmaktadır.

Duygusal ihmal ile farkındalık arasında $r=0,222$ ile zayıf ve pozitif, ile açıklık arasında $r=0,318$ ile zayıf ve pozitif, kabul etmeme arasında $r=0,220$ ile zayıf ve pozitif, dürtü ile arasında $r=0,320$ ile zayıf ve pozitif, amaç ile arasında $r=0,154$ ile zayıf ve pozitif ve strateji arasında $r=0,398$ ile zayıf ve pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Böylece duygusal ihmal arttıkça; farkındalık, açıklık, kabul etmeme, dürtü amaç ve strateji güçlüğü artmaktadır.

Cinsel istismar ile açıklık arasında $r=0,232$ ile zayıf ve pozitif, kabul etmeme arasında $r=0,150$ ile zayıf ve pozitif, dürtü ile arasında $r=0,200$ ile zayıf ve pozitif ve strateji arasında $r=0,200$ ile zayıf ve pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Böylece cinsel istismar arttıkça; açıklık, kabul etmeme, dürtü ve strateji güçlüğü artmaktadır.

Tablo 11. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Öz Şefkat Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

	Öz Sevecenlik	Öz Yargılama	Paylaşım			Aşırı Özdeşleşme
			Öz Bilincinin Olması	İzolasyon	Bilinçlilik	
Farkındalık	-0,120	0,049	-0,200**	-0,331**	-0,321**	0,119
Açıklık	0,095	0,350**	-0,197**	-0,235**	-0,207**	0,397**
Kabul Etmeme	0,288**	0,448**	0,008	-0,111	-0,070	0,480**
Dürtü	0,187**	0,475**	-0,110	-0,334**	-0,267**	0,485**
Amaçlar	0,296**	0,399**	-0,076	-0,066	-0,027	0,381**
Strateji	0,322**	0,543**	-0,118	-0,160*	-0,097	0,548**

** $p<0,01$; * $p<0,05$.

Tablo 11’de uygulanan korelasyon analizi sonucunda;

Öz sevecenlik ile kabul etmeme arasında $r=0,288$ ile zayıf ve pozitif, dürtü ile arasında $r=0,187$ ile zayıf ve pozitif, amaçlar arasında $r=0,296$ ile zayıf ve pozitif, strateji arasında $r=0,322$ ile orta ve pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Öz yargılama ile açıklık arasında $r=0,350$ ile orta ve pozitif, kabul etmeme arasında $r=0,448$ ile orta ve pozitif, dürtü ile arasında $r=0,475$ ile orta ve pozitif, amaçlar arasında $r=0,399$ ile orta ve pozitif, strateji arasında $r=0,543$ ile orta ve pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Paylaşım bilincinin olması ile farkındalık arasında $r=-0,200$ ile zayıf ve negatif, açıklık arasında $r=-0,197$ ile orta ve negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

İzolasyon ile farkındalık arasında $r=-0,331$ ile orta ve negatif, açıklık arasında $r=-0,235$ ile zayıf ve negatif, dürtü ile arasında $r=-0,334$ ile orta ve negatif, strateji ile arasında $r=-0,160$ ile zayıf ve negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Bilinçlilik ile farkındalık arasında $r=-0,321$ ile orta ve negatif, açıklık arasında $r=-0,207$ ile zayıf ve negatif, dürtü ile arasında $r=-0,267$ ile orta ve negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Aşırı özdeşleşme ile açıklık arasında $r=0,397$ ile orta ve pozitif, kabul etmeme arasında $r=0,480$ ile orta ve pozitif, dürtü ile arasında $r=0,485$ ile orta ve pozitif, amaçlar arasında $r=0,381$ ile orta ve pozitif, strateji arasında $r=0,548$ ile orta ve pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Genel olarak bakıldığında, öz sevecenlik arttıkça; kabul etmeme, dürtü, amaçlar ve strateji artmaktadır.

Öz yargılama arttıkça; açıklık, kabul etmeme, dürtü, amaçlar ve strateji artmaktadır. Paylaşım bilincinin olması arttıkça; farkındalık ve açıklık azalmaktadır. İzolasyon arttıkça; farkındalık, açıklık, dürtü, strateji azalmaktadır. Bilinçlilik arttıkça; farkındalık, açıklık, dürtü azalmaktadır. Aşırı özdeşleşme arttıkça; açıklık, kabul etmeme, dürtü, amaçlar ve strateji artmaktadır.

4.4. Çocukluk Çağı Travmaları Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Farklaşmasına Ait Bulgular

Katılımcıların Çocukluk Çağı Travmaları puanlarının demografik değişkenlerle karşılaştırılması için grupların homojen dağılım göstermemesi sebebiyle parametrik olmayan ölçümler analizlere dahil edilmiştir. İkili grupların karşılaştırılmasında “Mann Whitney U testi” ve çoklu bağımsız gruplarda grupların sayılarının birbirlerine yakın ya da homojen dağılımı sebebiyle “Kruskall Wallis tesit” uygulanmıştır. Korelasyon analizinde ise Spearman Korelasyon katsayısı kullanılmıştır.

Tablo 12. Çocukluk Çağı Travmaları Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması

	Yaş
Duygusal İstismar	-0,043
Fiziksel İstismar	0,123
Fiziksel İhmal	0,134
Duygusal İhmal	-0,009
Cinsel İstismar	0,057

Tablo 12’de uygulanan korelasyon analizi sonucunda; çocukluk çağı travmaları ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 13. Çocukluk Çağı Travmaları Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

		N	Ort.	SS	p
Duygusal İstismar	Kadın	136	7,43	3,28	0,182
	Erkek	74	7,05	3,45	
Fiziksel İstismar	Kadın	136	5,49	2,04	0,827
	Erkek	74	5,65	2,02	
Fiziksel İhmal	Kadın	136	6,21	1,97	0,002
	Erkek	74	6,89	2,09	
Duygusal İhmal	Kadın	136	10	4,28	0,553
	Erkek	74	9,61	4,11	
Cinsel İstismar	Kadın	136	5,46	1,31	0,807
	Erkek	74	5,77	2,23	

Tablo 13’de uygulanan test sonucunda; çocukluk çağı travmalarından fiziksel ihmalin cinsiyete göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Böylece erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha fazla fiziksel ihmale maruz kaldığı görülmüştür.

Tablo 14. Çocukluk Çağı Travmaları Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması

		N	Ort.	SS	p
Duygusal İstismar	Çalışıyor	59	7,61	3,65	0,298
	Çalışmıyor	151	7,18	3,21	
Fiziksel İstismar	Çalışıyor	59	5,76	2,10	0,145
	Çalışmıyor	151	5,46	2,00	
Fiziksel İhmal	Çalışıyor	59	6,90	2,26	0,032
	Çalışmıyor	151	6,28	1,92	
Duygusal İhmal	Çalışıyor	59	10,22	3,97	0,285
	Çalışmıyor	151	9,72	4,31	
Cinsel İstismar	Çalışıyor	59	5,66	2,23	0,513
	Çalışmıyor	151	5,54	1,44	

Tablo 14’te uygulanan test sonucunda; çocukluk çağı travmalarından fiziksel ihmalin çalışma durumuna göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Böylece çalışan öğrencilerin çalışmayan öğrencilere göre daha fazla fiziksel ihmale maruz kaldığı görülmüştür.

Tablo 15. Çocukluk Çağı Travmaları Puanlarının Bilinen Bir Rahatsızlık Durumuna Göre Karşılaştırılması

		N	Ort.	SS	p
Duygusal İstismar	Evet	29	7,79	4,48	0,820
	Hayır	181	7,22	3,13	
Fiziksel İstismar	Evet	29	6,31	4,11	0,408
	Hayır	181	5,43	1,43	
Fiziksel İhmal	Evet	29	6,69	2,74	0,658
	Hayır	181	6,41	1,91	
Duygusal İhmal	Evet	29	8,83	4,29	0,092
	Hayır	181	10,03	4,19	
Cinsel İstismar	Evet	29	5,1	0,41	0,072
	Hayır	181	5,65	1,81	

Tablo 15’te uygulanan test sonucunda; çocukluk çağı travmalarının biline bir hastalığın olmasına göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 16. Çocukluk Çağı Travmaları Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

		N	Ort.	SS	p
Duygusal İstismar	Bekar	202	7,34	3,39	0,732
	Evli	8	6,38	1,41	
Fiziksel İstismar	Bekar	202	5,56	2,07	0,604
	Evli	8	5,25	0,46	
Fiziksel İhmal	Bekar	202	6,46	2,05	0,955
	Evli	8	6,38	1,85	
Duygusal İhmal	Bekar	202	9,92	4,24	0,364
	Evli	8	8,38	3,38	
Cinsel İstismar	Bekar	202	5,57	1,72	0,681
	Evli	8	5,5	1,07	

Tablo 16’da uygulanan test sonucunda; çocukluk çağı travmalarının, medeni duruma farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 17. Çocukluk Çağı Travmaları Puanlarının Aile Şiddet Görme Durumuna Göre Karşılaştırılması

		N	Ort.	SS	p
Duygusal İstismar	Evet	42	9,88	5,33	0,000
	Hayır	168	6,65	2,21	
Fiziksel İstismar	Evet	42	6,93	3,86	0,000
	Hayır	168	5,20	0,95	
Fiziksel İhmal	Evet	42	7,40	2,56	0,000
	Hayır	168	6,21	1,82	
Duygusal İhmal	Evet	42	12,26	5,13	0,000
	Hayır	168	9,26	3,74	
Cinsel İstismar	Evet	42	6,17	2,70	0,002
	Hayır	168	5,42	1,30	

Tablo 17’de uygulanan test sonucunda; çocukluk çağı travmalarından duygusal istismar, fiziksel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal ve cinsel istismar ailede şiddet görme durumuna göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Böylece

Ailede şiddet gören öğrencilerin, ailede şiddet görmeyen öğrencilere göre daha fazla duygusal istismara, fiziksel istismara, fiziksel ihmale, duygusal ihmal ve cinsel istismara maruz kaldığı görülmüştür.

Tablo 18. Çocukluk Çağı Travmaları Puanlarının Herhangi Bir Kaza veya Yaralanma Olayı Yaşama Durumuna Göre Karşılaştırılması

		N	Ort.	SS	p
Duygusal İstismar	Evet	73	8,38	4,37	0,008
	Hayır	137	6,72	2,46	
Fiziksel İstismar	Evet	73	5,95	2,88	0,035
	Hayır	137	5,34	1,35	
Fiziksel İhmal	Evet	73	7,04	2,28	0,001
	Hayır	137	6,14	1,83	
Duygusal İhmal	Evet	73	10,75	4,89	0,099
	Hayır	137	9,39	3,74	
Cinsel İstismar	Evet	73	5,82	2,00	0,038
	Hayır	137	5,44	1,49	

Tablo 18’de uygulanan test sonucunda; çocukluk çağı travmalarından duygusal istismar, fiziksel istismar, fiziksel ihmal ve cinsel istismar herhangi bir kaza veya yaralanma olayı yaşama durumuna göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Böylece

Herhangi bir kaza veya yaralanma yaşayan öğrencilerin yaşamayan öğrencilere göre daha fazla duygusal istismara, fiziksel istismara, fiziksel ihmale ve cinsel istismara maruz kaldığı görülmüştür.

4.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Farklaşmasına Ait Bulgular

Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü puanlarının demografik değişkenlerle karşılaştırılması için grupların homojen dağılım göstermesi sebebiyle parametrik olan ölçümler analizlere dahil edilmiştir. İkili grupların karşılaştırılmasında “Bağımsız Örneklem T Testi” ve çoklu bağımsız gruplarda grupların sayılarının birbirlerine yakın ya da homojen dağılımı sebebiyle “Tek Yönlü Varyans Analizi

(ANOVA)’’ uygulanmıştır. Korelasyon analizinde Pearson Korelasyon katsayısı kullanılmıştır.

Tablo 19. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması

	Yaş
Farkındalık	0,150*
Açıklık	-0,025
Kabul Etmeme	0,093
Dürtü	0,022
Amaçlar	-0,162*
Strateji	-0,048

Tablo 19’da uygulanan korelasyon analizi sonucunda; yaş ile farkındalık arasında $r=0,150$ düzeyinde pozitif, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Böylece yaş arttıkça, farkındalık artmaktadır.

Yaş ile amaçlar arasında $r=0,150$ düzeyinde pozitif, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Böylece yaş arttıkça, amaçlar azalmaktadır.

Tablo 20. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

		N	Ort.	SS	t	p
Farkındalık	Kadın	136	11,99	5,04	-0,322	0,747
	Erkek	74	12,22	4,31		
Açıklık	Kadın	136	13,31	4,71	1,376	0,170
	Erkek	74	12,39	4,44		
Kabul Etmeme	Kadın	136	15,04	6,59	0,325	0,745
	Erkek	74	14,74	5,57		
Dürtü	Kadın	136	13,1	5,15	0,012	0,99
	Erkek	74	13,09	4,62		
Amaçlar	Kadın	136	16,6	5,09	1,198	0,232
	Erkek	74	15,74	4,61		
Strateji	Kadın	136	21,54	8,34	0,758	0,450
	Erkek	74	20,64	8,05		

Tablo 20’de uygulanan test sonucunda; duygu düzenleme güçlüklerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 21. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının alışma Durumuna Göre Karşılaştırılması

		N	Ort.	SS	t	p
Farkındalık	alışıyor	59	12,41	4,83	0,633	0,527
	alışmıyor	151	11,94	4,78		
Açıklık	alışıyor	59	13,14	4,84	0,293	0,770
	alışmıyor	151	12,93	4,55		
Kabul Etmeme	alışıyor	59	15,54	5,9	0,914	0,363
	alışmıyor	151	14,7	6,37		
Dürtü	alışıyor	59	13,27	4,95	0,312	0,755
	alışmıyor	151	13,03	4,97		
Amaçlar	alışıyor	59	15,88	4,64	-0,76	0,448
	alışmıyor	151	16,46	5,05		
Strateji	alışıyor	59	21,22	7,67	0,001	0,999
	alışmıyor	151	21,22	8,47		

Tablo 21’de uygulanan test sonucunda; duygu düzenleme güçlüklerinin, çalışma durumuna göre farklılık g stermediğ  tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 22. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Bilinen Bir Rahatsızlık Durumuna Göre Karşılaştırılması

		N	Ort.	SS	t	p
Farkındalık	Evet	29	10,97	3,96	-1,342	0,181
	Hayır	181	12,25	4,9		
Açıklık	Evet	29	12,72	4,01	-0,327	0,744
	Hayır	181	13,03	4,72		
Kabul Etmeme	Evet	29	15,76	6,72	0,767	0,444
	Hayır	181	14,8	6,16		
Dürtü	Evet	29	13,59	6,23	0,467	0,644
	Hayır	181	13,02	4,74		
Amaçlar	Evet	29	17,62	5,01	1,565	0,119
	Hayır	181	16,08	4,9		
Strateji	Evet	29	21,48	8,93	0,185	0,853
	Hayır	181	21,18	8,14		

Tablo 22’de uygulanan test sonucunda; duygu düzenleme güçlüklerinin bilinen bir hastalığın olmasına göre farklılık g stermediğ  tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 23. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

		N	Ort.	SS	t	p
Farkındalık	Bekar	202	12,07	4,78	-0,032	0,974
	Evli	8	12,13	5,44		
Açıklık	Bekar	202	12,99	4,6	-0,009	0,993
	Evli	8	13	5,53		
Kabul Etmeme	Bekar	202	14,99	6,17	0,662	0,509
	Evli	8	13,5	8,04		
Dürtü	Bekar	202	13,09	4,92	-0,16	0,873
	Evli	8	13,38	6,32		
Amaçlar	Bekar	202	16,27	4,91	-0,338	0,735
	Evli	8	16,88	5,67		
Strateji	Bekar	202	21,24	8,19	0,208	0,836
	Evli	8	20,63	9,81		

Tablo 23’de uygulanan test sonucunda; duygu düzenleme güçlüklerinin medeni duruma farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 24. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Aileden Şiddet Görme Durumuna Göre Karşılaştırılması

		N	Ort.	SS	t	p
Farkındalık	Evet	42	12,33	3,52	0,341	0,733
	Hayır	168	12,01	5,06		
Açıklık	Evet	42	13,81	3,83	0,589	0,556
	Hayır	168	12,78	4,79		
Kabul Etmeme	Evet	42	15,5	5,83	0,342	0,733
	Hayır	168	14,79	6,34		
Dürtü	Evet	42	14	5,03	1,11	0,268
	Hayır	168	12,88	4,93		
Amaçlar	Evet	42	17,79	5,01	1,281	0,202
	Hayır	168	15,92	4,85		
Strateji	Evet	42	23,9	9,22	0,183	0,855
	Hayır	168	20,55	7,85		

Tablo 24’te uygulanan test sonucunda; duygu düzenleme güçlüklerinin ailede şiddet görme durumuna göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 25. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Herhangi Bir Kaza veya Yaralanma Olayı Yaşama Durumuna Göre Karşılaştırılması

		N	Ort.	SS	t	p
Farkındalık	Evet	73	11,67	4,58	0,489	0,626
	Hayır	137	12,28	4,9		
Açıklık	Evet	73	13,01	4,71	1,477	0,144
	Hayır	137	12,97	4,59		
Kabul Etmeme	Evet	73	15	6,22	0,658	0,512
	Hayır	137	14,9	6,27		
Dürtü	Evet	73	13,38	4,45	1,318	0,189
	Hayır	137	12,95	5,22		
Amaçlar	Evet	73	16,67	4,79	2,210	0,028
	Hayır	137	16,09	5,01		
Strateji	Evet	73	21,74	8,89	2,391	0,018
	Hayır	137	20,94	7,87		

Tablo 25’te uygulanan test sonucunda; duygu düzenleme güçlüğünden amaçlar ve stratejinin herhangi bir kaza veya yaralanma olayı yaşama durumuna göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (p<0,05). Herhangi bir kaza veya yaralanma yaşayan öğrencilerin yaşamayan öğrencilere göre daha fazla amaca ve stratejiye sahip olduğu görülmüştür.

4.6.  z Şefkat Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasına Ait Bulgular

Katılımcıların  z Şefkat puanlarının demografik değişkenlerle karşılaştırılması için grupların homojen dağılım göstermesi sebebiyle parametrik olan  l c mler analizlere dahil edilmiştir. İekli grupların karşılaştırılmasında “Bağımsız  rneklem T Testi” ve çoklu bağımsız gruplarda grupların sayılarının birbirlerine yakın ya da homojen dağılımı sebebiyle “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” uygulanmıştır. Korelasyon analizinde Pearson Korelasyon katsayısı kullanılmıştır.

Tablo 26. Öz-Şefkat Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması

	Yaş
Öz Sevecenlik	-0,034
Öz Yargılama	-0,039
Paylaşımların Bilincinde Olma	-0,014
İzolasyon	-0,060
Bilinçlilik	-0,105
Aşırı Özdeşleşme	-0,011

Tablo 26’da uygulanan korelasyon analizi sonucunda; yaş ile öz şefkat arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 27. Öz Şefkat Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

		N	Ort.	SS	t	p
Öz Sevecenlik	Kadın	136	15,38	2,74	0,041	0,968
	Erkek	74	15,36	3,37		
Öz Yargılama	Kadın	136	14,35	3,45	0,51	0,610
	Erkek	74	14,08	3,83		
Paylaşımların Bilincinde Olma	Kadın	136	12,46	2,66	0,375	0,708
	Erkek	74	12,31	2,71		
İzolasyon	Kadın	136	13,15	2,44	0,372	0,711
	Erkek	74	13,01	2,93		
Bilinçlilik	Kadın	136	12,82	2,47	0,415	0,679
	Erkek	74	12,66	2,74		
Aşırı Özdeşleşme	Kadın	136	11,88	2,89	-0,008	0,994
	Erkek	74	11,88	3,06		

Tablo 27’de uygulanan test sonucunda; öz şefkat alt boyut puanlarının cinsiyete göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 28. Öz Şefkat Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması

		N	Ort.	SS	t	p
Öz Sevecenlik	Çalışıyor	59	15,07	3,38	-0,941	0,348
	Çalışmıyor	151	15,5	2,79		
Öz Yargılama	Çalışıyor	59	13,95	3,72	-0,766	0,444
	Çalışmıyor	151	14,37	3,53		
Paylaşımların Bilincinde Olma	Çalışıyor	59	12,39	2,85	-0,050	0,960
	Çalışmıyor	151	12,41	2,61		
İzolasyon	Çalışıyor	59	13,15	2,78	0,165	0,869
	Çalışmıyor	151	13,09	2,56		
Bilinçlilik	Çalışıyor	59	12,73	2,66	-0,117	0,907
	Çalışmıyor	151	12,77	2,54		
Aşırı Özdeşleşme	Çalışıyor	59	12,07	3,07	0,589	0,556
	Çalışmıyor	151	11,8	2,9		

Tablo 28’de uygulanan test sonucunda; öz şefkat alt boyut puanlarının çalışma durumuna göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 29. Öz Şefkat Puanlarının Bilinen Bir Rahatsızlık Durumuna Göre Karşılaştırılması

		N	Ort.	SS	t	p
Öz Sevecenlik	Evet	29	15,24	2,12	-0,263	0,793
	Hayır	181	15,4	3,09		
Öz Yargılama	Evet	29	15	3,72	1,212	0,227
	Hayır	181	14,13	3,55		
Paylaşımların Bilincinde Olma	Evet	29	12,59	2,53	0,393	0,695
	Hayır	181	12,38	2,7		
İzolasyon	Evet	29	13,21	2,64	0,226	0,822
	Hayır	181	13,09	2,62		
Bilinçlilik	Evet	29	12,38	2,31	-0,864	0,388
	Hayır	181	12,82	2,61		
Aşırı Özdeşleşme	Evet	29	11,79	2,73	-0,163	0,870
	Hayır	181	11,89	2,98		

Tablo 29’da uygulanan test sonucunda; öz şefkat alt boyut puanlarının bilinen bir hastalığın olmasına göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 30. Öz Şefkat Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

		N	Ort.	SS	t	p
Öz Sevecenlik	Bekar	202	15,36	2,94	-0,484	0,629
	Evli	8	15,88	3,8		
Öz Yargılama	Bekar	202	14,2	3,53	-1,106	0,270
	Evli	8	15,63	4,78		
Paylaşımların Bilincinde Olma	Bekar	202	12,45	2,66	1,247	0,214
	Evli	8	11,25	3,06		
İzolasyon	Bekar	202	13,1	2,65	-0,16	0,873
	Evli	8	13,25	1,91		
Bilinçlilik	Bekar	202	12,79	2,59	0,715	0,475
	Evli	8	12,13	1,96		
Aşırı Özdeşleşme	Bekar	202	11,86	2,95	-0,366	0,715
	Evli	8	12,25	2,96		

Tablo 30’da uygulanan test sonucunda; öz şefkat alt boyut puanlarının medeni duruma farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 31. Öz Şefkat Puanlarının Aileden Şiddet Görme Durumuna Göre Karşılaştırılması

		N	Ort.	SS	t	p
Öz Sevecenlik	Evet	42	15,36	2,69	-0,046	0,963
	Hayır	168	15,38	3,04		
Öz Yargılama	Evet	42	14,55	3,76	0,597	0,551
	Hayır	168	14,18	3,54		
Paylaşımların Bilincinde Olma	Evet	42	11,98	2,21	-1,162	0,246
	Hayır	168	12,51	2,77		
İzolasyon	Evet	42	12,26	2,65	-2,357	0,019
	Hayır	168	13,32	2,58		
Bilinçlilik	Evet	42	12,57	2,35	-0,537	0,592
	Hayır	168	12,81	2,62		
Aşırı Özdeşleşme	Evet	42	12,45	2,24	1,715	0,090
	Hayır	168	11,73	3,08		

Tablo 31’de uygulanan test sonucunda; öz şefkat alt boyut puanlarından izolasyonun ailede şiddet görme durumuna göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Böylece ailede şiddet gören öğrencilerin, görmeyen öğrencilere göre daha fazla izolasyona sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 32. Öz Şefkat Puanlarının Herhangi Bir Kaza veya Yaralanma Olayı Yaşama Durumuna Göre Karşılaştırılması

		N	Ort.	SS	t	p
Öz Sevecenlik	Evet	73	16,05	3,22	2,447	0,015
	Hayır	137	15,01	2,77		
Öz Yargılama	Evet	73	14,78	3,68	1,567	0,119
	Hayır	137	13,97	3,51		
Paylaşımların Bilincinde Olma	Evet	73	12,48	2,82	0,295	0,768
	Hayır	137	12,36	2,6		
İzolasyon	Evet	73	13,19	2,89	0,351	0,726
	Hayır	137	13,06	2,47		
Bilinçlilik	Evet	73	12,86	2,75	0,416	0,678
	Hayır	137	12,71	2,47		
Aşırı Özdeşleşme	Evet	73	12,15	3,05	0,987	0,325
	Hayır	137	11,73	2,88		

Tablo 32’de uygulanan Bağımsız T testine göre öz şefkat alt boyut puanlarından öz sevecenlik alt boyut puanının herhangi bir kaza veya yaralanma olayı yaşama durumuna göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Böylece herhangi bir kaza veya yaralanma yaşayan öğrencilerin yaşamayan öğrencilere göre daha fazla öz sevecenliğe sahip olduğu görülmüştür.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Araştırmada belirlenen amaçlar ışığında elde edilen veriler bu bölümde literatürde yer alan araştırmalar doğrultusunda irdelenecektir.

Araştırmaya katılanlar ortalama olarak 22 yaşındadır. %64,8'i kadın, %71,9'u çalışmamakta, %86,2'si bilinen bir hastalığının olmadığını, %30'u annesi ilkokul mezunu, %34,3'ünün babası lise mezunu, %96,2'si bekar, %97,1'i annesi yaşamakta, %94,8'i babası yaşamakta ve %77,1'i babasının bilinen bir rahatsızlığı olmadığını, %71,4'ü annesinin bilinen bir hastalığının olmadığını, %80'i ailede şiddet görmediğini ve %65,2'si herhangi bir kaza veya yaralanma olayı yaşamadığını belirtmiştir. Çalışmada ayrıca medeni durum ile hastalık yaşamanın DDG, ÇÇT ve öz şefkate göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür.

Çalışmamızda ÇÇT ile cinsiyet gruplarına göre anlamlı farklılık bulunmadığı görülmüştür. DDG'nin cinsiyet gruplarına göre farklılık göstermediği görülmüştür. Aytaçalp ve Dura (2019) tarafından 400 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerde ÇÇT ile utanç-suçluluk ve benlik saygıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada cinsiyetin ÇÇT ile anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Buna göre kadın öğrencilerin, erkek öğrencilere oranla ÇÇT yaşama skorlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Özçevik, Güneş ve Bahar (2019) tarafından 118 üniversite öğrencisinin katılımı ile hemşirelik bölümü öğrencilerinde sosyodemografik (cinsiyet, yaş, vb.) özellikler ile ÇÇT durumu incelenmiştir. Çalışmada cinsiyet ile ÇÇT'nin anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Fu ve ark. (2018) tarafından 33 araştırmanın incelendiği meta analiz çalışmasında Çin'li üniversite öğrencilerinde ÇÇT durumu incelenmiştir. Araştırmada cinsiyet ile ÇÇT arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir. Çalışmada ayrıca öğrencilerin yaşadıkları coğrafi konumların, eğitim gördükleri bölümler gibi değişkenlere göre ÇÇT durumlarının farklılaşabildiği diğer bulgular arasındadır.

Cinsiyet ve ÇÇT dikkate alındığında çalışma bulgularımız ile diğer araştırma bulgularının birbirini destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Çalışma bulgularımızda yaş ile DDG arasında pozitif yönde ilişki vardır. Diğer bir ifade ile yaş arttıkça DDG alt boyutlarından farkındalık ve amacın da arttığı görülmüştür. Yumuşak (2019) tarafından 260 üniversite öğrencisinin katılımı ile öğrencilerde duygusal tepkisellik ve DDG'nin psikolojik belirtiler ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışmada yaşın artması ile farkındalığın azaldığı ancak amaçlar ile ilişkili olmadığı görülmüştür. Güler (2019) tarafından 381 üniversite öğrencisi katılımı ile gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerde DDG ve spor arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada yaş ile DDG incelendiğinde öğrencilerde DDG ile yaş arasında bir değişim olmadığı belirlenmiştir. Artan (2019) tarafından 350 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerde DDG ve kişilik özellikleri incelenmiştir. Çalışmada öğrencilerde yaş ve DDG arasında bir ilişki olmadığı görülmüştür. Huang ve ark. (2018) tarafından 59 araştırmanın incelendiği meta analiz çalışmasında üniversite öğrencilerinin yaygın zihinsel sağlık sorunları incelenmiştir. Araştırmada yaş ile DDG arasında ilişki olmadığı belirlenmiştir.

Yaş değişkeni ile DDG'ye yönelik çalışma bulgularımız ile diğer araştırma bulgularının farklılık gösterdiği görülmektedir. Bunun nedeninin öğrencilerin demografik (yaş ortalamaları, vb.) değişkenlere bağlı olarak değiştiği düşünülebilir. Örneğin Huang ve ark. (2018) tarafından yapılan çalışmada 18,4 veya 28,2 yaş ortalamalarına sahip farklı birçok araştırma olması araştırma bulgularının da farklılaşmasına neden olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada ÇÇT'ye sahip bireylerde öz şefkat ile DDG arasında ilişki incelendiğinde ÇÇT'ye sahip bireylerde öz yargılama ve aşırı özdeşleşme arttıkça açıklık, kabul etmeme, dürtü, amaçlar ve strateji artmaktadır. Paylaşım bilincinin olması ve bilinçlilik arttıkça farkındalık, açıklık ve dürtü azalmaktadır. İzolasyon arttıkça farkındalık ve dürtü azalmaktadır.

Bireylerde travma sonrasında DDG görüldüğüne yönelik çalışmalar bulunmaktadır (Staiger ve ark., 2009; Feldner ve Badour, 2013; Bilc ve ark., 2018; Chang ve ark., 2018; Karaoğlu ve Erzi, 2019; Azoulay ve ark. 2020). Çalışmamızda ÇÇT ile DDG değişimine yönelik olarak ÇÇT'si olmayan katılımcıların farkındalık, açıklık, kabul etmeme, dürtü ve strateji alt boyutları olan duygu düzenleme güçlüğüne arttığı tespit edilmiştir. Araştırma bulgularımıza göre ÇÇT ve DDG alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Buna göre ÇÇT arttıkça DDG'nin de arttığı söylenebilir.

Villalta ve ark. (2018) tarafından uluslararası alanda yayınlanan 41 yayının incelendiği meta analiz çalışmasında travma yaşayan 18 yaş altındaki gençlerde DDG kavramı incelenmiştir. Çalışmada ÇÇT'nin DDG görülme ihtimalini de arttırdığı belirlenmiştir. Dereboy ve ark. (2018) tarafından 635 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilen çalışmada ÇÇT yaşama ile psikopatoloji, kimlik bocalaması ve DDG arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada ÇÇT görülmesi ile DDG'nin ilişkili olduğu belirlenmiştir. O'Bryan ve ark. (2015) tarafından 297 üniversite öğrencisi ile ABD'de gerçekleştirilen çalışmada DDG ile ÇÇT'ye bağlı stres bozukluğuna maruz kalan öğrencilerin ortaya koyduğu belirtiler incelenmiştir. Çalışmada önceki dönemlerde travma (kaza ya da yaralanma) yaşama ile DDG'nin görüldüğü (pozitif yönde anlamlı ilişki) belirlenmiştir.

Çalışma bulgularımız ile alan yazında yer alan ÇÇT ve DDG arasındaki etkileşime yönelik diğer araştırma bulgularının bulgularımızı destekler nitelikte olduğu görülmüştür. Bu durumda bireylerin çocukluk dönemlerinde yaşayacakları travmaların sonraki süreçlerde DDG'ye neden olabileceği düşünülebilir.

DDG'nin azaltılmasına yönelik uzmanlar tarafından düzenlenen terapilerin öğrencilerde DDG'nin azaltılmasında etkili olduğu çeşitli araştırmalarda belirlenmiştir (Goldin ve Gross, 2010; Gülgez ve Gündüz, 2015; Demir ve Gündoğan, 2018; Bilgiz ve Peker, 2018). Üniversite öğrencileri başta olmak üzere DDG yaşayan bireylerin uzmanlar tarafından düzenlenecek terapilere başvurmasının DDG'nin azaltılmasına katkı sunabileceği düşünülebilir.

Çalışmamızda ÇÇT ile özşefkat arasındaki ilişki incelendiğinde ÇÇT olmayan katılımcıların öz şefkat alt boyutlarından izolasyon ve bilinçliliğin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çocukluk çağı travmaları olan katılımcıların öz şefkat alt boyutlarından, öz yargılama ve aşırı özdeşleşmenin yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 6).

Araştırma bulgularımızda ÇÇT ve öz şefkat arasındaki ilişki incelendiğinde; duygusal ihmal, duygusal ve fiziksel istismar artması ile öz sevecenlik, öz yargılama ve aşırı özdeşleşmenin de arttığı görülmüştür. Ayrıca ÇÇT (duygusal ve fiziksel istismar ile fiziksel ihmalin) artışı ile paylaşım bilinci olması, izolasyon ve bilinçliliğin azaldığı fiziksel istismarın artması ile izolasyonun azaldığı görülmüştür. Buna göre ÇÇT'nin artması ile öz şefkatin arttığı söylenebilir. Karaoğlu ve Erzi, (2019)

tarafından 509 katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmada ÇÇT ile duygu düzenleme ve öz şefkatin rolü incelenmiştir. Çalışmada ÇÇT ile öz yargılamanın arttığı, izolasyon, bilinçlilik ve paylaşım bilincinin azaldığı belirlenmiştir. Cunha ve ark. (2016) tarafından 176 öğrencinin katılımı ile Portekiz’de gerçekleştirilen çalışmada ÇÇT ile ergenlikteki psikolojik sorunlar arasındaki etkileşim incelenmiştir. Çalışmada ÇÇT ile öz şefkat arasında anlamlı etkileşim olduğu ve ÇÇT’nin öz şefkate artırıcı etki yaptığı görülmüştür. Araştırma bulguları ile literatürde yer alan bulguların birbirini destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

DDG ile öz şefkat arasındaki ilişki incelendiğinde, öz sevecenlik arttıkça; kabul etmeme, dürtü, amaçlar ve strateji artmaktadır. Öz şefkat ve DDG arasındaki ilişki incelendiğinde; farkındalık, açıklık ve dürtü artışı ile paylaşım bilincinin olması, izolasyon ve bilinçlilik azaldığı görülmüştür. Amaçlar, strateji, açıklık, dürtü ve kabul etmeme arttıkça, öz yargılama ve özdeşleşmenin de arttığı görülmüştür. Bu etkileşime göre her iki kavramın birbiriyle pozitif yönde etkileşim içerisinde olduğu düşünülebilir. Ancak, bu konuda daha fazla çalışma yapılması gerektiği her iki kavram arasındaki etkileşimin anlaşılmasına daha olumlu katkı yapabileceği düşünülmektedir.

Kaza ya da yaralanma ile ilgili olarak DDG incelendiğinde daha önce herhangi bir kaza ya da yaralanma yaşayan öğrencilerin daha fazla amaç ve stratejiye sahip oldukları görülmüştür. O’Byrne ve ark. (2015) tarafından 297 üniversite öğrencisi ile ABD’de gerçekleştirilen çalışmada DDG ile travma sonrası stres bozukluğuna maruz kalan öğrencilerin ortaya koyduğu belirtiler incelenmiştir. Çalışmada önceki dönemlerde kaza ya da yaralanma yaşama ile DDG’nin birbirine anlamlı etkileşim içerisinde olduğu belirlenmiştir. Çalışma bulgularımız ile diğer araştırma bulguları birbirini destekler niteliktedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Travma farklı dönem ve etkilerde görülebilen ve bireylerde olumsuz sonuçlar oluşturan problemlerden birisidir. DSM'nin her dönem travma ile ilgili güncel yaklaşımlarda bulunması problemin ciddiyetini ortaya koymaktadır. Bu problemin çocukluk çağında yaşanması, ileriki yıllarda bireylerde duygusal anlamda negatif etkiye neden olabilmektedir.

Bu çalışmada araştırmaya katılan üniversite öğrencilerine yönelik elde edilen sonuçlar;

- Üniversite öğrencilerinde ÇÇT'nin varlığı durumunda DDG de görülmektedir.
- ÇÇT ve öz şefkat arasındaki ilişki incelendiğinde duygusal ihmal, duygusal ve fiziksel istismar artması ile öz sevecenlik, öz yargılama ve aşırı özdeşleşme de artmaktadır.
- Öz şefkat ve DDG arasındaki ilişkiye göre farkındalık, açıklık ve dürtü artışı ile paylaşım bilincinin olması, izolasyon ve bilinçlilik azalmaktadır. Amaçlar, strateji, açıklık, dürtü ve kabul etmeme arttıkça öz yargılama ve özdeşleşmenin de artmaktadır.
- Kaza ya da yaralanma ile ilgili olarak daha önce herhangi bir kaza ya da yaralanma yaşayan öğrenciler DDG alt boyutlarına göre daha fazla amaç ve stratejiye sahip olmaktadır.

KAYNAKÇA

Abukan, B. (2020). Çocukluk Çağı Travmalarının Koruyucu Aile İçinde Sağaltımı Üzerine Bir Değerlendirme, *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31 (1), 241-260.

Aktaş, A., ve Şahin, M. (2018). Narsisistik Özellik, Öz-Şefkat ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD) Eurasian Journal of Researches in Social and Economics (EJRSE)*, 5 (6), 362–374.

Aktürk, F.M. (2015). Çocukları okul öncesi eğitime devam eden (5 yaş grubu) ebeveynlerin ana-baba tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, Konya.

Altunbaş, T., ve Özabacı, Nilüfer (2018). Bir Duygusal Zeka Programının İlkokul Öğrencilerinin Duygusal Zeka, Atılgan, Saldırgan ve Çekingen Davranışlarına Etkisinin İncelenmesi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9 (54), 659-688

APA (2020). Trauma, American Psychological Association (APA), <https://www.apa.org/topics/trauma> (Erişim Tarihi: 22.11.2020).

Arslan, Y. (2016). Kim Daha İyi Empati Kuruyor – Empati Üzerine Mikro Bir Sosyolojik Araştırma. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 6(2/1), 51-64.

Artan, B. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme Güçlüğü İle Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi, Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Aytaçalp, A., ve Durat, G. (2019). Karabük Üniversitesi Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmalarının Suçluluk-Utanç Duyguları Ve Benlik Saygısı İle İlişkisinin İncelenmesi. *Sağlık Akademisi Kastamonu*, 4 (3), 144-187.

Azkeskin, K., Ural, O., Güven, G., Sezer, T. ve Yılmaz, E., (2015). Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Bağlanma Biçimleri ile Sosyal Yetkinlik ve Duygu Düzenlemesi Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, https://dergipark.org.tr/tr/pub/husbfd/issue/7893/103919#article_cite (Erişim Tarihi: 08.09.2020)

Azoulay, M., Reuveni, I., Dan, R., Goelman, G., Segman, R., Kalla, C., Bonne, O., and Canetti, L. (2020). Childhood Trauma and Premenstrual Symptoms: The Role

of Emotion Regulation. *Child abuse & neglect*, 108, 104637.
<https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104637>

Babahanoğlu, R., ve Özdemir, S.G. (2016), Aile İçi şiddetin Çocuk Üzerindeki Etkisi Konusunda Sosyal Hizmet ve Hukuk Fakültesi Öğrencilerinin Görüşlerinin İncelenmesi. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2, 1067-1088.

Bayar, Ö. ve Dost, M. T. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Öz-Şefkatin Yordayıcıları Olarak Bağlanma Tarzı ve Algılanan Sosyal Destek, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33 (3), 689-704.

Bernabei, L., Bersani, FS., Delle Chiaie, R., Pompili, E., Casula, S., D'Aniello G. et al. (2018), A preliminary study on hot and cool executive functions in bipolar disorder and on their association with emotion regulation strategies. *Riv Psichiatri*, 53 (6), 331-335.

Beshai, S., Prentice, J. L. & Huang, V. (2018). Building Blocks of Emotional Flexibility: Trait Mindfulness and Self-Compassion Are Associated with Positive and Negative Mood Shifts, *Mindfulness Journal*, 9, 939-948.

Bîlc, M. I., Vulturar, R., Chiş, A., Buciuman, M., Nuţu, D., Bunea, I., Szentágotai-Tătar, A., and Miu, A. C. (2018). Childhood trauma and emotion regulation: The moderator role of BDNF Val66Met. *Neuroscience letters*, 685, 7–11.
<https://doi.org/10.1016/j.neulet.2018.07.018>

Bilgin, Ö. (2019). Çocuk Cinsel İstismarında Ebeveyn Tutumu: Bir Vaka Sunumu, *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 3 (1), 1-17.

Bilgiz, Ş., ve Peker, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Becerileri İle Psikolojik Yardım İhtiyaçları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi . *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (4) , 1978-1990 .

Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of Self-compassion on Emotional Well-being Among Early and Older Adolescent Males and Females. *The Journal of Positive Psychology*, 10 (3), 219–230.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936967>

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.
<https://doi.org/10.1007/s10964-016-0567-2>

Braunstein, LM., Gross, JJ., and Ochsner, K. (2017), Explicit and implicit emotion regulation: a multi-level framework. *Soc Cogn Affect Neurosci*, 12 (10):1545-1557.

Bridge, E.N., ve Duman, N. (2020), Transformation Of Childhood Traumatic Experiences To Violence, *Life Skills Journal of Psychology*, 4 (7), 1-7.

Bulut, S., ve Karaman, H. B. (2018), Engelli Bireylerin Cinsel, Fiziksel ve Duygusal İstismarı, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 19 (2), 277-301.

Chang, C., Kaczurkin, A. N., McLean, C. P., and Foa, E. B. (2018). Emotion regulation is associated with PTSD and depression among female adolescent survivors of childhood sexual abuse. *Psychological trauma : theory, research, practice and policy*, 10(3), 319–326. <https://doi.org/10.1037/tra0000306>

Cirhinlioğlu, F. G., Taşçıoğlu, G., ve Beyazıt, U. (2017). *Duygular*, Ed. Mehmet Zincirkıran, *Davranış Bilimleri*, Bursa: Dora Basım Yayın Dağıtım.

Cunha, M., Mendes, J., Xavier, A. Galhardo, A. and Couto, M. (2016). O3 Negative childhood experiences and fears of compassion: Implications for psychological difficulties in adolescence, Tomás, C. C., et al., *Proceedings of the 3rd IPLeiria's International Health Congress : Leiria, Portugal. 6-7 May 2016. BMC health services research*, 16 (Suppl 3), 3-4. <https://doi.org/10.1186/s12913-016-1423-5>

Cüceloğlu, D. (2020). *Başarıya Götüren Aile*, 44. baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul.

Çelik, F.G.H., ve Hocaoğlu, Ç. (2018). Çocukluk Çağı Travmaları: Bir Gözden Geçirme, *Sakarya Tıp Dergisi* 2018, 8(4), 695-711.

Çolak, B., Kokurcan, A., ve Özsan, H.H. (2020). DSM'ler Boyunca Travma Kavramının Seyri, *Kriz Dergisi*, 18 (3), 19-25.

Demir, V., Gündoğan, N. (2018). Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüklerini Azaltmadaki Etkisi . *Ege Eğitim Dergisi*, 19 (1), 46-66.

Depp, CA., Dev, S., Eyler, LT. (2016), Bipolar depression and cognitive impairment: shared mechanisms and New Treatment Avenues. *Psychiatr Clin North Am*, 39(1):95-109.

Dereboy, Ç., Demirkapı, E.Ş., Şakiroğlu, M. ve Öztürk, C.Ş. (2018).Çocukluk Çağı Travmalarının, Kimlik Gelişimi, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikopatoloji ile İlişkisi, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29 (3), 147-153.

Doğanlı, B., ve Karaörs, G. (2017). Çocuk istismarı ve sosyal devlet kapsamında çocuk istismarına yönelik alınan önlemler. *The Journal of International Scientific Researches*, 2 (7), 82-92.

Duman, N.(2019), Travma Sonrası Büyüme ve Gelişim, *Uluslararası Afro-Avrasya Araştırmaları Dergisi*, 4 (7), 178-184.

Erdoğan, A.B. (2018). Okul Psikolojisi Danışmanlarının (Rehber Öğretmenlerin) Kullandıkları Mizah Tarzlarına Göre Duygu Yönetimi Becerilerinin ve Psikolojik İyi Oluşlarının İncelenmesi, Bolu.

Evinç, ŞG., Foto Özdemir, D. (2015) Risk and Consequences of Child Abuse in Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler - Current Approaches in Psychiatry*, 7 (2): 166-177.

Feldner, M., and Badour, C. (2013). Trauma-related reactivity and regulation of emotion: Associations with posttraumatic stress symptoms. *Journal of Behaviour Therapy and Experimental Psychiatry*, 44(1), 69-76

Fratto, Carolyn M. (2016), Trauma-Informed Care for Youth in Foster Care, *Arch Psychiatr Nurs*, 30 (3), 439-446.

Fu, H., Feng, T., Qin, J., Wang, T., Wu, X., Cai, Y., Lan, L., & Yang, T. (2018). Reported prevalence of childhood maltreatment among Chinese college students: A systematic review and meta-analysis. *PloS one*, 13(10), e0205808. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205808>

Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10 (1), 83.

Greenberg, L. S. (2015). Duygu odaklı terapi: Danışanlara duygu koçluğu yapmak. (Çev: S. B. Çelik). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Güler, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüğü İle Spor İlişkisinin Araştırılması, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ.

Güler, Ö. (2019). Travma: Nasıl Baş Edilir, 1. Baskı, İndie Kitap.

Gülgez, Ö., ve Gündüz, B. (2015). Diyalektik davranış terapisi temelli duygu düzenleme programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 44(2), 191-208.

Güney, T., Taşkiran, E., ve Özkul, E. (2015). Çalışanların Duygularını Yönetme Becerilerinin Örgütsel Vatandaşlık Davranışı Üzerindeki Etkisi: Sabiha Gökçen Havalimanı Çalışanları Üzerine Bir Araştırma. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 18 (34), 99-132.

Herman, Judith (2020). Travma ve İyileşme: Şiddetin Sonuçları, Ev İçi İstismardan Siyasi Teröre, Çev: Tamer Tosun, 8. Baskı, Literatür Yayınları, İstanbul.

Hofmann, S. G., Carpenter, J. K., and Curtiss, J. (2016). Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. Cognitive Therapy and Research, 40(3), 341-356.

Huang, J., Nigatu, Y. T., Smail-Crevier, R., Zhang, X., & Wang, J. (2018). Interventions for common mental health problems among university and college students: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Journal of psychiatric research, 107, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2018.09.018>

Joeng, J. R., Turner, S. L., Kim, E. Y., Choi, S. A., Lee, Y. J., and Kim, J. K. (2017). Insecure Attachment and Emotional Distress: Fear of Self-compassion and Self-compassion as Mediators. Personality and Individual Differences, 112, 6–11. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.048>

Johnson, SL., Tharp, JA., Peckham, AD., and McMaster, KJ.(2016). Emotion in bipolar I disorder: Implications for functional and symptom outcomes. J Abnorm Psychol, 125(1):40-52.

Karaoğlu, M., ve Erzi, S. (2019). Yeme Tutumları ve Travmatik Yaşantılar: Öz Şefkat ve Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü. Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi, 1 (3): 145-51

Karataş, Z. (2018). Çocukların Cinsel İstismardan Korunmasında Çocuk Adalet Sisteminin Önleyici Fonksiyonu, Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi 2 (2), 130-147.

Kaya, Z. (2019). Travma Psikolojik Danışmanlığında Kavramsal Çerçeve, içinde: Travma Psikolojik Danışmanlığı, Ed: Firdevs Savi Çakar, 1. Baskı, 1. Bölüm, 1-32, Pegem Akademi Yayınları, Ankara.

Kıcalı, Ö. Ü. (2015). Öz-Şefkat ve Tekrarlayıcı Düşünmenin Olumsuz Duygulanım ve Depresyon ile İlişkilerinin İncelenmesi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Programı, Yüksek Lisans Tesi, İstanbul.

Kılıç, Ş., and Aytar, A.G.(2016). Emotion understanding of Turkish preschoolers and maternal emotional socialization International Journal of Human Sciences, 13(1), 466-478.

Kozan, H. İ. Ö., Kesici, Ş., ve Baloğlu, M. (2017). Affedicilik ve Duyguları Yönetme Becerisi Arasındaki Çoklu İlişkinin İncelenmesi. Değerler Eğitim Dergisi, 15(34), 193-215.

Kurt, Sevil Lale (2016). Çocuk Haklarına İlişkin Temel Uluslararası Belgeler Ve Türkiye Uygulaması, Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, (36), 99-127.

Levy, Joel (2016). Yaptığımız Şeyleri Neden Yaparız, Çev. Nihal Akcan, 1. Baskı, Nemesis Kitap, İstanbul.

Liu DY., and Thompson, RJ. (2017). Selection and implementation of emotion regulation strategies in majör depressive disorder: An integrative review. Clin Psychol Rev, 57:183-194.

Locano, Jaclyn and Johnson, Stephanie (2018). Neurobiology of Trauma and Mindfulness for Children, Journal Trauma Nurs., 25 (3), 187-191.

Mammadov, E., ve Keser, E. (2016). Duygusal Zeka İle Akademik Başarı İlişkisi: Turizm Lisans Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi/Journal of Travel, andHospitality Management, 13(3), 85-101.

Miller, A. (2015). Beden asla yalan söylemez. İstanbul: Okuyan Us Yayıncılık.

Miller, A. (2015a). Yetenekli çocuğun dramı. İstanbul: Profil Yayıncılık.

Murphy, Maureen (2020). Introduction, in: Trauma and the Destructive-Transformative Struggle, Ed: Terrence McBride and Maureen Murphy, 1-8, Routledge, New York.

Neff, K. D., and Dahm, K. A. (2016). Self-Compassion: What it is, What it does, and How it relates to mindfulness. Handbook of Mindfulness and Self-Regulation, 7 (June), 121–137. <https://doi.org/10.1080/02703149.2014.850345> https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10

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), 131–137. <https://doi.org/10.1037/a0037764>

O'Bryan, E. M., McLeish, A. C., Kraemer, K. M., and 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), 131–137. <https://doi.org/10.1037/a0037764>

Öz, İ. (2017). Çocuk ve Kişilik, 1. Baskı, Martı Yayıncılık, İstanbul.

Özakkaş, Tahir (2018). Duygu Odaklı Çift Terapisi Eğitimi, 1. Baskı, Duygu Odaklı Seri: 16, Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, İstanbul.

Özakkaş, Tahir (2018a). Duygu Odaklı Bireysel Terapi Eğitimi, 1. Baskı, Duygu Odaklı Seri: 13, Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, İstanbul.

Özçevik, D., Güneş, Ö. ve Bahar, Z. (2019). Hemşirelik Öğrencilerinin Bazı Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Yaşadıkları Çocukluk Çağı Travmaları. Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi, 1 (1) , 28-42

Özdemir, E. (2017). Duygu Yönetimi Eğitimi Programının AVM Çalışanlarının Duygularını Yönetme Beceri Düzeyine Etkisi, Mersin.

Öztürk, MO., ve Uluşahin, NA. (2015). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Ankara: Nobel Tıp Kitapevi, 261-333.

Pekdoğan, S. (2016). Annelerin İstismar Potansiyellerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Ege Eğitim Dergisi, (17) 2: 425-441.

Pelit, E., Karakoçar, M., ve Kılıç, İ. (2018). Duygusal Zekanın İletişim Becerisine Etkisi: Turizm Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 20(1), 85-107.

Polat, O. (2017). Tüm Boyutlarıyla Çocuk İstismarı. 2. Baskı. Ankara, Seçkin Yayıncılık: 60-267.

Sağlam, Ö., Salman, Ö., ve Soylu, Y. (2019). Çocuk Yetiştirme Stillerine Bağlı Olarak Gelişen Çocukluk Çağı Travmaları Ve Erişkin Dönem Obezitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi, 3 (2), 136-150.

Santrock, J. (2020). Yaşam Boyu Gelişim, Çev: Galip Yüksel, Nobel Akademik Yayıncılık, İstanbul, 253-262.

Sears, William ve Sears, Martha (2016). Başarılı Çocuk, Çev: Mehtap Gün ayral, Yakamoz Kitap, İstanbul.

Sedlak, AJ., Mettenburg, J., Basena, M., Petta, IM, Greene, A. and Li, S. (2018). Fourth National Incidence Study Of Child Abuse And Neglect. US Departman Of Health And Human Services. https://www.Acf.Hhs.Gov/Sites/Default/.../Nis4_Report_Congress_Full_Pdf_Jan2010.Pdf. 23 May 2018.

Sole, B., Jimenez, E., Torrent, C., Reinares, M., Bonnin, C., Torres, I. et al. (2017), Cognitive impairment in bipolar disorder: treatment and prevention strategies. Int J Neuropsychopharmacol, 20(8):670-680.

Solmuş, T. (2015). Travma Psikolojisi, 1.Baskı, Nobel Akademik Yayıncılık.

Staiger, P. K., Melville, F., Hides, L., Kambouropoulos, N., and Lubman, D. I. (2009). Can emotion-focused coping help explain the link between posttraumatic stress disorder severity and triggers for substance use in young adults?. Journal of substance abuse treatment, 36(2), 220–226. <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2008.05.008>

Şener, A., Tomruk, N. B., Evren, C., ve Karaytuğ, M. O. (2020). Şizofreni Tanılı Hastalarda Çocukluk Çağı Travmasının Dissosiyasyonla İlişkisi, Cukurova Medical Journal, 45 (3), 1024-1032.

Tarhan, N. (2019). Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zeka, 27. Baskı, Timaş Yayınları.

TPD (2020). Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Türkiye Psikiyatri Derneği, <https://www.psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/28/travma-sonrasi-stres-bozuklugu> (21.11.2020)

Triguero Veloz Teixeira, MC., de Freitas Marino, RL., Rodrigues Carreiro, LR. (2015). Associations between Inadequate Parenting Practices and Behavioral Problems in Children and Adolescents with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *The Scientific World Journal*. 683062. doi:10.1155/2015/683062.

Türk Dil Kurumu (2018). <http://sozluk.gov.tr/>

Türkiye’de Çocuk İstismarı ve Aile İçi Şiddet Araştırması (2010). <http://atud.org.tr/kutuphane/unisefrapor.pdf>. (Erişim Tarihi: 25.11.2020).

Türküsev, S. (2020). *Duygu Kontrolü ile Kişisel Başarı*, 1. Baskı, Akis Kitap.

UNICEF (2016). *Çocuklara Kötü Muamelenin Önlenmesi: Bu Konuda Harekete Geçilmesine ve Kanıt Toplanmasına Yönelik bir Kılavuz*, Uluslararası Çocuk Merkezi Derneği.

Üstündağ, A. (2020). Duygusal İhmal ve İstismara Uzmanların Bakış Açısı, *Journal of Economy Culture and Society*, 61, 125-140.

Villalta, L., Smith, P., Hickin, N., and Stringaris, A. (2018). Emotion regulation difficulties in traumatized youth: a meta-analysis and conceptual review. *European child & adolescent psychiatry*, 27(4), 527–544. <https://doi.org/10.1007/s00787-018-1105-4>

WHO (2016). *Child Maltreatment*, World Health Organization, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs150/en/>. (Erişim Tarihi: 21.11.2020).

Yağbasanlar, O. (2017). Kavramsal Bir Bakış: Öz-Şefkat. *Journal of Research in Education and Teaching*, 6 (2), 88–101.

Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., and Mullarkey, M. (2015). Meta-Analysis of Gender Differences in Self-Compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499–520. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>.

Yıldırım, Sait (2017). Medya ve Çocuğa Yönelik İstismar, *Anasay*, (10), 107-122.

Yumuşak, Fatıma N. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Duygusal Tepkiselliğin Psikolojik Belirtiler İle İlişkisinin İncelenmesi, Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme Güçlüğü Ve Duygusal Tepkiselliğin Psikolojik Belirtiler İle İlişkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.



EKLER

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

EK-A

Sayın katılımcılar;

Aşağıda sizi tanımamıza yönelik bazı sorular bulunmaktadır. Sorulara içtenlikle cevap vermeniz araştırmanın güvenilirliği açısından önem taşımaktadır. Test üzerinde kimliğinizi belirten herhangi bir soru bulunmamaktadır. Bu nedenle her soru için mümkün olduğunuzca samimi bir şekilde size uyan cevabı işaretleyiniz. Lütfen her maddeyi cevaplandığınızdan emin olun. Katılımınız için teşekkür ederim.

Çalışmaya katılmayı onaylıyorum. evet hayır

1. Kaç yaşındasınız?

.....

2. Cinsiyetiniz?

Kadın Erkek

3. Çalışma durumunuz nedir? () Çalışmıyorum () Çalışıyorum

4. Aylık geliriniz ne kadar?

.....

5. Bilinen bir rahatsızlığınız var mı (bedensel ya da tıbbi)? Evet Hayır

6. Annenizin eğitim durumu nedir?

Okur-yazar değil Okur -yazar İlkokul mezunu Ortaokul mezunu
 Lise mezunu Üniversite mezunu Yüksek lisans ve üzeri

7. Babanızın eğitim durumu nedir?

Okur-yazar değil Okur -yazar İlkokul mezunu Ortaokul mezunu
 Lise mezunu Üniversite mezunu Yüksek lisans ve üzeri

8. Eğitim durumunuz nedir?

9. Medeni haliniz? Evli Bekar diğer.....

10. Eşinizin eğitim durumu nedir?

Okur-yazar değil Okur -yazar İlkokul mezunu Ortaokul mezunu
 Lise mezunu Üniversite mezunu Yüksek lisans(Uzman statüsü) ve üzeri

11. Anneniz yaşıyor mu? Evet Hayır ise (Ölüm Yılı.....)

12. Babanız yaşıyor mu? Evet Hayır ise (Ölüm Yılı.....)

13. Babanızın bilinen bir rahatsızlığı var mı(bedensel ya da tıbbi)? Evet Hayır

14. Annenizin bilinen bir rahatsızlığı var mı(bedensel ya da tıbbi)? Evet Hayır

15. Ailenizden hiç şiddet gördünüz mü? Evet Hayır

16. Herhangi bir kaza veya yaralanma olayı yaşadınız mı ? Evet Hayır



ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI ÖLÇEĞİ

EK-B

Bu sorular çocukluğunuzda ve ilk gençliğinizde (20 yaşından önce) başınıza gelmiş olabilecek bazı olaylar hakkındadır. Her bir soru için sizin durumunuza uyan rakamı daire içerisine alarak işaretleyiniz. Sorulardan bazıları özel yaşamınızla ilgilidir; lütfen elinizden geldiğince gerçeğe uygun yanıt veriniz. Yanıtlarınız gizli tutulacaktır. 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 bakımı 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, sökükle 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 fark ettiği 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.Ailemdekiler 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 götürecek 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 GÜÇLÜĞÜ (DDGÖ)**EK-C**

Aşağıdaki cümlelerin size ne sıklıkla uyduğunu altlarında belirtilen 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Her bir cümlenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

Bazen (%11-%35)		Çoğu zaman (%66-%90)	
1 -----2 -----3 -----4 -----5			
Hemen hemen hiç (%0-%10)	Yaklaşık yarı yarıya (%36-%65)		Hemen hemen her zaman (%91-%100)
1. Ne hissettiğim konusunda netimdir.			1 2 3 4 5
2. Ne hissettiğimi dikkate alırım.			1 2 3 4 5
3. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.			1 2 3 4 5
4. Ne hissettiğim konusunda hiçbir fikrim yoktur.			1 2 3 4 5
5. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.			1 2 3 4 5
6. Ne hissettiğime dikkat ederim.			1 2 3 4 5
7. Ne hissettiğimi tam olarak bilirim.			1 2 3 4 5
8. Ne hissettiğimi önemserim.			1 2 3 4 5
9. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.			1 2 3 4 5
10. Kendimi kötü hissetmeyi kabullenebilirim.			1 2 3 4 5
11. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendime kızarım.			1 2 3 4 5
12. Kendimi kötü hissettiğim için utanırım.			1 2 3 4 5
13. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.			1 2 3 4 5
14. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.			1 2 3 4 5
15. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım.			1 2 3 4 5
16. Kendimi kötü hissetmemin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.			1 2 3 4 5
17. Kendimi kötü hissettiğimde duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.			1 2 3 4 5
18. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.			1 2 3 4 5
19. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım duygusu yaşarım.			1 2 3 4 5
20. Kendimi kötü hissediyor olsam da çalışmayı sürdürebilirim.			1 2 3 4 5

21. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygudan dolayı kendimden utanırım. 1 2 3 4 5
22. Kendimi kötü hissettiğimde eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim. 1 2 3 4 5
23. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım. 1 2 3 4 5
24. Kendimi kötü hissettiğimde de davranışlarım kontrolüm altındadır. 1 2 3 4 5
25. Kendimi kötü hissettiğim için suçluluk duyarım. 1 2 3 4 5
26. Kendimi kötü hissettiğimde konsantre olmakta zorlanırım. 1 2 3 4 5
27. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım. 1 2 3 4 5
28. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım. 1 2 3 4 5
29. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum. 1 2 3 4 5
30. Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım. 1 2 3 4 5
31. Kendimi kötü hissettiğimde kendimi bu duyguya bırakmaktan başka çıkar yol olmadığına inanırım. 1 2 3 4 5
32. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim. 1 2 3 4 5
33. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım. 1 2 3 4 5
34. Kendimi kötü hissettiğimde duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım. 1 2 3 4 5
35. Kendimi kötü hissettiğimde kendimi daha iyi hissetmem zaman alır. 1 2 3 4 5
36. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur. 1 2 3 4 5

Öz-Şefkat Ölçeği

EK-D

Aşağıdaki cümleler, zor durumlar karşısında kendinize genel olarak nasıl davrandığınızla ilgilidir. Ne sıklıkla aşağıda belirtildiği şekillerde davranma eğiliminde olduğunuza içtenlikle karar vererek size uygun ifadeyi işaretleyiniz.

1	2	3	4	5
Neredeyse Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğu zaman	Neredeyse Her zaman
1. Kişiliğimin beğenmediğim yanlarına karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.				1 2 3 4 5
2. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde, çoğu insanın da böylesi yetersizlik duyguları yaşayabileceğini kendime hatırlatmaya çalışırım.				1 2 3 4 5
3. Kendimi üzgün hissettiğimde, yanlış giden her şeyi kafama takma ve kurma eğilimindeyimdir.				1 2 3 4 5
4. Ben zorluklarla mücadele ederken, başka insanların yaşam koşullarının benimkinden daha kolay olduğunu hissetme eğilimi gösteririm.				1 2 3 4 5
5. Acı veren bir şey olduğunda, durumu belirli bir zihinsel mesafeden, dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.				1 2 3 4 5
6. Sıkıntı çektiğim dönemlerimde, kendime karşı biraz katı yürekli olabilirim.				1 2 3 4 5
7. Kendimi üzgün ve her şeyden kopmuş hissettiğimde, dünyada benim gibi hisseden daha pek çok insan olduğunu kendime hatırlatırım.				1 2 3 4 5
8. Duygusal olarak acı çektiğim zamanlarda kendime karşı sevecen olmaya çalışırım				1 2 3 4 5
9. Yetersizliklerimi düşünmek, kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk gibi hissetmeme neden olur.				1 2 3 4 5
10. Kişiliğimin beğenmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızımdır.				1 2 3 4 5
11. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle kendimi tüketirim.				1 2 3 4 5
12. Kendi hatalarıma ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüymümdür.				1 2 3 4 5
13. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, bu konudaki duygularımı bastırmak veya abartmak yerine durumu olduğu gibi açık yüreklilikle anlayıp kabullenmeye çalışırım.				1 2 3 4 5
14. Sıkıntılı dönemlerimde kendime karşı şefkatliyimdir.				1 2 3 4 5
15. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, bu başarısızlığın yalnız benim başıma geldiğini hissetme eğiliminde olurum.				1 2 3 4 5

16. Hatalarıma ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcıyım. 1 2 3 4 5
17. Beğenmediğim yanlarımı gördüğümde kendime yüklenir, moralimi bozarım. 1 2 3 4 5
18. Kendimi üzgün hissettiğimde, duygularımı merakla ve açık yüreklilikle anlamaya çalışırım. 1 2 3 4 5
19. İşler benim için kötü gittiğinde, bu zorlukların, yaşamın bir parçası olarak, herkesin başına gelebileceğini düşünürüm. 1 2 3 4 5
20. Acı veren bir şey olduğunda, olayı gereğinden fazla büyütme eğilimi gösteririm. 1 2 3 4 5
21. Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun benden daha mutlu olduğunu düşünme eğilimi gösteririm. 1 2 3 4 5
22. Bir şey beni üzdüğünde, kendimi duygularıma kaptırır giderim. 1 2 3 4 5
23. Çok zor bir dönemden geçerken kendime ihtiyacım olan duyarlılık ve sevecenliği gösteririm. 1 2 3 4 5
24. Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım. 1 2 3 4 5
25. Herhangi bir şey beni üzdüğünde, duygularımı bir denge içerisinde tutmaya çalışırım. 1 2 3 4 5
26. Gerçekten zor zamanlarda, kendime karşı sert ve acımasız olma eğilimindeyim. 1 2 3 4 5

