



**T.C.**

**Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi**

**Eğitim Bilimleri Enstitüsü**

**Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı**

**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞSEL DUYGU  
DÜZENLEMELERİNDE ÇOCUKLUK ÖRSELENMELERİ VE  
OTOMATİK DÜŞÜNCELERİN ROLÜ**

**Hasan SARICI**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı**

**Doç. Dr. Özlem TAGAY**

**Burdur, 2018**



**T.C.**  
**Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi**  
**Eğitim Bilimleri Enstitüsü**  
**Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı**  
**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı**

**ÜNİVERSİTE ÖğRENCİLERİNİN BİLİŞSEL DUYGU**  
**DÜZENLEMELERİNDE ÇOCUKLUK ÖRSELENMELERİ VE OTOMATİK**  
**DÜŞÜNCELERİN ROLÜ**

**Hasan SARICI**  
**Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı**  
**Doç. Dr. Özlem TAGAY**

**Burdur, 2018**

Bu çalışma Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Komisyonu tarafından 0495-YL-18 nolu proje numarası ile desteklenmiştir.



**MAKÜ EĞİTİM BİLİMLERİ  
ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS JÜRİ ONAY FORMU**

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 09.07.2018 tarih ve 243/1 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından 27.07.2018 tarihinde tez savunma sınavı yapılan Hasan SARICI'nın "Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenlemelerinde Çocukluk Örselenmeleri ve Otomatik Düşüncelerin Rolü" konulu tez çalışması Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

**JÜRİ**

**ÜYE:** Doç. Dr. Özlem TAGAY  
(Tez Danışmanı)

*Özlem Tagay*

**ÜYE:** Doç. Dr. Zeynep KARATAŞ

*Zeynep Karataş*

**ÜYE:** Doç. Dr. Gülfem ÇAKIR

*Gülfem Çakır*

**ONAY**

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun ...../...../..... tarih ve ...../..... sayılı kararı.

İMZA/MÜHÜR

**BİLDİRİM<sup>1</sup>**

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu taahhüt edip, tezimin kaynak göstermek koşuluyla aşağıda belirttiğim şekilde fotokopi ile çoğaltılmasına izin veriyorum.

[ ] Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

[ ] Tezim/Raporum sadece Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

[ ] Tezimin/Raporumun ..... yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Hasan SARICI

Tarih

İmza

# Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenlemelerinde Çocukluk Örselenmeleri ve Otomatik Düşüncelerin Rolü

(Yüksek Lisans Tezi)

Hasan SARICI

## ÖZ

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenlemelerinde çocukluk örselenme yaşantılarının ve otomatik düşüncelerin rolünü incelemek amaçlanmıştır. Araştırmada regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2017-2018 eğitim öğretim yılında Bülent Ecevit Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim gören 652 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri, Onat ve Otrar (2010), tarafından geliştirilen “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği”, Kaya (2014), tarafından geliştirilen “Çocukluk Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği Kısa Formu”, Aydın ve Aydın (1990), tarafından geliştirilen “Otomatik Düşünceler Ölçeği ve araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” ile toplanmıştır. Ölçeklerin bu çalışmadaki geçerlilikleri ölçmek üzere faktör analizi yapılmış ve faktör yapıları beklenen dağılımı göstermiştir. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin cronbach alfa güvenilirlik katsayısı  $\alpha=,784$  olarak hesaplanmıştır. Çocukluk Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği Kısa Formu'nun cronbach alfa güvenilirlik katsayısı  $\alpha=,77$  olarak hesaplanmıştır. Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin cronbach alfa değeri  $\alpha=,95$  olarak hesaplanmıştır. Verilerin analizinde, IBM SPSS ve AMOS programları kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde yüzde, frekans, aritmetik ortalama, standart sapma, bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi ve regresyon analizi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, çocukluk örselenme yaşantılarının ve otomatik düşüncelerin bilişsel duygu düzenleme üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmada yer alan demografik değişkenler arasında ise yalnızca yaş değişkenine göre uyumlu bilişsel duygu düzenlemede anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiş, diğer değişkenlere göre anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir.

*Anahtar Kelimeler:* Bilişsel duygu düzenleme, çocukluk örselenme yaşantıları, otomatik düşünceler

Sayfa Adedi : 101

Danışman : Doç. Dr. Özlem TAGAY

## **University Students' Cognitive Emotion Regulations in relation to Childhood Traumatic Experiences and Automatic Thoughts**

**(Master Thesis)**

**Hasan SARICI**

### **ABSTRACT**

The aim of this research is to investigate the role of childhood traumatic experiences and automatic thoughts on university students' cognitive emotion regulation. In this research, regression analyses has been used. The study group of this research consists of 652 university students who studies at Bülent Ecevit University in 2017-2018 academic year. Research data was collected via Cognitive Emotion Regulation Scale which is developed by Onat and Otrar (2010), Childhood Traumatic Experiences Scale Short Form which is developed by Kaya (2014), Automatic Thoughts Scale which is developed by Aydın and Aydın (2009) and Personel Information Form which is created by researcher. Factor analysis was performed to measure the validity of the scales in this study, and factor structures showed the expected distribution. The cronbach alpha coefficient of the Cognitive Emotion Regulation Scale was calculated as  $\alpha = ,784$ . The cronbach alpha coefficient of the Short Form of Childhood Survival Survivors Questionnaire was calculated as  $\alpha = 77$ . The cronbach alpha value of the Automatic Thoughts Scale was calculated as  $\alpha = 95$ . In data analysis, IBM SPSS and IBM AMOS programs were used. Percentage, frequency, arithmetic mean, standard deviation, independent sample t test, one way variance analysis and structural equation modeling method were used in the analysis of obtained data. As a result of the analyzes, it was concluded that childhood traumatic experiences and automatic thoughts are significant predictors of cognitive emotion regulation. Among the demographic variables included in this study, only a significant difference in cognitive emotional regulation according to the age variable was found and no significant difference was found compared to other variables.

*Key Words* : Cognitive emotion regulation, childhood traumatic experiences, automatic thoughts.

Page Number : 101

Supervisor : Assoc. Prof. Dr. Özlem TAGAY

## TEŞEKKÜR

Çalışmamda bana verdiği destekten, öğrettiklerinden ve gösterdiği sabırdan dolayı öncelikle danışmanım Doç. Dr. Özlem TAGAY'a, ayrıca akademik kariyer planlarımda hep yanımda olan yoldaşım Doç. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU'na, gerekli zamanlarda desteğini hissettiren hocam Dr. Öğr. Üyesi Mustafa KILINÇ'a, ders dönemimde bana çok şey katan Doç. Dr. Zeynep KARATAŞ, Doç. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR ve Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Ali ÇAKIR hocalarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmamın analizlerinde yardımlarını esirgemeyen değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Özgür Murat ÇOLAKOĞLU'na ayrıca şükranlarımı sunarım.

Tanıdığım günden bugüne hayatıma sihirli değnek misali dokunan, varlığını hiçbir şeye değişmeyeceğim eşim Kübra KARATAY SARICI'ya verdiği manevi destek için minnettarım.

Son olarak akademik macerama çıkmadan önce de söylediğim bir söz ile bitirmek istiyorum. Elde edeceğim unvan ve başarıların tamamı benim aileme bir vefa borcumdur. Bir kademe yükselmeme vesile olacak bu tezimi aileme armağan ediyorum.



## İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM.....	i
ÖZ .....	ii
ABSTRACT .....	iii
TEŞEKKÜR .....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
KISALTMALAR.....	ix
TABLolar DİZİNİ .....	x
BÖLÜM I .....	1
GİRİŞ .....	1
1.1. Problem Cümlesi .....	5
1.1.1. Alt problemler .....	5
1.2. Araştırmanın Amacı .....	6
1.3. Araştırmanın Önemi .....	7
1.4. Sınırlılıklar .....	9
BÖLÜM II.....	10
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....	10
2.1.Kuramsal Çerçeve .....	10
2.1.1. Bilişsel duygu düzenleme .....	10
2.1.1.1. Duygu düzenleme .....	10
2.1.1.2. Bilişler ve duygu düzenleme .....	12
2.1.1.3. Bilişsel duygu düzenleme.....	12
2.1.1.4. Bilişsel duygu düzenlemeye ilişkin kuramsal modeller .....	14
2.1.2. Çocukluk çağı örselenme yaşantıları .....	15
2.1.2.1. Çocukluk çağı örselenme yaşantılarının tanımı.....	15
2.1.2.2. Çocukluk çağı örselenme yaşantılarının türleri .....	17
2.1.2.3. Çocukluk çağı örselenme yaşantıları risk faktörleri .....	21
2.1.2.4. Çocukluk çağı örselenme yaşantılarının yetişkinliğe etkileri.....	22
2.1.3. Otomatik düşünceler .....	23
2.1.3.1. Otomatik düşüncelerin özellikleri.....	24
2.1.3.2.Otomatik düşünce kaynakları .....	25
2.1.4. İlgili araştırmalar .....	28

2.1.4.1. Bilişsel duygu düzenleme ile ilgili araştırmalar .....	28
2.1.4.2. Çocukluk örselenmeleri ile ilgili araştırmalar .....	30
2.1.4.3. Otomatik düşünceler ile ilgili çalışmalar.....	31
<b>BÖLÜM III.....</b>	<b>34</b>
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>34</b>
3.1. Araştırma Modeli .....	34
3.2. Çalışma Grubu .....	34
3.3. Veri Toplama Araçları.....	35
3.4. Verilerin Analizi.....	39
<b>BÖLÜM IV .....</b>	<b>41</b>
<b>BULGULAR VE YORUM.....</b>	<b>41</b>
4. 1. Çocukluk Örselenmelerine ve Otomatik Düşüncelere İlişkin Bulgular .....	41
4.2. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular.....	46
4.2.1. Bilişsel duygu düzenlemenin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmamasına ilişkin bulgular.....	46
4.2.2. Bilişsel duygu düzenlemenin yaşa göre farklılaşp farklılaşmamasına ilişkin bulgular.....	47
4.2.3. Bilişsel duygu düzenlemenin aile tipine göre farklılaşp farklılaşmamasına ilişkin bulgular.....	48
4.2.4. Bilişsel duygu düzenlemenin ekonomik duruma göre farklılaşp farklılaşmamasına ilişkin bulgular.....	48
4.2.5. Bilişsel duygu düzenlemenin barınma türüne göre farklılaşp farklılaşmamasına ilişkin bulgular.....	49
4.2.6. Bilişsel duygu düzenlemenin kardeş sayısına göre farklılaşp farklılaşmamasına ilişkin bulgular.....	50
4.2.7. Bilişsel duygu düzenlemenin doğum sırasına göre farklılaşp farklılaşmamasına ilişkin bulgular.....	51
4.2.8. Bilişsel duygu düzenlemenin en uzun süre ikamet edilen yere göre farklılaşp farklılaşmamasına ilişkin bulgular .....	52
<b>BÖLÜM V.....</b>	<b>54</b>
<b>SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....</b>	<b>54</b>
5.1. Sonuç ve Tartışma .....	54
5.1.1. ÇÖY ve OD'un BDD üzerindeki etkisine ilişkin bulguların sonuçları ve tartışmaları .....	55

_____ 5.1.1.1. Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı örselenme yaşantılarının bilişsel duygu düzenleme stratejilerine etkisine ilişkin bulguların tartışılması ve yorumlanması .....	55
_____ 5.1.1.2. Fiziksel istismar yaşantılarının bilişsel duygu düzenleme stratejilerine etkisine ilişkin bulguların tartışılması ve yorumlanması .....	56
_____ 5.1.2. .... Demografik değişkenlerin bdd üzerindeki etkisine ilişkin bulguların sonuçları ve tartışmaları .....	62
_____ 5.1.2.1. Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma sıklıklarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmama durumuna ilişkin bulguların tartışılması ve yorumlanması .....	62
_____ 5.1.2.2. Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma sıklıklarının yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmama durumuna ilişkin bulguların tartışılması ve yorumlanması .....	63
_____ 5.1.2.3. .... Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma sıklıklarının anne baba medeni durum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmama durumuna ilişkin bulguların tartışılması ve yorumlanması.....	64
_____ 5.1.2.4. .... Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma sıklıklarının ekonomik durum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmama durumuna ilişkin bulguların tartışılması ve yorumlanması.....	65
_____ 5.1.2.5. .... Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma sıklıklarının barınma türü değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmama durumuna ilişkin bulguların tartışılması ve yorumlanması.....	66
_____ 5.1.2.6. .... Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma sıklıklarının kardeş sayısı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmama durumuna ilişkin bulguların tartışılması ve yorumlanması.....	67
_____ 5.1.2.7. Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma sıklıklarının doğum sırası değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmama durumuna ilişkin bulguların tartışılması ve yorumlanması.....	68
_____ 5.1.2.8. .... Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma sıklıklarının en uzun süre ikamet edilen yer değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmama durumuna ilişkin bulguların tartışılması ve yorumlanması.....	69
___ 5.2. Öneriler .....	70
KAYNAKÇA .....	74
EKLER .....	88
EK-1 .....	89
Etik Kurul İzni .....	89
EK-2 .....	90
Ölçek Kullanım İzinleri .....	90

EK-3 .....	93
Ölçekler .....	93
EK-4 .....	98
İntihal Raporu .....	98
EK-5 .....	99
Özgeçmiş .....	99



**KISALTMALAR**

BDD- Bilişsel Duygu Düzenleme

ÇÖY- Çocukluk Örselenme Yaşantıları

OD- Otomatik Düşünceler



## TABLOLAR DİZİNİ

<b><u>Tablolar</u></b>	<b><u>Sayfa</u></b>
Tablo 1 Katılımcı Demografik Özellikleri	35
Tablo 2 Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları ve Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler	41
Tablo 3 Çocukluk Örselenme Yaşantılarının ve Otomatik Düşüncelerin Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenlemeyi Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi	43
Tablo 4 Çocukluk Örselenme Yaşantılarının ve Otomatik Düşüncelerin Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenlemeyi Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi	45
Tablo 5 Bilişsel Duygu Düzenleme Puanlarının Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları	46
Tablo 6a Bilişsel Duygu Düzenleme Puanlarının Yaş İçin Betimsel İstatistikleri	47
Tablo 6b Bilişsel Duygu Düzenleme Puanlarının Yaş Grubuna Göre ANOVA Sonuçları	47
Tablo 7 Bilişsel Duygu Düzenleme Puanlarının Aile Tipine Göre T Testi Sonuçları	48
Tablo 8a Bilişsel Duygu Düzenleme Puanlarının Ekonomik Durum İçin Betimsel İstatistikleri	48
Tablo 8b Bilişsel Duygu Düzenleme Puanlarının Ekonomik Duruma Göre ANOVA Sonuçları	49
Tablo 9a Bilişsel Duygu Düzenleme Puanlarının Barınma Türü İçin Betimsel İstatistikleri	49
Tablo 9b Bilişsel Duygu Düzenleme Puanlarının Barınma Türüne Göre ANOVA Sonuçları	50
Tablo 10a Bilişsel Duygu Düzenleme Puanlarının Kardeş Sayısı İçin Betimsel İstatistikleri	50
Tablo 10b Bilişsel Duygu Düzenleme Puanlarının Kardeş Sayısına Göre ANOVA Sonuçları	51

Tablo 11a	Bilişsel Duygu Düzenleme Puanlarının Doğum Sırası İçin Betimsel İstatistikleri	51
Tablo 11b	Bilişsel Duygu Düzenleme Puanlarının Doğum Sırasına Göre ANOVA Sonuçları	52
Tablo 12a	Bilişsel Duygu Düzenleme Puanlarının En Uzun Süre İkamet Edilen Yer İçin Betimsel İstatistikleri	53
Tablo 12b	Bilişsel Duygu Düzenleme Puanlarının En Uzun Süre İkamet Edilen Yere Göre ANOVA Sonuçları	53



## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Bu bölümde araştırmaya temel teşkil eden problem durumu, problem cümlesi ve alt problemler, araştırmanın amacı, önemi ve sınırlılıklarına yer verilmiştir.

#### 1.1.Problem Durumu

İnsan, dünya üzerinde düşünme kapasitesine sahip tek canlı türüdür. Sahip olunan bu kapasite sayesinde diğer canlılarla iletişime geçilir. Sosyalleşme olarak adlandırılan bu etkileşim bir takım duyguların ortaya çıkmasına sebep olur. Duygular, insanların psikolojik ve sosyal açıdan gelişiminin temel belirleyicilerindedir. Davranışsal tepkiler, karar verme, hatırlama gibi günlük yaşam becerilerinde ve insanlarla etkileşime geçme süreçlerinde duygulardan destek alınır. İnsanın sosyalleşmesinde temel unsurlardan biri olan duygular yaşanan olaylara göre pozitif veya negatif yönde etkilenmektedir. Edinilen tecrübeye olumlu duygularla yaklaşım ile olumsuz duygularla yaklaşım arasında sonuçlar açısından farklılıklar vardır (Gross, 1998). İnsanların yaşantıları kişiden kişiye farklılık gösterdiği için duygulanma şekilleri de benzer şekilde farklılaşmaktadır. Duyguların gerçek yaşama yansımaları jest, mimik ve davranışlarla kendini gösterir. Bir insan doğumdan itibaren edindiği tecrübelerle kendisini geliştirmekte ve karakterini oluşturmaktadır. Yetişkin olarak nitelendirilen bir bireyin duygu dünyasının temel gelişim aşamalarını tamamladığı kabul edilmektedir (Çolakoğlu, 2016). Bu aşamaları toplumsal ve bireysel açıdan zarar teşkil etmeyecek düzeyde tamamlayan bir bireyin ortaya çıkmasında en etkili dönem olarak ergenlik ve ergenlik öncesi gösterilebilir.

Ergenlik öncesi dönemde ebeveyn tutumu, ergenlikte yaşanan çalkantılı duygu dünyası ve hormonal dengesizlik gibi belirleyici dönemlerde insanların sağlıklı bir şekilde süreci tamamlaması duygusal açıdan sağlıklı bireylerin topluma dahil olmasını sağlamaktadır. Ancak örseleyici çocukluk yaşantıları, olumsuz örnek teşkil edecek ebeveyn tutumları, duyguların bastırılması, dini zorlamalar, yaşamdaki



monotonluk, otomatik düşünceler vb. sebeplerden dolayı insanlar duygusal gelişimlerini sağlıklı bir şekilde sürdüremeyebilir (Çelik ve Kocacı, 2014).

Bu araştırmada duygu düzenlemeyi etkileyen unsurlardan özellikle üzerinde durulan noktalar ise çocukluk örselemeleri ve otomatik düşüncelerdir. Bilişlerin belirginleştiği dönem olan çocukluk döneminde maruz kalınan davranışlar duygular üzerinde ne kadar etkili ise bu davranışların ve diğer yaşamsal olayların etkisiyle meydana gelen otomatik düşünceler de o kadar etkilidir. Bu unsurların ortaya çıkardığı engeller ya da yardımlar vasıtasıyla da bilişsel duygu düzenleme becerilerini kullanma kapasitesi ortaya çıkmaktadır (Meyer, 2008). İnsandan insana duygusal tepkiler birtakım farklılıklar gösterse de bütün insanlar sahip oldukları duyguları düzenlemek için birtakım stratejiler kullanmaktadır. Farklı yaşam tarzlarına rağmen temelde benzer stratejilerin kullanılmasının sebebi benzer çocukluk dönemleridir. Jean Piaget, ortaya koyduğu bilişsel gelişim kuramında insanın bilişsel gelişimine ilişkin en somut açıklamayı ortaya koymuştur. Gelişimin hamilelikten itibaren başladığını belirttiği kuramında Piaget, bilişsel gelişimin insanın çevreye adaptasyon çabalarının bir ürünü olduğu iddia etmiştir (Karmiloff-Smith, 1995). Şemaların oluşturulmaya başlandığı çocukluk döneminde edinilen örseleyici tecrübelerin etkisi oldukça fazladır. Çocukluk dönemi örselemeleri, çocuğun yaşam alanı içerisinde herhangi bir sebebe dayanmaksızın gerçekleşebilir (Klosko, Young & Weishaar, 2003).

Çocuğun fiziksel ve psikolojik gelişimini olumsuz etkileyebilecek davranışların tamamı olarak kabul edilen örseleyici davranışlara insanlık tarihi boyunca her dönemde ve her millette rastlanmıştır (Akduman, Akduman, Korkusuz ve Ruban, 2005). Fiziksel, duygusal ve cinsel olarak örseleyici yaşantıya maruz bırakılan çocukların tespit edilmesi toplumsal yapılardan dolayı zorlaşmaktadır. Özellikle Türkiye gibi sosyo-kültürel açıdan hem tutucu hem modern unsurları içerisinde barındıran ülkelerde bu yaşantılar ya aile içerisinde çözülmekte ya da tespit edilemediği için yıllar boyu devam etmektedir. Engelleyici unsurlara rağmen dünya üzerinde çocuğun korunmasına yönelik çalışma ve araştırmalar devam etmektedir. Dünya Sağlık Örgütü, 1988'de yaptığı bir araştırmada dünya üzerinde 900.000'den fazla çocuğun örseleyici davranışlara maruz kaldığını ortaya koymuştur. Bu çocukların %50'sinin ihmale, %25'inin fiziksel istismara, %12'sinin cinsel istismara, %6'sının da psikolojik istismara maruz kaldığına dair veriler elde edilmiştir. Dikkat

çeken diğer bir detay ise mağdur çocukların %25'inin aynı anda birden fazla örseleyici yaşantıya maruz bırakıldığıdır (World Health Organisation, 2002). Bir örseleyici istismar davranışının bile çocuk üzerindeki uzun süreli etkisi düşünüldüğünde, birden fazlasına maruz kalan bireyin yaşayacağı travmatik etki daha çok olabilmektedir.

Dünya Sağlık örgütü 2002 yılında yaptığı diğer bir tespitle ortaya koyduğu rakamlarla o yıl dünya genelinde yaklaşık 53.000 çocuğun öldürüldüğü bilgisini kamuoyuna sunmuştur. Aynı yıl 15 milyon kız, 73 milyon erkek çocuğun cinsel istismara maruz kaldığını belirtmiştir (World Health Organisation, 2002). Farklı yıllarda yapılan çalışmalarda görülen rakamlar dünya genelinde korkutucu boyutlarda görülürken bazı gelişmiş ve gelişmekte olan ülkeler için de durum farksızdır. NCA (National Children's Alliance) 2015 yılında yaptığı araştırmada, yalnızca Amerika'da 700.000 çocuğun istismar ve ihmal davranışına maruz kaldığını, bu çocuklardan 1670 tanesinin hayatını kaybettiğini ortaya koymuştur (Nolas, 2015). Türkiye, bu durumdan muzdarip ülkelerden birisidir. Adalet Bakanlığı'nın açıkladığı verilere göre 2014 yılında her ay Adli Tıp Kurumu'na ortalama 650 çocuk cinsel istismar vakası gönderilmiştir. Ayrıca, her 4 tecavüz davasından birisi çocuklarla ilgilidir. Bu ve benzeri rakamların ortaya koyulduğu çalışmalar farklı toplumlarda örselenmiş bireylerin yetişerek topluma karıştığını gözler önüne sermektedir (Kandır, Kızıltepe ve Münevver, 2014).

Çocukluk ve ergenlik döneminde riskli durumların içerisinde kalan bireyler sonraki gelişim görevlerini tamamlama konusunda sıkıntılar yaşamaktadır. Gelişimsel kriz dönemi olarak da adlandırılan ergenlik döneminin sosyal ve duygusal çalkantılarıyla karşı karşıya kalan bireylerin zihinsel gelişimleri de aynı şekilde sekteye uğramaktadır (Conger & Conger, 2002). Duyguları ifade etme biçimlerini öğrenmeyi güçleştiren örseleyici yaşantılar, aynı zamanda belirli düşünce biçimlerine bağlanmaya da sebep olur. Diğer bir deyişle, sabitleşmiş inanç ve şemalar insanın hayatına yön verir. Alanyazında otomatik olarak nitelenen bu kalıplaşmış düşünce yapısı zihinde belirleyici bir konumdadır. Kronik bir rahatsızlık olarak kabul edilebilecek olan otomatik düşünceler farklı unsurlarla etkileşim halinde olan bir düşünce türüdür. Otomatik düşünceler, insanın kendi iradesi ile düşünce geliştirmesine engel olmakta, ayrıca belirli ideoloji, din, kültür, tutum vb. etmenlerine bağlı olarak insanın özgürce duygulanım hakkına ket vurmaktadır.

Normal ve anormal bilişlerin ortak bir unsuru olmasına rağmen anormal bilişle ilişkili düşüncelere sahip insanlar becerilerinde ve çevrelerine uyum sağlamalarında yaşadıkları zorlanmalarla normal düşüncedeki bireylere göre daha çok dikkat çekmektedirler. Bilişlerde kendine özgü bozulmalara sebep olmasından dolayı otomatik düşünceler insanın duygu dünyasıyla da ayrıca ilişkilidir. Otomatik düşüncelerin, duyguya, çevreye, kişiye ve olaya göre duygulanımda etkisini gösterdiği zaman gerek depresif yapılı düşünceye, gerek kişiyi yanlış açılardan bakmaya yönlendirmesi ile bu ilişkiyi açıkça ortaya koymaktadır (Beck, 2001).

İnsanların eğitim hayatlarına başladıkları erken yaşlardan itibaren karşılaşmaları muhtemel bazı yaşantılara ve etkilerine önceki paragrafta değinilmiştir. Bu araştırmanın ana unsurlarından olan bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma becerisi, diğer bir ana unsuru olan çocukluk örselenme yaşantılarının türüne göre olumsuz etkilenebilir. Fiziksel, psikolojik ve cinsel anlamda örselleyici istismar davranışları birey üzerinde bilişsel bozulmalara yol açacağı gibi, farklı açılardan sosyal yaşantıyı da sekteye uğratacaktır. Görüldüğü üzere çocukluk örselenmeleri ve otomatik düşüncelerin bilişsel duygu düzenleme kapasitesi üzerinde belirgin bir etkisi bulunmaktadır.

Toplum içerisinde kendine yer bulmuş, farklı kültür, din, karakter vb. tercihlere sahip gruplar yer almaktadır. Eğitim öğretim kademelerinde kendilerine değer katmaya devam eden bireylerin geliştirdikleri karakterin yapı taşlarını oluşturan unsurlar bu farklılıklardan meydana gelmektedir (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001; Thompson, 1991). Üniversite eğitim kademesine gelmiş, eğitimini tamamladığı zaman toplum içerisine karışarak toplumsal yapıya karşı görev ve sorumluluklarını yerine getirmek üzere yaşamlarını sürdürecektir olan genç zihinlerin duygu düzenleme kapasiteleri sağlam temelli nesiller yetiştirmek için son derece önemlidir. Bu araştırmanın genel amacı, üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenlemelerinde çocukluk örselenmeleri ve otomatik düşüncelerin rolünü bir model ile incelemektir.

## 1.1. Problem Cümlesi

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenlemelerinde çocukluk örselenmeleri ve otomatik düşüncelerin rolü incelenmiştir. Araştırmada, öğrencilerin demografik nitelikleri olarak; cinsiyet, yaş, anne-baba eğitim durumu, ekonomik durum, barınma türü, kardeş sayısı, doğum sırası ve en uzun süre ikamet edilen yer alınmıştır.

### 1.1.1. Alt problemler

Araştırmanın amacına bağlı olarak, Alt Problemler 3 başlık altında ifade edilmiştir.

#### A. Bilişsel duygu düzenleme ve çocukluk örselenme yaşantıları ile ilgili olarak

1. Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı örselenme yaşantıları bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?
2. Fiziksel İstismar yaşantıları bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?
3. Duygusal İstismar Yaşantıları bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?
4. Cinsel İstismar Yaşantıları bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?
5. Fiziksel İhmal Yaşantıları bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?
6. Duygusal İhmal Yaşantıları bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

#### B. Bilişsel duygu düzenleme ve otomatik düşünceler ile ilgili olarak

1. Üniversite öğrencilerinin otomatik düşünceleri bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin bir yordayıcısı mıdır?

### **C. Bilişsel duygu düzenleme ve demografik nitelikler ile ilgili olarak**

1. Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma sıklıkları cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma sıklıkları yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma sıklıkları aile tipi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma sıklıkları ekonomik durum değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
5. Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma sıklıkları barınma türü değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
6. Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma sıklıkları kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
7. Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma sıklıkları doğum sırası değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
8. Üniversite öğrencilerinin uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma sıklıkları en uzun süre ikamet edilen yer değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

### **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın iki temel amacı bulunmaktadır. Bunlardan ilki, Bülent Ecevit Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenlemeleri üzerinde çocukluk örselenmeleri ve otomatik düşüncelerinin rolünü tespit etmektir. İkincisi, üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenlemelerinin cinsiyeti, yaşı, aile tipi, ekonomik durumu (algılanan), barınma türü, kardeş sayısı, doğum sırası ve en uzun süre ikamet ettikleri yer değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemektir.

### 1.3. Araştırmanın Önemi

İnsanların duygusal sağlığı hem kendileri hem toplum açısından önem arz etmektedir. Duyguları tanımak, düzenlemek ve kontrol etmek için bilişsel süreçler kullanılır. Kring ve Werner (2004) bir toplumun kalkınmasında o toplumu oluşturan insanların psikolojik sağlığının önemine vurgu yapmıştır. Duygularını sağlıklı bir şekilde yaşayan ve ortaya koyan her birey toplumsal gelişimin bir parçasında katkı sahibi olacaktır. Özellikle eğitim seviyesi yüksek, topluma sosyo-kültürel katkılarının yanında bilgi açısından da bir şeyler katabilecek insanların duyguları yaşayış biçimleri yalnızca kendilerini değil içerisinde buldukları toplumu da ciddi derecede etkilemektedir. Bu sebeple üniversitelerde eğitim görmekte olan genç yetişkinlerin duyguları ve bu duyguların kendisine ve çevreye etkilerinin tespit edilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir (Yang, 2010). Duyguların düzenlenmesinde geçmiş yaşantıların etkisiyle yerleşen kalıp yargı biçimlerinin olması göz önüne alındığından, bu duygu düzenlemeye etki eden çocukluk örselenmeleri ve otomatik düşünceler de araştırma konusuna dâhil edilmiştir. Çocuğun mutlu ve sağlıklı şekilde yetişmesine katkıda bulunması gereken aile ortamında bazen travmatik ve örseleyici davranışlar ortaya çıkmaktadır. İstismarcı davranış olarak adlandırılan bu olay sonrasında korku, utanma gibi sebeplerden dolayı yaşantılar çoğunlukla gün yüzüne çıkarılmamaktadır. Dolayısıyla bu duygu davranış uyumsuzluğu içerisinde yetişen bireyler duygusal açıdan sağlıklı bir şekilde topluma dâhil olmakta ve muhtemel ebeveyn olarak yaşamlarını sürdürmektedirler. Bu durumda olan bireylerin üniversite kademesinde tespiti ve oranların ortaya koyulması ileride yapılacak olan çalışmalara ışık tutacaktır (Turhan vd., 2006). Diğer bir unsur olan otomatik düşüncelerin bilişsel duygu düzenlemeye olan etkisinin incelenmesi gerekmektedir. Otomatik düşünceler, insan zihninde farklı duygulanımları kısıtladığı gibi meydana gelen duygulanımların da dışı vurumunu etkilemektedir. Alanyazında otomatik düşüncelerin ortaya çıkmasında çocukluk örselenmelerinin bir etkisi olduğuna yönelik açıklamalar olsa da bilişsel duygu düzenlemeyle ilişkisini yordamak için yapılan çalışmalar oldukça sınırlıdır.

Türkiye içerisinde sosyo-kültürel açıdan pek çok farklı aile yaşantısını bulduran bir yapıya sahiptir. Çocuk yetiştirme konusunda farklı stratejiler kullanan aileler kimi zaman bu stratejilerin örseleyici davranışlar barındırdıklarının farkına varmazlar. Diğer yandan, birtakım örseleyici davranışları insan yetiştirmenin gereklilikleri

olarak gören zihniyetlerin varlığı göz önüne alınacak olursa, üniversite döneminden önce ailesinde herhangi bir fiziksel, duygusal, cinsel istismar davranışına maruz kalmış öğrencilerin tespiti ve tedavisi son derece gereklidir. Örselleyici yaşantıların, insanın duygu düzenlemesini etkilediği düşünüldüğünden bu iki kavram arasındaki ilişki incelenmiştir. Benzer şekilde, aile yapısı, din, istismarcı davranış vb. unsurların etkisiyle yaşamın her döneminde insanda yerleşmekte olan otomatik düşüncelerin, özgür düşüncenin önünde engelleyici bir zihinsel süreç olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin, gelişen teknoloji ve bilgi çağında ülkesine en iyi şekilde hizmet edebilmesi için duygularını düzenlemeleri üzerinde çocukluk örselenmelerinin ve otomatik düşüncelerinin nasıl bir etkiye sahip olduğu incelenmiştir.

Bu araştırma, eğitim kademelerinin tamamında yer alan psikolojik hizmetlerin geliştirilmesine elde edilecek bulgular sayesinde katkıda bulunacaktır. Üniversitelerde yer alan psikolojik hizmetlerin odak noktasının sınav kaygısı, stresle başa çıkma vb. konuların dışında yeni kavramları da içine almasını sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışma, güncel yaşamın etkisiyle ortaya çıkan duygu-durum bozukluklarının yanında geçmiş ve içinde bulunulan kültürün etkisiyle ortaya çıkan rahatsızlıkların üniversite döneminde giderilmesi gerektiği konusunda farkındalık kazandırabilecek unsurları içerisinde barındırmaktadır.

Yüksek Öğretim Kurulu'nun üniversite yönetimlerinden beklentilerinin arasına eğitsel çalışmaların haricinde psikolojik hizmetler sağlayarak öğrenci profilini iyileştirme faaliyetlerinin de içerisine girmesi noktasında katkı sağlayacaktır. Ülke genelinde eğitimden sorumlu devlet kurumları haricinde bireysel araştırmacılar için de bu çalışma farklı bir öneme sahiptir. Proje, makale, ölçek vb. gibi literatüre katkı sağlayan üniversite öğrencilerini hedef alan bilimsel çalışmalarda birtakım eksiklikler gözlenmiştir. Alanyazında üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlığını ele alan farklı bilimsel çalışmalar bulunsa da, üniversitenin öğrencilere verdiği hizmetleri ele alan çalışmalarda psikolojik hizmetlere yapılan vurgunun zayıflığı öne çıkmıştır (Avşaroğlu, 2007). Diğer bir deyişle, pek çok bilim insanı tarafından üniversitenin bünyesindeki öğrencilere psikolojik hizmetler de vermesi gereken bir kurum olarak ele alınmamaktadır. Yalnızca ülke geleceğine katkıda bulunacak, kapasitesini tam olarak ortaya koyacak bireyler eğitime amacıyla olan kurumlar olarak lanse edilen üniversitelerin toplum sağlığına da katkıda bulunması gerektiğini

öne süren bir bilinç oluşturulamamıştır. En üst kademede psikolojik hizmetlerin bu derece dikkate alınmaması da alt kademelerde zincirleme bir etki yaratmaktadır. İlk ve orta öğretim kademelerinde psikolojik hizmetlerin niteliksizleştirildiği bir dönemde üniversite öğrencilerinin duygusal sağlığını dikkate alarak başlatılan bir farkındalık ile bu çalışmanın bulgularının ülke eğitim politikasına kıvılcım niteliğinde bir etkisi olması beklenmektedir.

2017-2018 yılında eğitim görmekte olan öğrencilerin büyük çoğunluğunun 1990 ve sonrasında doğduğu düşünülmektedir. Bu çalışmanın araştırmacılara yol göstereceği diğer bir açı da kuşaklar arası duygusal sağlık ve çocukluk örselenmesi ve otomatik düşünceler oranının değişimini gözleme fırsatıdır. Bu çalışmadan elde edilecek bulgular ile teknoloji çağına doğmuş bireylerin duygularını düzenleme konusundaki kapasitelerini belirleme ve çocukluk örselenmesi oranlarının ve otomatik düşünce geliştirme oranlarının dönemlere göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koyma fırsatı doğacaktır. Bu sayede gelişen teknolojinin insanın toplumsal ve bireysel yönüne etkisinin psikolojik bir açıdan etkisinin inceleme fırsatı doğacaktır. Türk eğitim sisteminin ilerleyişinin önünde duran psiko-sosyal unsurların dönemlere göre ne derece farklılık gösterdiğinin tespit edilmesi ile de daha aydınlık bir gelecek oluşturmak için somut adımlar atma fırsatı doğacaktır.

#### 1.4. Sınırlılıklar

- Araştırmanın çalışma grubunu 2017-2018 eğitim-öğretim döneminde yalnızca Bülent Ecevit Üniversitesi'nin Fen Edebiyat, Eğitim, Denizcilik ve İktisat fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin oluşturması sonuçların genellenebilirliği açısından bir sınırlılık oluşturmaktadır.
- Araştırmanın verileri “Kişisel Bilgi Formu”, “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği”, “Çocukluk Örselenme Yaşantıları Ölçeği- KF” ve “Otomatik Düşünceler Ölçeği”den elde edilen verilerle sınırlıdır.



## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1.Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde araştırmanın konusu ile ilgili alanyazın taranarak kuramsal çerçevesi oluşturulmuştur.

##### 2.1.1. Bilişsel duygu düzenleme

###### 2.1.1.1. Duygu düzenleme

İnsanın duygusal dünyası ve duygunun ne olduğu konusundaki tanım ve açıklamalar farklılık göstermektedir. Duygunun durum-zamanlama-yoğunluk dengesine göre işlevsel mi yoksa zorlaştırıcı mı olduğu sürekli merak edilen bir konu olmuştur (Gross & Thompson, 2006). İnsan fizyolojisinin duyguları yönlendiren unsur olduğu alan yazında sıkça yer almaktadır. (James, 1884). Bunun yanında duyguların ortaya çıkmasında ve değişmesinde içinde bulunulan çevrenin şekillendirici olduğunu savunan araştırmacılar da bulunmaktadır (Goleman, 1996). Bu iki boyutu bir arada ele aldığımızda ise duygu, kişinin çevreye yönelik talep, ilgi ve beklentilerine yönelik olarak zihinde gerçekleşen bir değerlendirme süreci olarak tanımlanabilir (Frijda, 1986; Elliott, Greenberg & Rice, 1993). Tanımdan da anlaşılacağı üzere duygu insanın hem sosyal hem de psikolojik sağlığıyla yakından ilişkilidir.

Farklı durumlara farklı duygular barındıran insan zihni bu duyguların tepkilerini dış dünyaya uygun şekilde göstermelidir. Günlük yaşantının sağlıklı bir şekilde devamı buna bağlıdır. Bu aşamada duygu düzenleme mekanizması devreye girmektedir. İnsanların duyguyu sadece aktaran değil meydana getiren de bir zihni olduğu görüşünü kabul eden araştırmacılar, bu konuya son yıllarda artan bir ilgi göstermektedirler (Bunge, Gross & Mauss, 2007). Duygu düzenlemeyi, sıkıntı verici durumlar karşısında ritüeller kullanarak başa çıkma yöntemi şeklinde ifade eden tanımlamalar yapılmıştır (Garnefski vd., 2001; Thompson, 1991). Daha sonra, Thompson (1994) duygu düzenleme kavramını kişinin amaca dayalı olarak gözlem,

değerlendirme ve duygusal tepkilere yön verme sürecinin tamamı olarak tanımlamış ve belirli bir kalıba indirgemıştır. Buradan anlaşılacağı üzere kişi duygularına içinde bulunduğu koşullara göre yön vermek durumundadır (Kıral ve Uğurlu, 2011). Yaşanılan duygu düzenleme muhasebesinin sonucunda ortaya çıkan duygusal tepki duygu düzenleme kapasitesini ortaya koymaktadır (Thompson, 1994). Bu duygu düzenleme kendi içinde alt kategorilere ayrılmaktadır: kendi duygularını, diğerleri tarafından oluşturulan duyguları, duygunun kendisini ve duygunun altında yatan özellikleri düzenleme gibi (Calkins & Thompson, 1996). Bunların gerçekleşmesi için ise sosyal, davranışsal, bilinçli ve bilinçdışı süreçlerin koordineli çalışması gerekmektedir.

Gross ve Thompson (2007), duygu düzenleme sürecini 5 parçaya ayırmıştır. *Durum seçme*, ileriye dönük bir süreçtir. İnsanların istenen veya istenmeyen duygulara sebep olacak şekilde davranmasını içerir. Örneğin, cinsel tacize uğranabilecek yerlerden uzak durmak ve can sıkıcı bir yaşantının sonrasında komedi filmi izlemek gibi. *Durum değiştirme*, istenilen yeni durum arayışı olarak açıklanabilir. Bu süreçte insanın iç dünyası geri planda kalır, dışsal etmenler önem kazanır (Thompson, 2006). Durum seçme ve durum değiştirme insanların yaşantılarını şekillendirmelerinde yardımcı bir rol üstlenir. *Dikkat yayılması*, durum değiştirmenin tersine değiştirilemeyen dış dünya yerine duyguları düzenlemeyi sağlamaktadır. Durum seçmenin de içe indirgenmiş hali olarak gösterilebilir. Duyguları birçok yönden etkileyen yaşantılara göre dikkati yönlendirmeye yardımcı olur. İnsanın gelişim sürecince ilk karşımıza çıkan dikkate yayılma süreci bebeklikten ölüme kadar geçen zamanda değiştirilemeyen olaylarda kullanılır (Rothbart, O'Boyle & Ziaie, 1992). Bu süreçte kullanılan iki önemli strateji; dikkat dağıtma ve konsantrasyondur. Dikkat dağıtmada yaşantının farklı yönlerine odaklanma ve odak noktasını uzaklaştırma yer alırken, konsantrasyonda durumun duygusal yönüne odaklanmak söz konusudur (Borkovec & Roemer, 1995). *Bilişsel Değişim* sürecinde, bireylerin durumu yeniden gözden geçirerek durumun duygusal değerini yeniden değerlendirmesi söz konusudur. Herhangi bir duruma mal edilen anlamın değişmesinin duygusal tepkiyi değiştireceği düşünülmektedir. Yapılan araştırmalarda atfedilen anlamın değiştirilmesi sonrasında yaşanılan olumsuz duygusal deneyimlerde azalma görülse de, fizyolojik temelli reaksiyonlarda azalmaların daha az görüldüğü tespit edilmiştir (Gross, 1998; Steptoe & Vogele, 1986). Son olarak *Tepki düzenleme*, diğer süreçler

gibi olay ve durumların başlangıcında değil, daha çok son karar aşamasında ortaya çıkar. Hem fizyolojik hem davranışsal açıdan doğru tepkinin verilmesini mümkün kılar (Thompson, 2006). Bahsedilen süreçlerin duygu düzenleme kavramını belirli bir kalıba oturtması kavramın incelenebilirliğini sağlaması açısından önemlidir.

### ***2.1.1.2. Bilişler ve duygu düzenleme***

Bir duygunun meydana gelmesinde bilişlerin belirleyici bir etmen olup olmadığı konusunda geçmiş dönemlerde farklı görüşler ortaya atılmıştır (Parkinson, 2007; Reisenzein & Siemer, 2007). Joorman, Yoon ve Siemer (2010), çalışmalarında yorum-tutum arasındaki ilişki ve deneyimlerin duygu belirlemede etkili olduğunu ve bu işleme bilişleri eklemenin zor olduğunu dile getirmişlerdir. Bunun aksine Lazarus (1991) bilişlerle duygular arasında hem bir işbirliği hem de etkileşim olduğu savını öne sürmüştür. Bilişler insanın duygusal sağlığının önemli bir parçasıdır. Birçok bilişselci duygu kuramcısına göre bilişlere dayalı değerlendirmeler, duyguların ortaya çıkışının ve sonrasında hangi duyguya dönüşeceğinin belirleyicileridirler (Joorman, Siemer & Yoon, 2010). Değerlendirme sürecinde; olayların kişiler için önemi, ortaya çıkacağı tahmin edilebilirliği ve kontrol edilebilirliği gibi kriterler bulunmaktadır (Clore, Collins & Ortony, 1988; Lazarus, 1991). Stratejik olarak başlayabilen değerlendirme süreci otomatik olarak da ortaya çıkabilir. Otomatik süreç olarak bilişlerin ve duygu düzenlemenin üretme ve düzenleme görevlerini hızlı ve daha az ulaşılabilir olarak gerçekleştireceği düşünülmektedir (Cook, Gross & Mauss, 2007).

### ***2.1.1.3. Bilişsel duygu düzenleme***

Bilişsel duygu düzenleme, tanımı ve açıklaması hakkında fikir ayrılıklarının yaşandığı bir kavramdır. Duygu düzenleme kavramına yapılan tanımın bilişsel boyutu da kapsadığından yeni bir tanıma ihtiyaç olmadığı görüşünü bildiren araştırmacılar olmuştur (Garnefski, Kraaij, Leiderdorp & Spinhoven, 2002). Thompson (1991), bilişsel duygu düzenlemenin, sıkıntı verici duygusal ve fiziksel yaşam tecrübelerinin ruhsal yollar kullanılarak atlatılması şeklinde bir tanım ortaya koymuştur. Yapılan araştırmalar ve çalışmalar sonucunda tanımda yer alan “ruhsal yollar” ifadesinin “bilişsel stratejiler” olarak güncellenmesiyle tanım son halini almıştır (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001). Bilişsel duygu düzenlemenin temelinde yatan bir çok unsur olması konunun belirli bir çerçevede açıklanmasını

zorlaştırmaktadır. Biyolojik, sosyal, davranışsal, bilinçli ve bilinç dışı süreçleri tek seferde ele almak yalnızca genel bir çerçeve oluşturacağından bilimsel geçerliliği yeterli olmayacaktır (Garnefski vd., 2001, 2002). Hâlbuki duygular insanların bilişlerini, davranışlarını ve fizyolojisini etkileyebilmektedir (Beers, Cote, Lopes & Salovey, 2005). Benzer şekilde bilişler de belirli stratejiler vasıtasıyla duyguların sürekliliğini ve düzeyini belirlemek için kullanılabilir.

Garnefski ve arkadaşlarının (2001), geliştirdiği bilişsel duygu düzenleme teorisine göre bireylerin kullanma eğiliminde oldukları uyumlu ve uyumsuz olan 9 strateji bulunmaktadır. Uyumlu stratejiler; kabul, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirmedir. Uyumsuz stratejiler ise; Kendini suçlama, düşünceye odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlamadır.

Uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri aşağıdaki gibi özetlenebilir:

#### *Uyumlu Stratejiler*

1. *Kabul: İnsanların yaşanan tecrübeyi kabul etmesi ve kendini olayların akışına bırakması durumudur (Carver, Scheider & Weintraub, 1989).*
2. *Pozitif Tekrar Odaklanma: İnsanların yaşanan güncel olay yerine keyif verici başka konuları düşünmesine denir. Kısa vadede kullanışlı bir stratejidir fakat geniş zamanda uyumlu bir başa çıkma kapasitesini olumsuz etkiler (Garnefski vd., 2001).*
3. *Plana Tekrar Odaklanma: Olumsuz yaşantının tekrar ele alınarak nasıl çözüleceğine yönelik düşünülmesidir (Carver vd., 1989; Folkman ve Lazarus, 1980).*
4. *Pozitif Yeniden Gözden Geçirme: Bireylerin olumsuz tecrübenin olumlu yönlerine bakarak kişisel gelişime katkıda bulunmasıdır (Garnefski vd., 2001).*
5. *Bakış Açısına Yerleştirme: Olayın değerini azaltmak olarak da adlandırılan bu strateji insanların olumsuz tecrübeyi diğer tecrübelerle karşılaştırarak aslında büyüülecek bir tecrübe olmadığı yönünde kendine telkinde bulunmasıdır (Onat ve Otrar, 2010).*

### *Uyumsuz Stratejiler*

1. *Kendini suçlama: Olumsuz deneyimin bütün suç ve sorumluluğunu bireyin kendisinin üstlenmesidir. Depresyon ile ilişkisi olduğu düşünülen bu stratejide birey yaşadığı suçluluk duygusundan dolayı değersiz hisseder (Bulman & Janoff, 1979).*
2. *Düşünceye Odaklanma (Ruminasyon): Bu strateji bireyin yaşanan olumsuz olayla ilgili yanlırları düzenlemek yerine duygu ve düşüncelerini sürekli düşünmesidir. (Compas, Connor, Osowiecki & Welch, 1997).*
3. *Yıkım (Felaketleştirme): Bireyin yaşanan olumsuz olayın ne kadar dehşet verici olduğu düşüncesine odaklanması ve başına gelebilecek en kötü olay gibi davranmasıdır (Bishop, Sullivan & Pivik, 1995).*
4. *Diğerlerini Suçlama: Bu strateji bireylerin yaşadıkları olumsuz olayın sorumlusu olarak çevreyi veya başkalarını sorumlu görmesidir.*

#### **2.1.1.4. Bilişsel duygu düzenlemeye ilişkin kuramsal modeller**

Bilişsel duygu düzenlemenin kuramsal modelleri incelendiğinde birçok bakış açısı ortaya çıkmaktadır. Bu konuda Gross (1998), bir kuramsal model önermiştir. Bu modele göre duyguların ortaya çıkması için içsel ve dışsal ipuçlarının değerlendirilmesi gerekmektedir. İpuçlarının değerlendirilmesi ile fizyolojik, davranışsal ve deneyimsel duygusal tepki eğilimleri işlevsel hale getirilir. Bu sayede insan zorlu yaşantılara veya pozitif olaylara işlevsel tepki verme kapasitesi kazanır. Bu modele göre duygular ya zihinde beliren deneyim algısını ya da zihinden davranışa dökülen davranış örüntüsünü denetleyerek düzenlenmektedir. Her ne kadar tepkisel zihinsel süreçlerden söz edilse de model geçmiş yaşantıları da bir diğer odak noktası kabul etmektedir (Gross & Thompson, 2007). Tepki odaklı duygu düzenlemede, harekete geçirilen duyguya verilecek reaksiyona odaklanılır. Tepki odaklı duygu düzenleme sürecinde, devam eden duygusal deneyimi uzatma-kısaltma, fizyolojik yanıtlama, ifade etme, pekiştirme, önemini azaltma stratejileri kullanılmaktadır. Geçmiş odaklı duygu düzenlemede, bireyin olayları duygusal ilgisi azalıp bitinceye kadar değerlendirme kriteri kabul etmesi söz konusudur (Gross, 2001). Bu düzenleme biçiminde ise durum seçme, durum değiştirme, dikkatin yayılması ve bilişsel değişim gibi stratejiler kullanılmaktadır (Gross, 1998).

Bilişsel duygu düzenlemeye yönelik diğer bir model sosyal bilgi süreç modelidir. Dodge'ın (1991) ortaya koyduğu bu modele göre ilk aşamada işaretlerin algılanarak dikkat çektiği *sosyal işaret süreci* yer almaktadır. İkinci aşamada edinilen bilginin yorumlandığı *betimleme süreci* yer almaktadır. Üçüncü aşamasında ise muhtemel davranışsal tepkilerin üretildiği karşılık arama süreci bulunmaktadır. Davranışsal tercihlerin ve olası sonuç değerlendirmelerinin bulunduğu *karar süreci* dördüncü aşamadır. Son aşamada ise *seçilen tepkiler* yer alır. Sosyal bilgi süreci bireyin duygu düzenleme kapasitesinde ailenin önemine vurgu yapmıştır (Onat ve Otrar, 2010). Özetle, bilişsel duygu düzenlemeyi kuramsal anlamda merkeze alan ve bu yönde alanyazı çalışmalarının gelişmesine katkıda bulunan 2 adet model bulunmaktadır. Bu modellerin duygu merkezli çalışmaların gelişmesine katkı sağlayan unsurlar olduğu düşünülmektedir.

## 2.1.2. Çocukluk çağı örselenme yaşantıları

### 2.1.2.1. Çocukluk çağı örselenme yaşantılarının tanımı

Çocuk istismarı; sosyal bilimler alanında yıllardır süregelen çalışmalardan da anlaşılacağı üzere insanlığın ilk dönemlerinden beri var olan bir olgudur (Bilim, 2012). Çocuğun kötüye kullanımı, terk edilmesi, satılması, sakatlanması, bakımının yetersiz yapılması, çalıştırılması ve öldürülmesine kadar davranış biçimleri birçok toplumda her dönemde görülmektedir. Eski Yunan medeniyetinde babaya ırkının özelliğini ve devamını koruyabilmesi için çocuğa kötü davranma hakkının verilmesi, Peru ve bazı ülkelerde güçlü olanın belirlenmesi için çocukların nehre atılması ve Amerika'nın "İnatçı Çocuk Yasası" kapsamında yaramaz çocuklara öldürülmesine kadar cezaların verilmesi en bilindik örneklerdendir (Çelik, 2015). Kempe ve arkadaşları 1962'de bu alana ilk dikkati çeken kavram olan "hırpalanmış çocuk sendromu" nu Amerikan Pediatri akademisinde ortaya atmışlardır (Kempe, 1985). Hırpalanmış bebek sendromuna göre sarsıcı muameleye maruz kalan çocukta fiziksel ve ruhsal rahatsızlıklar meydana gelmektedir (Biçer, Kara ve Gökalp, 2004). Çocuk ihmali, çocuğun bakımından sorumlu kişi veya kişilerin sorumluluklarını yeterli düzeyde yerine getirmemesi olarak tanımlanmaktadır. Kimi kaynaklarda çocuk istismar ile birlikte ele alınan "çocuğun ihmali" kavramı biraz daha farklıdır.

İstismarda bir aktiflik vardır. Ortaya konulan bir eylem sonucunda birey maruz bırakılır. Fakat ihmalde bunun tersine bir pasiflik vardır. Birtakım eylemlerin yerine getirilmemesinden dolayı birey ihmal edilmektedir (Aktaş ve Aral, 1997; Bilim, 2012). Çocuk istismarı ve ihmal farklı alanlara göre farklı kavramlarla da adlandırılmıştır; hukukçular suç olduğuna vurgu yapmak için “fena muamele” kavramını, sağlık alanında çalışanlar fiziksel yönü öne çıkarmak için “dövülmüş çocuk sendromu” kavramını, ruh sağlığı alanında çalışanlar ise “ezim ve örselenme” kavramlarını kullanmışlardır (Çelik, 2010; Polat, 2007). Farklı alanlar farklı etkileri merkeze alarak kavramlar kullansa da bireyin fizyolojik ve psikolojik sağlığını etkileyen bu yaşantılar risk faktörleri barındırmaktadır.

Çocukluk çağı örselenme yaşantıları, doğrudan insan etkisiyle meydana gelen travmatik yaşantıdır. Yaşamın ilerleyen zamanlarında nüksetme ihtimalinin yanında, bireyin dayanma gücünü zorlayıcı etkisinden dolayı zihinsel hasar bırakma ihtimali de bulunmaktadır (Coşgun, 2010; Terr, 1991). Örselenme yaşantılarının çocuğa etkilerini ölçerken, çocuğun maruz kaldığı örselenme türü, ne kadar süre örselenmeye maruz kaldığı ve örselleyici davranışı kimin gerçekleştirdiği unsurları dikkate alınır (akt. Coşgun, 2010). Ancak örselenme kavramını farklı toplumları da kapsayacak şekilde belirli bir kalıbın içine sokmak zordur. İhmal ve istismar teşhisi toplumun inanç ve değerlerine, çocuğun toplum içindeki yerine, hangi davranışların disiplin etme davranışı olarak görülüp görülmeyeceğine göre zorlaşmaktadır (akt. Bilim, 2012). Örneğin; eskiden çocuğu disipline etmek için kullanılan yöntem günümüzde istismar veya ihmal olarak ele alınmaktadır. İstismar ve ihmal kavramlarının zaman ve kültüre göre farklılaşması tam anlamıyla kapsamlı bir tanıma ulaşmayı zorlaştırmaktadır. Helfner ve Kempe (1972), çocuk istismar ve ihmalini çocuğa bakım veren kişinin bir davranışı yaparken ya da yapmaması sonucunda çocuğun kaza dışında hasar görmesi olarak ele almıştır (akt. Çelik, 2010). Amerika’daki Örselenen ve İhmal Edilen Çocuklar Merkezi’ne göre ise çocuğun örselenmesi; çocuğun tekrarlı olarak olumsuz muameleyle karşılaşması sonucunda fiziksel, duygusal ve cinsel zarar görmesi ve bakım veren kişi tarafından ihmal edilmesidir (Bilim, 2012; Child Welfare Information Gateway, 2008). Garborina (1980) cinsel istismarı, fiziksel, ruhsal ve cinsel olarak çocukların olumsuz davranışlarla karşılaşması ve çocuğun kötü muamele sorununun önemli kısmını oluşturması olarak tanımlamıştır (akt. Çelik, 2010). İhmal ve istismar üzerine bu

kadar farklı tanım yapılması ve bu tanımların kültüre özgü özellikler göstermesi sonucunda Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) evrensel bir tanımı bulunmaktadır: 1985 yılında Dünya Sağlık Örgütü tarafından yapılan tanımda “çocuk örselenmesi”, çocuğa yönelik olarak, bir yetişkin, toplum veya ülke tarafından çocuğun sağlığını, fiziksel gelişimini, psiko-sosyal gelişimini olumsuz yönde etkileyen, bilerek ya da bilmeyerek yapılan davranışlar olarak kabul edilmektedir. Tanım, aynı zamanda çocuğun örselenme olarak algılamadığı veya yetişkinlerin örseleme olarak kabul etmediği davranışları da içine almaktadır. Davranışın mutlaka, çocuk tarafından örselenme olarak algılanması veya yetişkin tarafından bilinçli olarak yapılması koşul değildir. Yetişkinin çocuğa yönelik veya çocuğu kapsamayan davranışları neticesinde çocuk etkileniyorsa aynı şekilde örselenme olarak kabul edilir (WHO, 2002).

#### ***2.1.2.2. Çocukluk çağı örselenme yaşantılarının türleri***

Çocukluk çağı örselenmeleri, fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal şeklinde beş alt boyuttan oluşmaktadır.

##### ***2.1.2.2.1. Fiziksel istismar***

Çocuğun bakım ve gelişiminden sorumlu kişi tarafından herhangi bir kaza dışında sağlığına ve bedensel bütünlüğüne zarar verici yaşantılara maruz bırakılması fiziksel istismardır. Fiziksel istismar en çok rastlanan ve en kolay tespit edilen örselenme türüdür. (Coşgun, 2010; Oral, 2004). Bakım veren kişi tarafından sürekli ve aynı oranda uygulanan örseleyici davranıştan çocuğun ne oranda etkileneceği çocuğun yaşı ve örseleyici yaşantının sıklığı ile doğru orantılıdır (Çelik, 2010; Kulaksızoğlu, 2000). Fiziksel istismar ebeveynin çocuğu cezalandırması, çocuk üzerinde otorite oluşturması ve öfkesini çocuk üzerinde boşaltmak istemesi nedenlerinden ortaya çıkmaktadır (Bilim, 2012; Öner, 1996). Çocuğa tokat atmak, vurmak, tekme atmak, çocuğu sarsmak, ısırarak, itmek, yakmak, zehirlemek, boğmak gibi davranışlar çocuğa uygulanan ve çocuğun bedensel-ruhsal bütünlüğünde hasara yol açan fiziksel davranışlardır (WHO, 2006). Kültüre özgü özellikler ve hukuksal düzenlemeler fiziksel istismarın tanımının yapılmasını zorlaştırmaktadır. Bu sebeple kimi kültürlerde fiziksel istismar kabul gören bir davranış biçimi olmuş kimi kültürlerde de disiplin yöntemi olarak kullanılmaktadır. (Coşgun, 2010; Olive, 2007). Kabul gören bu davranışlar çok ciddi sonuçlar doğurabilmektedir; çocukta doku



zedelenmeleri, kafa travmaları, gelişimde gerilikler, iç organlara ait hasarlar, yaralanmalar, sakatlıklar hatta ölümler görülebilmektedir. Bu davranışların sonuçları çok ciddi olabilmektedir. Çocuklar aynı zamanda hem duygusal hem ruhsal olarak da (örneğin; depresyon kaygı bozukluğu, sosyal uyumsuzluk, dışa vurum-içe atım sorunları, karşı olma ve karşı gelme bozuklukları gibi) örselenmektedir ve bu durum çocuğun tüm yaşamını etkileyebilmektedir. Çocukların eğitim hayatına bakıldığında okul başarılarında düşme, bilişsel gelişimde olumsuzluklar dikkati çekmektedir (Özmen, 2004).

#### 2.1.2.2.2. *Duygusal (Psikolojik) istismar*

Duygusal istismar, çocuğun duygusal ve ruhsal gelişiminde hasara yol açan, çocuğun kişilik gelişimini olumsuz etkileyen davranışları içermektedir (Gökler ve Taner, 2004). Duygusal hasar meydana getiren bu istismar türünün temelinde çocuğun bakım veren ile arasında oluşan yanlış ilişki yatmaktadır. Duygusal istismar; somut fiziksel belirtilerin olmaması ve cinsel-fiziksel örselenmenin olduğu durumlarda da görülmesi ile diğer örselenme türlerinden ayrılır (Coşgun, 2010). Amerikan Çocuk İstismarı Birliği, duygusal örselenme kavramını anne babanın tekrarlayan davranış örüntülerinin çocukta kendini değersiz, yetersiz, istenmeyen, tehlike altında ya da sadece başkalarının ihtiyaçlarını karşıladığı kadar değerli hissetmesi durumudur.

Amerikan Çocuk İstismarı Birliği psikolojik örselenmeyi altı şekilde tanımlamıştır:

- Reddetme (sözel veya sözel olmayan yollarla)
- Korkutma (çocuğa veya sevdiği bir objeye zarar verileceği konusunda tehdit edilmesi)
- Sömürme/ayartma (çocuğun uygun olmayan davranışlar geliştirmesine sebep olma)
- Duygusal tepki vermeme (çocuğun etkileşim ihtiyaçlarına cevap vermeme, çocuğa olumlu duygular gösterememe veya çocuğa hiçbir duygusal tepki vermeme)
- İzole etme (çocuğun akranları veya başka insanlarla etkileşim içinde olma ihtiyacını görmezden gelme)
- Ruhsal, sağlık ve eğitim alanında ihmal etme (Bilim, 2012).

Duygusal istismar birçok insan tarafından tecrübe edilmesine rağmen neyin duygusal istismar olarak kabul edileceğini gösteren belirli bir kıstas yoktur. Çocuğu aşığılama, reddetme, yalnız bırakma, küçük düşürme, aşırı koruma, tehdit etme, suçla yönlendirme, korkutma, küçük düşürme, önemsememe, bağımlı kılma, çocuğa bağıırma, küfretme, aşırı otorite kurma, sözlü saldırıda bulunma, lakap takma, çocuğun sosyalleşmesini engelleme, duygusal ihtiyaçlarını karşılamama, çocukla alaylı konuşma, çocuktan yaşın üzerinde sorumluluklar bekleme, kardeşler arasında ayırım yapma duygusal ve psikolojik istismara yol açan davranışlardır (Çelik, 2010; Turhan, Sangün ve İnandı, 2006). Duygusal istismar çocuğun hem şimdiki hem de ilerideki yaşamını olumsuz yönde etkiler. Bu örselenme mağduru çocuklarda parmak emme, ısırma, saldırgan davranışlar, sallanma, obsesyon, kompulsiyon, uyku bozuklukları, fobiler, boyun eğici tutum, mantıksız korku ve istekler, yeme bozuklukları, pasiflik, histeri gibi davranışlar görülür (Bilim, 2012).

#### 2.1.2.2.3. Cinsel istismar

Bir yetişkinin ya da aralarında dört yaş ve üzeri fark bulunan başka bir çocuğun cinsel ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla fiziksel güç, tehdit veya kandırma yollarını kullanarak cinsel gelişimini tamamlamamış çocuğu kullanması durumuna çocuğun cinsel istismarı denir. Ekonomik sıkıntılar, aile içindeki çatışmalar, tek ebeveynle yaşama, annenin çalışma saatlerinin gece olması, üvey babayla yaşama, alkol-madde sorununun olması gibi durumlarda cinsel istismara maruz kalma olasılığı artmaktadır (Bilim, 2012; Polat, 2001). Bu yaşantıların etkileri genellikle çocuğun yetişkinliğine kadar devam etmekte hatta bazı vakalarda ölüme sebep olabilmektedir (Keskin ve Çam, 2005; Çelik, 2010). Cinsel istismar; cinsel içerikli konuşmalar, teşhircilik, röntgencilik, vücudun mahrem bölgelerine (Penis, vajina, kalçalar, göğüsler, anüs) dokunma ve mağdurun dokunmasını sağlama, oral-genital sex, seksüel birleşim, pornografi, fuhuş gibi şekillerde ortaya çıkabilmektedir (Akyüz, 2000; Turan, 2014). Bunlar haricinde başlı başına bir toplumsal sorun olarak göze çarpan istismar çeşidi ise ensesttir. Hukuki, ahlaki ve dini açıdan hiçbir şekilde kabul edilemeyen bu kavram akrabalar arasındaki cinsel ilişkidir. Bu duruma genellikle kadınlar maruz kalır ve bu durum aile içerisinde sır olarak saklanır (Coşgun, 2010). Ensest gibi diğer istismar türleri de zor saptanmaktadır. Çocuklar yaşanan suçluluk, utanç, cezalandırılma korkusu, terk edilme kaygısı gibi sebeplerden dolayı bu davranışları açıklamaktan kaçınırlar. Eğer cinsel istismar mağduru çocukta bunun yanında

fiziksel istismar belirtisi de gözlenirse tespit biraz daha kolaydır (akt. Çelik, 2010). Cinsel istismar mağduru çocuklarda; Bu duruma maruz kalan çocuklarda; anksiyete, kâbuslar, travma sonrası stres belirtileri, içselleştirilmiş ve dışsallaştırılmış davranışlar ve uygun olmayan cinsel davranışlar, korku, nörotik ve genel psikiyatrik bozukluklar, öfke, kâbuslar, okul problemleri, hiperaktivite ve regresif davranışlar, depresyon, çekingenlik, kendine zarar verme, intihar girişimi, somatik yakınmalar, madde kullanımı, evden kaçma davranışları gözleniebilir (akt. Bilim, 2012). Bu belirtilerden hangisinin ortaya çıkacağı çocuğun yaşı, yaşanan istismar sıklığı, istismarcı yakınlığı gibi faktörlere göre değişkenlik gösterebilir (Bilim, 2012; Browne & Finkelhor, 1986).

#### 2.1.2.2.4. İhmal

Çocuğun ihtiyaçlarını karşılamakla yükümlü kişi veya kişilerin çocuğun beslenme, barınma, güvenlik, eğitim, ilgi gibi gereksinimleri geciktirmesi ya da yerine getirmemesine ihmal adı verilir. Bu davranışların eksikliği çocuğun fiziksel, duygusal, sosyal ve ahlaki gelişiminde negatif etkiye sebep olur (Oral, 2004; Polat, 2007). İstismar hem çocukluk hem de yetişkinlik dönemlerini etkileyici örseleyici yaşantı olarak kabul edilir ancak son yıllarda çocukların ihmalden daha çok zarar gördüğü görüşünü savunan araştırmacılar artmıştır (Howe, 2005). Howe (2005), ihmal türlerini üç ana başlık altında toplamıştır:

**Karışık ihmal:** Aile içinde tam bir karmaşa vardır. Ebeveynler kendi ihtiyaçlarını karşılayamayacak durumda olduklarından çocuklarına gerekli düzeyde tepki ve yardım veremezler. Bu sebeple çocuk gerekli ilgi ve bakıma sahip olamaz.

**Durgun (Pasif) İhmal:** Herhangi bir amacın benimsenmediği, anlamsız bir ortamı barındırır. Ebeveynler ne kendilerinin ne de çocuklarının ihtiyaçlarını karşılayabilecek düzeydedirler. Samimiyet ve farklılıklardan arındırılmış bir ilişki biçimi mevcuttur. Temel bakımın minimum düzeyde karşılandığı bu türde ebeveynler genellikle fiziksel/duygusal istismar mağdurudurlar.

**Ciddi kronik mahrumiyet:** Ciddi kronik mahrumiyet, büyük ve kaynak darlığı çeken kurumlarda büyütülen çocuklarda görülen türdür. Günlük hayat koşturmacasının içinde kaybolmuş, depresif, içe dönük ebeveynlerin çevresinde şekillenen bir yaşam

biçimi vardır. Sürekli yalnızlık ve terk edilmişlik duygusunun çocukta geçen zamanla giderek artmasından dolayı sağlıklı bir bağlanma oluşmaz.

Bu tarz yapılardan oluşan yaşam tarzlarının sonucu olarak fiziksel ve duygusal ihmal alan yazında birçok çalışmaya konu olmuştur. Bunlara ek olarak bir de cinsel ihmal kavramı ortaya sürülmüştür. Fiziksel ihmal, yaşına uygun miktarda beslenememek, sağlık hizmetlerinden yararlanamamak, evden atılmalar, yalnızlığa maruz bırakılmak, dezenfekte olmayan kılık kıyafet giymek gibi çocuğun ebeveyninden kaynaklı yaşantılarıdır (Tahiroğlu, Avcı ve Çekin, 2008). Duygusal açıdan ihmal ise ebeveynin çocuğun gelişimi için gerekli sevgi ve ilgiyi vermemesi, duygusal boşluğa itmesi, görmezden gelmesi, aşağılaması gibi davranışlar sergilemesidir.

Alt başlıklar halinde verilen örseleyici davranışların bu şekilde kategorize edilmesinin geçmişinde yatan bir birikim bulunmaktadır. Binlerce yıla uzanan geçmişle insan ırkı, maruz kaldıkları davranışların niteliğine göre farklı isimlendirmelere başlamış ve günümüzde yer alan çocukluk örselenmeleri alanyazı bilgisini ortaya çıkarmıştır. Farklı risk faktörlerinin etkisiyle istismar veya ihmal davranışının ortaya çıkması birçok toplumda farklı sebeplere dayandığı gibi genel geçer birtakım sebeplere de bağlanabilir.

### ***2.1.2.3. Çocukluk çağı örselenme yaşantıları risk faktörleri***

Cinsiyet, yaş, ırk, sosyo-ekonomik düzey, etnik köken fark etmeksizin her çocuk örselenme yaşantısına maruz kalabilir. Ancak bazı çocukların bu yaşantılara maruz kalma riski daha yüksektir. Birçok faktör çocuğun farklı düzeyde örselenmeye maruz kalmasına neden olur. Bunlardan birisi istismar kavramıdır. Kültürden kültüre istismar kavramının ne olduğu konusunda farklı anlamlar olması yapılan davranışın istismar olup olmaması konusunda farklılıklara yol açmaktadır (Topbaş, 2004). Bu nedenle kimi aileler çocuğa örseleyici davranışlarda bulunduğu onlar için o davranış kendi kültürlerinde çocuğu eğitmenin bir parçasıdır ve istismar olarak algılanmaz.

Bir başka faktör, bakım veren veya ebeveyn ve aile ile ilgili birtakım durumlar çocuğun örseleyici yaşantıya maruz kalma olasılığını arttırmaktadır. Bakım verenin; yetersizlik duyguları, alkol madde kullanımı, depresif duygu durumu, çocuğun gelişimiyle örtüşmeyen beklentilerinin olması, eğitim düzeyinin düşük olması, genç anne baba olması, psikolojik rahatsızlığının olması, çocukluğundaki örselenme

yaşantıları, istenmeyen anne babalık durumu, sosyoekonomik durumunun yetersiz olması, sosyal destekten yoksun olması, tek başına anne veya babalık yapması ve aile yapısındaki bağların zayıf olması, geniş aileyle yaşama, eşler arasında yaşanan sorunlar çocuk örselenmesi davranışlarına sebep olmaktadır (akt. Çelik, 2010; Horton & Cruise, 2001).

Çocuğun örselenmeye maruz kalmasında ebeveynlerden kaynaklanan nedenler olabildiği gibi çocuktaki bir takım özellikler de örselenmeye maruz kalmasına neden olmaktadır. Çocuğun yaşının küçük olması örselleyici yaşantılara maruz kalma olasılığını arttırmaktadır. Araştırmalar 7 yaşından küçük çocuklarda istismar ve ihmalin, 4 yaşından küçüklerde ise ciddi yaralanma ve ölümlerin daha sık olduğunu göstermektedir (Çelik, 2010; Horton & Cruise, 2001). Aynı zamanda çocukların istenmeyen gebelikle sonucu doğması, çocuğun fiziksel-zihinsel bir rahatsızlığının olması, cinsiyetinin ya da görünümünün aileyi hayal kırıklığına uğratması, pasif, bağımlı bir yapıya sahip olması ya da tam tersi aşırı hareketli, zor mizacının olması, davranış problemlerin olması gibi nedenlerde çocuğu örselenmeye açık hale getirir (Bilim, 2012). Buradan da anlaşılacağı üzere çocuklukta örselleyici yaşantıya maruz kalmanın birçok nedeni vardır ve genellikle bu davranışlar çocuğu disipline etmek amacıyla kullanılmaktadır. Bu yaşantılar kuşaklararası devam ettiğinden yapılan örselleyici davranışın ileriki nesilleri de olumsuz etkilediği düşünülmektedir (Coşgun, 2013).

#### ***2.1.2.4. Çocukluk çağı örselenme yaşantılarının yetişkinliğe etkileri***

Çocuklukta yaşanan örselleyici yaşantıların fiziksel, psikolojik ve duygusal etkileri yetişkinlikte de kendini göstermektedir. Bu yaşantıya maruz kalan çocukların yetişkinlikte anksiyete, depresyon, benlik saygısında azalma, öfke, utanç, bilişsel bozulmalar, konversiyon, duygu durum bozuklukları, intihar girişimi, alkol ve madde kullanım sorunu, yeme bozukluğu, kişilik bozuklukları gibi rahatsızlıkları gösterme olasılıkları yüksektir. Bu travmatik yaşantılar kişinin psikiyatrik tanı almasında bile rol oynamaktadır (akt. Bilim, 2012).

Literatüre baktığımızda çocuklukta örselleyici yaşantılara maruz kalma ve yetişkinlikteki şiddet eğilimi arasında bir ilişki görülmektedir. Bir örselleyici davranışa maruz kalması küçük çocukta karamsarlık, öfke duygularını; okul öncesi çocuklarında ise kendini kontrol etmede zorlanmayı ortaya çıkarmaktadır (akt. Bilim, 2012; Erickson, Egeland ve Pianta, 1989). Saldırganlık ve öfke gösteren çocukların

yetişkinin öfkesine daha fazla şahit olduğu yapılan araştırmalarda görülmüştür (Bilim, 2012). Yapılan bir araştırmada istismar öyküsü olan kadınların öfke kontrol sorunu yaşadıkları, yüksek anksiyete gösterdikleri, eleştiriye açık olmadıkları, haklarını savunmadıkları, işi bırakma oranlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Bilim, 2012; Van der Kolk, Roth, Pelcovitz, & Mandel. 1993). Swinford, DeMaris, Cernkovich ve Giordano'nun (2000) yaptıkları diğer bir araştırmaya göre ise örseleyici yaşantıya maruz kalan çocukların ergenlik dönemindeki davranım sorunlarının aracılığıyla yetişkinlikteki ilişkilerinde partnere şiddet uygulayan bir ilişki içinde olma ihtimalleri yüksektir (akt. Bilim, 2012).

Çocuklukta örseleyici yaşantıya maruz kalmanın yetişkinlikte de sonuçlarının olduğu bilinmesine rağmen yine de bu konuda yapılan araştırmalar yeterli değildir.

### **2.1.3. Otomatik düşünceler**

İnsanlar yaşamları boyunca karşılaştıkları problemlere farklı bakış açıları geliştirirler. Kimi insanlar zorlu yaşam olayları karşısında kırılğan bir yapı sergilerken kimileri de daha dayanıklı ve sert bir tutum takınır. Hangi tutumun sergilendiğine bağlı olarak zaman zaman düşünce hataları ortaya çıkar. Aaron Beck 1966 yılında ortaya attığı bilişsel kuramda, bilişsel hataları ortaya koyan otomatik düşüncelerin insanda kaygı ve depresyon potansiyellerini ortaya çıkardığı görüşünü ortaya atmıştır. Düşüncelerin yalnızca problem çözmeye, hatırlama, öğrenme gibi eylemlerin bir ürünü olmadığı görüşünü savunan akılcı duygusal davranışçı terapisinin temelinde de otomatik düşüncelerin kaynaklarına vurgu yapılmıştır (Ellis, 1962). Duyguların düşünceler üzerindeki kaçınılmaz etkisine vurgu yapılan akılcı duygusal davranışçı terapi bilişlerin kalıplaşmış yargılara sebep olmasıyla karmaşık davranış örüntülerini ortaya çıkardığı görüşünü ortaya atmıştır. Bilişlerden kaynaklı düşüncelerin farklılıklara kapalı bir hale bürünmesiyle insan psikolojik rahatsızlıklara açık hale gelir Bu düşünceler kişinin davranışlarına yön verir ve içsel diyaloglar şeklinde zihinde belirir (Beck vd., 2008; Budak, 2000).

Otomatik düşünceler; belirli bir plana bağlı kalmaksızın, mantık süzgecinden geçirilmeden ve aniden zihinde beliren kısa ifadeler olarak tanımlanmaktadır. (Beck & Newman, 2005). Burada dikkat edilmesi gereken nokta bizi düşünce hatalarına götüren unsurun karşılaşılan olaylar değil olayları yorumlama biçimimizin oluşudur. Olayların negatif olarak yorumlanması neticesinde olumsuz otomatik düşünceler

ortaya çıkar. Bu düşüncelerin ortaya çıkışı istemsiz ve birdenbire gerçekleşir. Otomatik düşünceler duyguları, duyguların dışa aktarımını ve tepkilerimizi yaşadığımız toplumun kültürel özelliklerine göre derinden etkiler. Özellikle çocukluk döneminde yaşanan olaylar bireyin dünyaya karşı bakış açısı geliştirmesine ve şemalar oluşturmaya yardımcı olur. Yanlış oluşturulmuş şemalar insanların belirli olaylarda otomatik düşünceler oluşturmaya sebep olur. Belirli olaylarla ilgili verilerin işlenmesi sırasında meydana gelen hatalar ve çarpıtmalar bu otomatik düşüncelerin oluşmasında en önemli iki unsurdur (Schniering & Rapee, 2002). Olumsuz otomatik düşüncelere sahip bireyler kendilerinin yaptıkları her işte başarısız olacak potansiyelde görme eğilimindedirler (Schniering & Rapee, 2004). Kişinin kendine inancının bu derece düşük olmasına sebep olan otomatik düşünceler de kaygı ve depresyon ihtimalini artırır (Tümekaya, Çelik ve Aybek, 2008).

### ***2.1.3.1. Otomatik düşüncelerin özellikleri***

Otomatik düşünceler kendi içinde üçe ayrılmaktadır. Bunlardan ilki; gerçekte hiçbir açıdan bağlantısı olmayan düşüncelerdir. İkinci; doğruluğunun muhtemel olduğu ancak kişinin kendisinin bundan çıkardığı anlamın yanlış olduğu düşüncelerdir. Sonuncusu ise doğru bir düşünceyi barındıran ama işlevselliğini yitiren düşüncelerdir. Bu üç türü de kapsayan belirli özellikler vardır. Bunlar;

- Yalnızca psikolojik sorunları olan insanlara özgü değil, bütün insanlara özgüdürler.
- Sözel ve görsel kalıplar şeklinde ortaya çıkabilirler.
- Daha belirgin olan temel düşüncelere ek olarak kendilerini gösterirler.
- Kişinin zihninde birden bire ve kendiliğinden gelişen düşünce türüdür.
- Bu düşüncelere sahip olmak için herhangi bir çaba göstermeye gerek yoktur.
- Telgraf cümlelerini andıran kısa notlar halinde zihinde belirdiklerinden dolayı süreklilik arz etmez, belirli zamanlarda ortaya çıkarlar (Beck, 2001; Kuyucu, 2007).
- Belirli zamanlarda ortaya çıkmasından dolayı genellikle fark edilmezler.
- Bu düşünce türü kademeli olarak arttığından dolayı belirli bir zaman sonra o kadar hızlı bir şekilde ortaya çıkar ki birey bunun farkına bile varmadan istemsiz bir şekilde düşünceyi kabul eder (Savaşır ve Batur, 2003).
- Bu düşünceler olgu, sendrom ve sorun düzeyinde gözlenir.

- Otomatik düşünceler kişide dikkat eksikliği, unutkanlık ve umutsuzluk gibi rahatsızlıklara yol açar (Aysan ve Bozkurt, 2004; Schniering & Rapee, 2004).

### 2.1.3.2. Otomatik düşünce kaynakları

#### 2.1.3.2.1. İnançlar

İnsan yaşamında erken çocukluk dönemi temel düşünce ve inançların oluşumunda oldukça etkilidir. İnançlar iki kategoride incelenmektedir.

#### 2.1.3.2.2. Ana inançlar

Ana inançlar kavramı kişinin kendisi, çevresi ve yaşamı ile ilgilidir. Bu inançlar davranışlarımızı yönlendiren ana etmenler olmalarının yanında kendimize yönelik yargılarımızın da şekillenmesinde etkilidir (Greenberger & Padesky, 2015). Temel inançlar; sevilme (duygusal yoksunluk), çaresizlik (çözüm yetersizliği) ve değersizlik (suçluluk vb.) şeklinde üç gruba ayrılmıştır. Ana inançlar zihine yerleşirken ikili olumlu ve olumsuz gruplar şeklinde birleşir. Kronik rahatsızlıkları olan bireylerde genellikle olumsuz ana inanç grupları bulunmaktadır. (Türkçapar, 2008). İnsanın bilişsel yapılanmasının temel taşı inançlardır. Ana inançlar çocuklukta oluşturulan şemaların tecrübelerle pekiştirilmesi sonucunda kesin halini alır. Yetişkin zihniyete ulaşıldığı zaman bu kalıp inançlar doğru kabul edilir ve doğruluğu sorgulanmamaya başlar. (Greenberg & Padesky, 2015).

#### 2.1.3.2.3. Ara inançlar

İnsan zihninin en üst yüzeyinde yer alan otomatik düşüncelerin oluşmasını sağlayan etmenlerden birisi de ara inançlardır. Bireyin dile getiremeye de farkında olmadan inandığı kural ve sayıtlar vardır. Söze dökülecek kadar bir sistemli yapısı olmayan bu inançlar davranışın soyut düzenleyicileridir. Bir nevi kişisel ve çevresel tecrübelerden elde edilen örtük tecrübeler olarak kabul edilebilirler. Tespit edilmesi ana inançlara göre daha zor olduğundan uzun vadede davranışlara olumsuz etkisi daha fazla olabilir (Türkçapar, 2008).

#### 2.1.3.2.4. Bilişsel çarpıtmalar

Bilişsel süreçlere etki eden ana ve ara inançların kalitesizliği bilişsel hatalara yol açar. Bilginin işlenmesinde ortaya çıkan yanlışlıklar bilişsel hataları oluşturur.



Bilginin hatalı işlenmesinden dolayı yaşanan olayla örtüşmeyen ve duygusal sıkıntılara sebep olan otomatik düşünceler ortaya çıkar. Bu otomatik düşüncelerin özelliklerinin sınıflandırılmasıyla bilişsel çarpıtma çeşitleri ortaya çıkar (Türkçapar, 2008).

Düşünce Hataları:

*Olumluyu geçersiz kılmak:* Tecrübe edilen pozitif tecrübenin mantıkdışı sebeplerle geçersiz sayılmasıdır. Örneğin, kendisine iltifat edilen bir kişinin karşısındaki kişinin yalnızca kibarlık yapmak istediği için iltifat ettiğini düşünmesi.

*Hep ya da hiç düşüncesi:* insanın kendini ya hep ya hiç mantığında değerlendirmesidir. Bir diğer deyişle mükemmeliyetçi bakış açısıdır. Bir kişi ben işimi mükemmel yapamıyorsam bir hiçim bakış açısına sahip ise bu düşünce hatasına sahiptir.

*Keyfi çıkarsama:* İnsanların durumlardan çıkardıkları anlam ve sonuçta destekleyici bir kanıt kullanmamasına denir. Örneğin, işinde yükselmeyi amaçlayan birinin yükselemeyişinde kanıta dayanmaksızın müdürlerini suçlaması keyfi çıkarsamadır.

*Aşırı Genelleme:* Karşılaşılan bir olumsuzluğun hayatın geneline mal edilmesidir. Örneğin, verilen görevi yerine getiremeyen bir kişinin “hiçbir işi beceremedim” şeklinde düşünmesi aşırı genellemedir.

*Zihinsel filtreleme:* Bir olayın geneli üzerinden olumsuz ayrıntıyı bularak bütün olayı olumsuz kabul etme durumudur. Örneğin, alışverişte para üstü alamayan bir kişinin “insanlar sahtekar” şeklinde olayı değerlendirmesi zihinsel filtrelemedir.

*Sonuçlara atlamak:* Yaşanılan olayın gerçek dışı olumsuz sonucuna odaklanmaktır. Bunun iki örneği “zihin okumak” ve “falcılık yapmak” tır.

- *Zihin okuma: görüşülen insanların dışı vurmadıkları düşüncelerini bildiğini varsaymaktır. Çok etkili bir ders işleyen öğretmenin ders sırasında uyuyan öğrencisini gördüğünde “öğrenci ders anlatışından sıkılıyor” şeklinde düşünmesi örnek olarak gösterilebilir.*
- *Falcılık yapmak: Zihinde kötü bir senaryo oluşturularak bu senaryonun gerçekleşeceğine inanmaktır. Sınavlarının yoğunluğundan dolayı stres*

*yaşayan bir öğrencinin “ her şeyi karıştıracağım” düşüncesine kapılması bir örnektir.*

*Büyütme (Felaketleştirme) ve Küçültme:* Büyütme, olayların değerini olduğundan fazla görerek büyük anlamlar yüklemektir. Küçültme ise, belirli derecede öneme sahip durumu önemsizleştirmektir. Sınav cevap anahtarında kaydırma yapan bir öğrencinin “mahvoldum” şeklinde yorum yapması büyütme örnektir. Karşısındaki insana sebepsiz yere hakaretlerde bulunan birinin konuşma tarzını terbiye sınırları içinde görmesi de küçültme örneğidir.

*Duygusal kararlar:* Kişinin sahip olduğu negatif hislerin aslında gerçeği yansıttığına inanmaktır. Örneğin, “sana kızgınım bu senin ahlaksızca davrandığını ve benden yararlanmaya çalıştığını gösterir. “ şeklinde düşünmesi duygusal karardır.

*“-meli, malı” cümleleri:* İnsanların hayatlarını gereklilikler üzerine inşa etmesidir. “şunu yapmalıyım” bakış açısı bu hataya bir örnek olarak gösterilebilir.

*Etiketleme:* Aşırı genellemeye benzer şekilde olaylardan geniş olumsuz anlamlar çıkarmak ve bundan dolayı kişinin kendini yargılamasıdır. Yüksek lisans tezini bitiremeyen bir öğrencinin “ben bir hiçim” şeklinde düşünmesi etiketlemedir.

*Kişiselleştirme:* kişinin sebebi başka şeyler olan negatif durumları kendilerine mal etmesidir. Öğrencileri sınavlarında düşük not alan bir öğretmenin “ben kötü bir öğretmenim” şeklinde düşünmesi kişiselleştirmedir (Burns, 1980).

### **2.1.3.3. Otomatik düşüncelerle başa çıkma**

Depresyona ve kaygıya dayalı bozukluğa sahip bireylerde hastalığın yayılışı otomatik düşüncelerin yoğunlaşmasıyla başlamaktadır. Tedavi planlamalarında ana hedef bu yoğun otomatik düşüncelerin kademeli olarak en aza indirilmesidir. (Beck, 2005; Güven, 2005). Süreklilikleri olmayan bu ani düşüncelerin gündelik hayatta farkına varılması ancak bilişselci bakış açısını insanlara az da olsa yerleştirebilecek eğitimlerin vasıtasıyla mümkün olmaktadır. (Beck, 1995/2001). Bilişsel terapi temelli bu eğitimlerde kademeli yaklaşım mantığı bulunmaktadır. Öncelikle en üst düzeyde, erişimi kolay olan otomatik düşüncelere odaklanılır. Erişimi tam olarak sağlandığı zaman katılımcılara bu düşünceleri spesifik olarak belirlemeleri, değerlendirmeleri ve değiştirmeleri öğretilir. Bilişsel seviyede böyle bir hakimiyet sağlanması ile yüzleşilen duygularda yüksek oranda olumlu bir değişme sağlanır.

Daha sonra derinlere inilerek oradaki otomatik düşüncelere erişim çalışmalarına geçilir (Beck, 1995/2001).

#### **2.1.4. İlgili araştırmalar**

##### ***2.1.4.1. Bilişsel duygu düzenleme ile ilgili araştırmalar***

Garnefski vd. (2002) tarafından yapılan bir çalışmaya göre ergenler, yetişkinlere göre daha az bilişsel duygu düzenleme stratejileri kullanmaktadırlar. Çalışma bulgularına göre ergenler negatif bir durum yaşadıklarında, durumun negatif yönlerine daha çok takılı kalırlar. Bu da ergenlerin başta pozitif yeniden değerlendirme ve diğer uyumlu stratejileri daha az kullandıklarını ortaya çıkarmıştır. Garnefski, Kraaij ve Pryumboom (2002), 65 yaş ve üzeri çalışma grubuyla yaptıkları başka bir çalışmada da benzer sonuçlara rastlamışlardır.

Alanyazında cinsiyetin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ne şekilde etkilediğini gösteren çalışmalar yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre kadın katılımcıların felaketleştirme, ruminasyon gibi uyumsuz stratejileri daha sık kullandıkları tespit edilmiştir (Garnefski, Teerds, Kraaij, Legerstee & Kommer, 2004).

Bilişsel duygu düzenleme ile çocukluk örselenmeleri arasındaki ilişkiyi incelemek üzere yapılan bir çalışmada; istismar veya ihmal davranışına maruz kalmış çocukların; duygularını kontrol etme konusunda güçlük yaşadıkları anlaşılmıştır. Özellikle istismar yaşamış çocukların duruma uygun duygu geliştirmekte oldukça zorlandığı ve duygusal dengesizliği daha çok yaşadıkları sonucuna varılmıştır (Shipman, Schneider, Fitzgerald, Sims, Swisher & Edwards, 2007). Benzer içerikte yapılan bir diğer çalışmada, duygu düzenleme, istismar türleri ve travma sonrası stres bozukluğunun aralarındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, fiziksel, duygusal ve cinsel istismar yaşayan bireyler istismar yaşamayanlara göre duygularını daha zor kontrol etmektedir. Özellikle duygusal istismar yaşayan bireylerin, duygu düzenleme konusunda daha çok sıkıntı yaşadıkları sonucuna varılmıştır (Taner ve Gökler, 2004).

Martin ve Dahlen (2005) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada uyumsuz başa çıkma stratejilerini kullanan bireylerin öfke geliştirme eğilimi gösterdikleri sonucuna varmıştır. Nyman, Bernzweig ve Pinuelas (1994), benzer çalışmalarında, duygu

düzenleme becerilerinin öfke ve saldırganlık eğilimleri ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma bulgularından, uyumlu duygu düzenleme stratejilerini kullanan bireylerin sosyal ilişkilerinde uyumsuz stratejileri kullanan bireylere göre daha yapıcı davrandıkları sonucuna varılmıştır.

Garnefski, Kraaij & Schroever (2008), kanser hastalarını çalışma grubu olarak kabul ettikleri bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Sonuçlara göre, ruminasyon ve felaketleştirme gibi uyumsuz başa çıkma stratejilerinin kullanımının fiziksel olarak sağlıklı bir insanda ancak olumsuz duygu duruma bağlı olarak ortaya çıktığı tespit edilmiştir. Kanser hastalarının olumlu yeniden odaklanma stratejisini kullanarak olumlu duygulara yöneldiği ve sonrasında diğer uyumlu stratejilerin de kullanım oranının arttığı saptanmıştır. Kraaij, Garnefski ve Vliestra (2008) yaptıkları bir çalışma için çocuk sahibi olamayan çiftleri çalışma grubu olarak belirlemiş ve bu çiftlerin depresyon potansiyelleri ile bilişsel duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanan bireylerin depresyona daha fazla eğilim gösterdikleri tespit edilmiştir. Türkiye’de yapılan benzer çalışmada ise erkeklerin uyumsuz stratejileri daha az kullandığı, bunun yerine olumlu yeniden odaklanma gibi uyumlu stratejileri kullandığı sonucuna varılmıştır (Öngen, 2010). Bir başka araştırmada benzer şekilde uyumlu stratejileri erkeklerin daha çok kullandıkları, özellikle plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme stratejilerine daha çok yöneldikleri tespit edilmiştir.

Çelik ve Kocabıyık (2014), genç yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme, saldırganlık ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini daha ağırlıklı kullanan bireylerin saldırgan tavırlar gösterme eğiliminde olduklarını tespit etmişlerdir. Kazak (2018), homoseksüel ve heteroseksüel bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma tercihleri ile çocukluk örselenmeleri arasındaki inceleyen bir çalışma yapmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, her iki tür için de çocukluk örselenmelerinin bilişsel duygu düzenlemeyi anlamlı düzeyde etkilediği sonucuna varılmıştır.

Görüldüğü üzere alanyazında bu kavramı farklı boyutlarıyla ele alan, elde ettiği sonuçlarla yeni çalışmalara ışık tutan çalışmalar bulunmaktadır. Ancak, yerli alanyazında bilişsel duygu düzenlemeye yönelik çalışmaların azlığı dikkat çekmiştir.

Kavramın dünya literatürüne kazandırılmasında rol oynayan araştırmacıların elde ettiği sonuçların Türkiye’de nasıl değişkenlik gösterdiğini tespit etmek ilgili araştırmalara destek olacaktır.

#### **2.1.4.2. Çocukluk örselenmeleri ile ilgili araştırmalar**

Literatür incelendiğinde, çocuk istismarı ve ihmali konusunda farklı boyutlarda birçok çalışma yapıldığı görülmektedir. Chu, Frey, Ganzel ve Matthews (1999), disosiyatif bozukluklar ve travma sonrası stres bozuklukları ünitelerinde yatan hastalarla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma bulgularından elde edilen sonuca göre bu hastalıklara sahip olan hastaların büyük çoğunluğu çocukluklarında örseleyici davranışlara maruz kalmışlardır. Diğer bir çalışmada, sporun duygusal istismara uğramış bireylerin benliğine etkisi incelenmiştir. Bulgulara göre, erkeklerin kızlara göre daha fazla duygusal istismara uğradığı, spor yapan erkeklerin yapmayan erkeklere göre kendilerini daha olumlu algıladıkları, sporun kızlarda erkeklere göre daha pozitif etkileri olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (Göde, Savi ve Savi, 2000).

Wolfe, Scott, Wekerle ve Pittman (2001) çalışmalarında, ergenlerde çocuk istismarı ile ruhsal problemler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlara göre, çocukluk çağında istismara uğrayan kızlar uğramayanlara göre daha çok depresyon, öfke, kaygı ve post-travmatik stres bozuklukları riskleri taşımaktadırlar. Erkeklerin ise kızlara göre 3 kat daha fazla depresyon, stres ve içe kapanıklık riskleri taşıdığı anlaşılmıştır. Aydın ve İşmen (2003) çalışmalarında, askerlik görevini yerine getirmekte olan erlerin çocukluk örselenme düzeylerini incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre, 20 yaş ve altındaki erlerin 20 yaşın üstündeki erlere göre daha fazla duygusal örselenmeye maruz kaldıkları anlaşılmıştır. Ayrıca, gelir düzeyi ile örseleyici davranışa maruz kalma oranı arasında doğru orantı olduğu ve geçmişlerinde önemli rahatsızlık geçirenlerde fiziksel istismar oranlarının daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Gündüz ve Gökçakan (2004) çalışmalarında, üniversite öğrencilerinin fiziksel istismar yaşantılarının problem çözme becerilerine etkisini incelemiştir. Bulgulara göre, fiziksel istismara maruz kalan bireylerin problem çözme becerilerine yönelik algısının yetersiz olduğu anlaşılmıştır. Rich, Gidycz, Warkentin, Loh ve Weiland (2005) araştırmalarında çocuk ve ergenlerin istismara uğradıklarında ileride şiddet davranışı gösterip göstermediklerine bakmışlardır. Koleje devam eden 551 kız

öğrenciyi iki ay boyunca gözlemlemişlerdir ve istismar öyküsü olanların şimdiki şiddet olaylarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur.

Bostancı, Albayrak, Bakoğlu ve Çoban (2006) üniversite öğrencilerinin çocukluk örselenmelerinin depresif belirtilere etkisini inceledikleri çalışmalarında, çocukluk döneminde örseleyici davranışa maruz kalan bireylerin depresif eğilimler gösterdikleri sonucuna varmışlardır. Hodapp, Burack ve Zigler (2006) yaptıkları çalışmada istismarın okul çağı çocuklarda ve ergenlerde arkadaşlık ilişkilerine etkisine bakmışlardır. Araştırma sonuçları, istismara uğrayanların arkadaşlık ilişkilerinde öfke ve düşmanlık duygularının yoğun ve arkadaşlık ilişkilerinin daha zayıf olduğunu göstermektedir. Boden, Horwood ve Fergusson (2007), çalışmalarında çocuğun fiziksel ve cinsel istismara maruz kalmasının sosyal geçmiş, ailesel ve kişisel faktörleri göz önünde bulundurarak, okul başarısını etkileyip etkilemediğini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda, çocukluk istismarına maruz kalan bireylerin okul başarısının düştüğü tespit edilmiştir.

Ayan ve Kocacık'ın (2009) yaptığı araştırmada ise cinsiyetin aile içindeki fiziksel istismarda önemli bir etmen olduğu bulunmuştur. Annelerin çocuklarına uyguladığı istismarda cinsiyetin önemli bir etkisi gözlenmezken, babaların erkek çocuklarına daha çok fiziksel istismarda bulunduğu görülmüştür (Burma, 2012).

Burns vd. (2010) yaptıkları araştırmada istismar türleri, duygu düzenleme ve travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulguları, fiziksel, duygusal ve cinsel istismar yaşayan bireylerin duygu düzenleme zorlukları yaşadığını ortaya koymuştur. Özellikle duygusal istismar ve ihmal davranışına maruz kalan bireylerin duygu düzenleme konusunda daha fazla sıkıntı yaşadığı öne sürülmüştür.

#### ***2.1.4.3. Otomatik düşünceler ile ilgili çalışmalar***

Tunca (1995), fiziksel rahatsızlıkları olan bireylerin otomatik düşünceleri ve depresif belirtilerinin hastalık üzerindeki etkisini incelediği bir çalışma gerçekleşmiştir. Sonuçlara göre, otomatik düşünceler ile tıbbi hastalık arasında anlamlı bir ilişki olduğu gibi, depresif belirtiler ile otomatik düşüncelerin niteliği arasında da anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bozkurt (1998), lise öğrencilerinin okul başarısızlıklarına sebep olan depresyonla ilişkili otomatik düşünceleri incelediği çalışmasında, kız

öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha çok kaygıya ve otomatik düşünceye sahip olduklarını, kız öğrencilerin depresyon eğilimlerinin daha fazla olduğunu ve otomatik düşüncelerin akademik başarıyla arasında anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiştir. Tümkaya ve İflazoğlu (1999), Çukurova Üniversitesi Sınıf Öğretmenliği öğrencilerinin otomatik düşüncelerini ve problem çözme becerilerini birtakım demografik değişkenlere göre incelediği çalışmalarında, otomatik düşüncelerin sosyo-ekonomik düzey arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna varmıştır.

Akbağ (2000), çalışmasında üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarında olumsuz otomatik düşünceler, transaksyonel analiz ve ego durumlarının rolünü incelemiştir. Sonuç olarak, olumsuz otomatik düşüncelerin kaygıya ve depresif ruh haline yol açmasından dolayı stresle başa çıkma kapasitesini zayıflattığı tespit edilmiştir. Taviloğlu, Aydın, Çuhali, Demiralp, Güloğlu ve Ertekin, (2001) öğrencilerin otomatik düşünce biçimleri ile öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmalarında, yüksek öğrenilmiş güçlüğe sahip bireylerin kendisine çevresine ve geleceğe dair düşüncelerinin, düşük öğrenilmiş güçlüğe sahip bireylere göre daha olumlu olduğu sonucuna varmışlardır. Ayrıca, kız ve erkek öğrencilerin otomatik düşünce farkları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Yavuzer ve Karataş (2013), otomatik düşünceler ile fiziksel saldırganlık arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında fiziksel saldırganlık ile otomatik düşünceler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Öğretir (2004), pozitif düşünce odaklı grup eğitim programının benlik algısı, aileye yönelik tutum, kendini denetleme ve otomatik düşünceler üzerindeki etkisini ölçen bir çalışma yapmıştır. Çalışma grubu olarak anneleri seçtiği çalışmasının bulgularına göre, programa katılan annelerin pozitif düşünce eğitiminden sonra olumsuz otomatik düşünce eğilimlerinde azalma tespit edilmiştir. Calvete ve Smith (2005), çalışmalarında, otomatik düşünceler ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, otomatik düşüncelere sahip bireyler olmayanlara göre kaygı ve şiddete daha çok eğilim göstermektedirler. Karahan, Sardoğan, Özkamalı ve Menteş (2006), lise öğrencilerinin sosyal yetkinlik beklentisi ve otomatik düşüncelerinde, yaşanan sosyal birim ve cinsiyetin rolünü konu alan bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Bulgulara göre, sosyal yetkinlik beklentisi ile otomatik düşünceler arasında ters yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca, yurttan kalan

öğrencilerin diğer barınma türlerini seçen öğrencilere göre sosyal yetkinlik beklentisinin daha düşük olduğu, otomatik düşüncelerinin ise daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Odacı (2007), çalışma grubu olarak obez Türk ergenleri belirlediği çalışmasında, depresyon, uysal davranış ve olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulguları, depresyona dayalı otomatik düşünce ile obezite arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ancak her obezin olumsuz otomatik düşüncelere sahip olmadığını ortaya koymuştur. Aydınoglu ve Serin (2011) çalışmalarında, öğretmen adaylarının yaşam doyumları, kaygıları ve otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, yaşam doyumu ile olumsuz otomatik düşünceler arasında ve olumsuz otomatik düşünceler ile kaygı arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Anne eğitim düzeyi ile otomatik düşünceler arasında negatif bir ilişki saptanırken, babanın eğitim durumu ile anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Oruç (2013), üniversite öğrencilerinin yalnızlıklarının ve otomatik düşüncelerinin çeşitli demografik değişkenlere göre karşılaştırıldığı bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmanın bulgularına göre, cinsiyet ile her iki değişken arasında anlamlı bir ilişki saptanmamış, yaş, aile tipi, barınma türü ve aile tutumuna göre otomatik düşüncelerin anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Çakar (2014) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin umutsuzlukları üzerinde otomatik düşüncelerin etkisini incelediği bir çalışma gerçekleştirmiş, otomatik düşünceler ve umutsuzluk arasında anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Görüldüğü üzere, alanyazında otomatik düşünceler kavramını ele alan bir çok çalışma bulunmaktadır. Çalışmalardan elde edilen bulgular çalışma grubu vb. unsurlara göre farklılık gösterebildiği gibi birbirini destekler nitelikte de kazanabilmektedir. Bu çalışmadan edinilen bulguların alanyazına farklı bir bakış açısıyla destek sağlayacağı düşünülmektedir.



## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenlemelerinin çocukluk örselenmeleri ve otomatik düşünceleri ile olan ilişkisini ortaya koymayı amaçladığından betimsel nitelikte olup, desen olarak ilişki tarama modeli seçilmiştir. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenlemelerinde çocukluk örselenmeleri ve otomatik düşüncelerin rolünü belirlemek amacıyla regresyon analizi kullanılmıştır.

#### 3.2. Çalışma Grubu

Araştırma grubunu 2017-2018 eğitim öğretim yılında Bülent Ecevit Üniversitesi'nde eğitim görmekte olan 673 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Ölçek uygulama 675 öğrenci ile gerçekleştirilmiş ancak 2 öğrenci ÇÖY ölçeğinde yer alan ters maddelerdeki tutarsız cevaplarından dolayı gruptan çıkarılmıştır. Araştırma için basit seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Birinci sınıf düzeyinde olan öğrencilerin henüz üniversiteye uyum sürecinde olabileceği için ve dördüncü sınıf öğrencilerinin iş bulma kaygıları olabileceğinden çalışma grubu yalnızca ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerinden oluşturulmuştur. Çalışma grubunun rastgele ve gönüllülük esasına uygun olarak seçilmesi için öncelikle fakülteler arasında kura çekimi yapılmıştır. Kura sonucunda seçilen Ereğli Eğitim Fakültesi, Denizcilik Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi ve Fen- Edebiyat Fakültesi öğrencileriyle yüz yüze iletişime geçilmiş, gönüllü olan öğrencilere ölçekler uygulanmıştır. Araştırma grubunun demografik özellikleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcı Demografik Özellikleri

Değişken	Frekans (f)	Yüzde (%)
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	423	64.9
Erkek	229	35.1
Toplam:	652	
<b>Yaş</b>		
19	111	17
20	185	28.4
21	168	25.8
22	97	14.9
23	41	6.3
24	22	3.4
25+	8	4.4
Toplam	652	100

### 3.3. Veri Toplama Araçları

#### **Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği:**

Garnefski vd. (2002), bilişsel duygu düzenleme ölçeğini insanların kaygı hali yaratacak tecrübelerin sonrasında ya da normal yaşantılarında duygularını düzenlemek için kullandıkları duygu düzenleme stratejilerini saptamak amacıyla geliştirmiştir. Öz bildirim ölçeği olarak kabul edilir. Ölçek beş dereceli likert tipindedir. “1=Hiçbir zaman, 2=Bazen, 3=Düzenli olarak, 4=Sık sık, 5=Her zaman” puanlama sistemine göre düzenlenmiştir. Sosyal ve klinik araştırmalarda kullanılmaya uygun bir ölçektir. 36 maddeden oluşan bilişsel duygu düzenleme ölçeği, uyumlu ve uyumsuz bilişsel başa çıkma stratejilerini barındıran 9 alt boyuttan oluşmaktadır. Geliştirilme aşamasında her 4 maddenin bir alt boyutu karşılmasına dikkat edilmiş ve bu madde sayısına ulaşılmıştır. Ölçeği meydana getiren alt ölçekler, uyumlu başa çıkma stratejileri olan; Kabul (2, 11, 29, 20. Maddeler), Plan Yapmaya Tekrar Odaklanma (5, 14,23, 32. Maddeler), Pozitif Tekrar Odaklanma (4,

13, 22, 31. Maddeler), Pozitif Yeniden Gözden Geçirme (6, 15, 24, 33. Maddeler), Bakış Açısına Yerleştirme (7, 16, 25, 34. Maddeler) ve uyumsuz başa çıkma stratejileri olan Kendini Suçlama (1, 10, 19, 28. Maddeler), Ruminasyon (3, 12, 21, 30. Maddeler), Felaketleştirme (8, 17, 26, 35. Maddeler) ve Diğerlerini Suçlama (9, 18, 27, 36. Maddeler) dır. Her alt ölçek için en az 4 en fazla 20 puan alınabilir. Herhangi bir ölçekten alınan puan o ölçeği kapsayan duygu düzenleme stratejisinin daha çok kullanıldığını göstermektedir. Garnefski ve arkadaşlarının yaptığı güvenirlik çalışmasına göre ölçeğin Cronbach Alpha değerinin .68 ile .83 arasında değişkenlik gösterdiği belirlenmiştir (Garnefski vd., 2002). Ölçek Onat ve Otrar (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Araştırmacıların yaptığı çalışmalar neticesinde iç tutarlılık katsayısı .78 ve test tekrar teste göre güvenirlik katsayısı ise “ $r=.100$ ” olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarına yönelik güvenirlik çalışması sonucunda; kabul alt boyutu için  $\alpha=.56$ , plana tekrar odaklanma alt boyutu için  $\alpha=.68$ , pozitif tekrar odaklanma alt boyutu için  $\alpha=.42$ , pozitif yeniden gözden geçirme alt boyutu için  $\alpha=.66$ , bakış açısına yerleştirme alt boyutu için  $\alpha=.51$ , kendini suçlama alt boyutu için  $\alpha=.56$ , düşünceye odaklanma alt boyutu için  $\alpha=.62$ , felaketleştirme alt boyutu için  $\alpha=.71$ , diğerlerini suçlama alt boyutu için  $\alpha=.72$  olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışmasında orijinal faktör yapısına bağlı kalınarak ölçüt geçerliği yapılmıştır. Bu amaçla Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Bahadır (2006) tarafından uyarlanan Olumsuz Duygudurum Düzenleme Ölçeği ile ilişkisine bakılmıştır. İki ölçeğin alt boyutları arasında  $p<.05$ ,  $p<.01$ ,  $p<.001$  oranlarında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yapılan değerlendirmeler sonucunda ölçeğin madde ayırt ediciliği yüksek, güvenilir ve geçerli bir ölçüm aracı olduğu kararına varılmıştır (Onat ve Otrar, 2010). Bu çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda yapılan güvenirlik analizinde Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Cronbach Alfa katsayısı .817 olarak hesaplanmıştır.

### **Çocukluk Örselenme Yaşantıları Ölçeği Kısa Formu:**

Bernstein ve arkadaşları (2004) tarafından geliştirilmiş olan Çocukluk Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği Kısa Formu, çocuklukta yaşanan istismar geçmişini incelemede kullanılan geriye yönelik bir ölçektir. Kaya (2014), bu ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması çalışmalarını yapmıştır. Ölçeğin hem orijinali hem de uyarlanmış hali 28

maddeden oluşmaktadır. ÇÖYÖ-KF 5'li likert tipinde bir ölçme aracıdır ve “Kesinlikle Katılmıyorum=1”, “Katılmıyorum=2”, “Biraz Katılıyorum=3”, “Katılıyorum=4” ve “Kesinlikle Katılıyorum=5” biçiminde cevaplandırılmaktadır. Ölçekten en az 25 en fazla 125 puan alınabilir. Bu puanlama sistemine göre ölçekten alınacak olan yüksek puanlar, o kişinin çocuklukta yüksek düzeyde istismarcı davranışa maruz kaldığını göstermektedir. Ölçekte puanlamasının ters yapılması gereken maddeler 2., 5., 7., 13., 26. ve 28. maddelerdir. Katılımcıyı kontrol amacıyla konulan 3 madde (10., 16. ve 22. maddeler) değerlendirmeye sokulmamaktadır. Katılımcılardan alınacak verinin geçerliliğinin anlaşılması için eklenen bu kontrol maddeleri yalnızca istismarcı davranışı dile getirmedeki inkar durumunu ortaya çıkarmakta ve herhangi bir rakamsal değer barındırmamaktadır.

Ölçek beş alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; fiziksel istismar (9., 11., 12., 15. ve 17. maddeler), cinsel istismar (20., 21., 23., 24. ve 27. maddeler), duygusal istismar (3., 8., 14., 18. ve 25. maddeler), fiziksel ihmal (1., 2., 4., 6. ve 26. maddeler) ve duygusal ihmal (5., 7., 13., 19. ve 28. maddeler) alt boyutlarıdır.

Orijinal ölçeğin iç tutarlılığı hesaba katılarak yapılan güvenirlik çalışmasında iç tutarlılık katsayıları duygusal istismar için .84-.89 arasında, fiziksel istismar için .81-.86 arasında, cinsel istismar için .92-.95 arasında, duygusal ihmal için .85-.91 arasında ve fiziksel ihmal için .61-.78 arasında saptanmıştır.

Türkçe'ye uyarlanmış olan formunda yapılan güvenirlik çalışmaları ise 17-28 yaş aralığında, klinik seviyede olmayan bir grup üzerinde gerçekleştirilmiştir. Üç yüz altı kişilik çalışma grubundan elde edilen veriler neticesinde iç tutarlılık katsayısı toplam puan için .77, duygusal istismar alt boyutu için .81, fiziksel istismar alt boyutu için .79, cinsel istismar alt boyutu için .80, duygusal ihmal alt boyutu için .81, fiziksel ihmal alt boyutu için .38 olarak hesaplanmıştır. Kaya (2014), kısa formun orijinal ölçekle benzerliğini ölçmek amacıyla faktör analizi gerçekleştirmiştir. Elde edilen bulgulara göre ölçeğin orijinal ölçekle hem bütün olarak hem de alt boyutlar olarak uyum gösterdiği tespit edilmiştir. Sonuç olarak Türkçe'ye uyarlanmış Çocukluk Örselenmeleri Ölçeği Kısa Formu, belirlenen yaş kademeleri arasındaki insanlara uygulanabilecek seviyede güvenilir ve geçerli kabul edilmiştir. Bu çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda yapılan güvenirlik analizinde Çocukluk Örselenme Yaşantıları Ölçeği Kısa Formu cronbach alfa katsayısı ,673 olarak hesaplanmıştır.

### **Otomatik Düşünceler Ölçeği:**

Hollon ve Kendall (1980) tarafından geliştirilen bu ölçek insanların depresyon eğilimi edinmelerine yol açabilecek olumsuz otomatik düşüncelerin akıllarından ne sıklıkla geçtiğini saptamak için kullanılmaktadır. Ölçeğin tek alt boyutu depresyondur. Ölçek 30 maddeden oluşur ve 5'li likert tipindedir. Ölçekteki her bir madde bireyin aklından geçebilecek bir düşünce türünü betimlemektedir. Katılımcılardan bu düşüncelerini saptamak için, 1=Hiç, 2=Ara Sıra, 3=Oldukça Sık, 4=Sık Sık, 5=Her Zaman seçeneklerinden birini seçmeleri istenir. Ölçeğin puanlanmasında katılımcıların maddelere verecekleri cevapların puan karşılıkları toplanarak yol izlenir. Bu hesaplama doğrultusunda bir katılımcının ölçekten alabileceği puan en az 30, en fazla 150 olmaktadır.

Uyarlanan ölçeğin güvenirlik çalışmaları sonucunda Cronbach Alpha katsayısı .95 olarak hesaplanmıştır. Yapılan varyans analizi sonrasında alpha değerinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin test tekrar test güvenirliği ise 30 kişilik bir öğrenci grubuyla yapılan uygulama sonucunda  $r=.77$  değeriyle nitelendirilmiştir (Aydın ve Aydın, 1990). Elde edilen bulgular Türkçe'ye uyarlanan bu ölçeğin bilimsel çalışmalarda kullanılmaya uygun olduğunu kanıtlamaktadır. Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin bu çalışmada cronbach alfa katsayısı .954 olarak bulunmuştur.

### **Kişisel Bilgi Formu:**

Üniversite öğrencileriyle ilgili birtakım değişkenler hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Kişisel bilgi formunda öğrencilerin cinsiyeti, yaşı, aile tipi, ekonomik durumu (algılanan), barınma türü, kardeş sayısı, doğum sırası ve en uzun süre ikamet ettikleri yer bilgilerini almak üzere maddeler bulunmaktadır. Etik kurallara uygun olması açısından uygulama sırasında öğrencilerin herhangi bir kişisel bilgilerini almaya yönelik sorular sorulmamıştır.

### 3.4. Verilerin Analizi

“SPSS 23.0 for Windows” programı kullanılarak veriler araştırmanın amaçları doğrultusunda analiz edilmiştir. Toplamda 674 katılımcıya ulaşılmış ve bu katılımcıların verileri kontrol edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda 1 katılımcı çocukluk örselenme yaşantıları ölçeği kısa formunda yer alan ters maddelere verdiği tutarsız cevaplardan dolayı araştırma grubundan çıkarılmıştır. Ayrıca tek yönlü uç değerlerin incelenmesinde standardize edilmiş z puanlarına bakılmıştır. Standardize edilmiş z puanlarında -3 ve +3 puan aralığı dışında kalan 21 gözlem veri setinden çıkarılmış ve sonuç olarak 652 katılımcı araştırma grubu olarak kabul edilmiştir. Modelde hata terimleri arasında ilişki olmaması gerekir. İstatistiksel işlemlere geçilmeden önce verilerin normal dağılıp dağılmadığını tespit etmek amacıyla normallik testi yapılmıştır. Elde edilen Skewness ve Kurtosis değerlerine göre, bilişsel duygu düzenleme puanları, çocukluk örselenme puanları ve otomatik düşünceler puanlarının normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bu doğrultuda öncelikle modelde otokorelasyonu test etmede kullanılan Durbin Watson değerine bakıldığında 1.5 ile 2.5 arasında olması arzulanan değer (Kalaycı, 2006) 1,97 olduğu, modelde otokorelasyon olmadığı, b katsayılarının standart hatalarının çok küçük olduğu ve regresyon varsayımının sağlandığı görülmektedir (Tagay, Ünüvar ve Çalışandemir, 2018). Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişki Pearson Korelasyon katsayısı ile incelenmiş ve arkasından çocukluk örselenmeleri ve otomatik düşüncelerin bilişsel duygu düzenlemeyi yordama gücünü belirlemek için standart çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Araştırmada, manidarlık düzeyi ,05 olarak kabul edilmiştir.

Kullanılan ölçeklerin bu çalışmadaki yeterliliğini öğrenmek için ayrı ayrı güvenilirlik ve geçerlik analizleri yapılmıştır. Duygu Düzenleme Ölçeği'nin cronbach alfa güvenilirlik katsayısı  $\alpha=,784$ , Çocukluk Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği Kısa Formu'nun cronbach alfa güvenilirlik katsayısı  $\alpha=,77$  olarak ve Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin cronbach alfa değeri  $\alpha=,95$  olarak hesaplanmıştır. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği için yapılan faktör analizine göre ölçeğin maddeleri Türkçe güvenilirlik geçerlik çalışmasında bildirilene benzer şekilde uyumlu ve uyumsuz olarak 2 faktörde toplandığı gözlenmektedir. Çocukluk Örselenme Otomatik Düşünceler Ölçeği için yapılan faktör analizi de ölçeğin beş boyutlu faktör yapısı ile benzerlik göstermiştir. Otomatik Düşünceler Ölçeği ile yapılan faktör analizi ölçeğin

tek alt boyutu olan depresyonu niteler şekilde bir faktörde toplandığını ortaya koymuştur. Sonuç olarak, araştırmada kullanılan üç ölçek kullanılmak üzere yeterli güvenilirlik geçerlilik değerlerine sahiptir. Bu ölçeklerden elde edilen değerleri analiz etmek üzere regresyon analizi kullanılmıştır. Çalışma grubunun demografik özelliklerini belirlemek amacıyla betimleyici istatistikler yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin BDD düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için t testi, yaş, aile tipi, ekonomik durum, barınma türü, kardeş sayısı, doğum sırası ve en uzun süre ikamet edilen yer değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermeme durumunu belirlemek için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır.



## BÖLÜM IV

### BULGULAR VE YORUM

#### 4. 1. Çocukluk Örselenmelerine ve Otomatik Düşüncelere İlişkin Bulgular

Çocukluk örselenmelerin, fiziksel istismarın, duygusal istismarın, cinsel istismarın, fiziksel ihmalin, duygusal ihmalin ve otomatik düşüncelerin bilişsel duygu düzenlemenin yordayıcısı olup olmadığını tespit etmek için çoklu standart regresyon analizi öncesi yapılan, değişkenler arası ikili ilişkileri gösteren korelasyon katsayıları ve betimsel ististik sonuçları Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları ve Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.Uyumlu BDD									
2.Uyumsuz BDD	,213**								
3.Fiz. İstismar	-,060	,121**							
4.Cins. İstismar	-,014	,062	,386**						
5.Duy.İstismar	-,037	,202**	,476**	,368**					
6.Fiz. İhmal	-,084*	,154**	,262**	,208**	,299**				
7.Duy. İhmal	-,179**	,097*	,319**	,206**	,442**	,512**			
8.Ot. Düşünceler	-,111**	,457**	,176**	,054	,299**	,242**	,247**		
9.Çocukluk Örselenmeleri	-,059	,175**	,469**	,450**	,621**	,675**	,613**	,232**	

\*\*p<0,01 \*p<0,05

Tablo 2 incelendiğinde, uyumlu bilişsel duygu düzenleme ile fiziksel istismar arasında -,060, cinsel istismar arasında -,014, duygusal istismar arasında -,037,



fiziksel ihmal arasında  $-.084$ , duygusal ihmal arasında  $-.179$ , otomatik düşünceler arasında  $-.111$  ve çocukluk örselenmeleri arasında  $-.059$  düzeyinde ilişki bulunmuştur. Ayrıca, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme ile fiziksel istismar arasında  $.121$ , cinsel istismar arasında  $.062$ , duygusal istismar arasında  $.202$ , fiziksel ihmal arasında  $.154$ , duygusal ihmal arasında  $.097$ , otomatik düşünceler arasında  $-.111$ , çocukluk örselenmeleri arasında  $-.059$  düzeyinde ilişki bulunmuştur. Özetle bağımsız değişkenlerin birbiriyle ve bağımlı değişkenlerle  $.005$  ve  $.452$  arasında korelasyona sahip olduğu görülmektedir. Korelasyon değerleri çoklu bağlantı riski açısından  $.90^*$  geçmemektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2014). Bu nedenle çoklu bağlantı problemi olmadığından regresyon analizine devam edilmiştir. Çocukluk örselenme yaşantılarının ve otomatik düşüncelerin uyumlu bilişsel duygu düzenlemeyi yordayıp yordamadığını belirlemek için yapılan standart çoklu regresyon analiz sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Çocukluk Örselenme Yaşantılarının ve Otomatik Düşüncelerin Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenlemeyi Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata b	$\beta$	T	p	İkili R	Kısmi R
Cinsel İstismar	-,056	,061	-,055	-,909	,364	-,028	-,036
Duygusal İstismar	,057	,044	,065	1,299	,195	-,030	,051
Çocukluk Örselenmeleri	,125	,065	-,075	1,918	,056	,075	,075
Fiziksel İstismar	,008	,058	,006	,130	,896	-,040	,005
Fiziksel İhmal	-,008	,040	-,010	-,211	,833	-,094	-,008
Otomatik Düşünceler	-,177	,052	-,134	-3,439	,001	-,134	-,134
Duygusal İhmal	-,166	,043	-,194	-3,905	,000	-,169	-,152
R =,210 R <sup>2</sup> =,044							
F <sub>(7,644)</sub> = 4,260 p = ,000							

Tablo 3'e göre otomatik düşünceler ve duygusal ihmal uyumlu bilişsel duygu düzenlemenin toplam varyansının %4'ünü (R=,210, R<sup>2</sup>=,044, F(7-644)=4,260 p<,01) oluşturmaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin analiz sonuçları

otomatik düşüncelerin ( $t = -3,439$ ,  $p < ,05$ ) ve duygusal ihmalin ( $t = -3,95$ ,  $p < ,05$ ) uyumlu bilişsel duygu düzenlemeyi negatif yönde anlamlı olarak yordadığını göstermektedir. Ayrıca, cinsel istismar ( $t = -,909$ ), duygusal istismarın ( $t = 1,299$ ), çocukluk örselenmelerinin ( $t = 1,918$ ), fiziksel istismarın ( $t = ,130$ ) ve fiziksel ihmalin ( $t = ,211$ ) uyumlu bilişsel duygu düzenlemeyi anlamlı olarak yordamadığı tespit edilmiştir. Standardize edilmiş regresyon katsayılarına göre, uyumlu bilişsel duygu düzenlemenin anlamlı yordayıcıları önem sırasına göre duygusal ihmal ( $\beta = -,194$ ) ve otomatik düşünceler ( $\beta = -,134$ )'dir. Çocukluk örselenme yaşantılarının ve otomatik düşüncelerin uyumsuz bilişsel duygu düzenlemeyi yordayıp yordamadığını belirlemek için yapılan standart çoklu regresyon analiz sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Çocukluk Örselenme Yaşantılarının ve Otomatik Düşüncelerin Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenlemeyi Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata B	$\beta$	t	p	İkili R	Kısmi R
Cinsel İstismar	-,070	,047	-,064	-1,510	,131	,016	-,059
Duygusal İstismar	,188	,047	,199	4,032	,000	,193	,157
Çocukluk Örselenmeleri	,244	,069	,137	3,524	,000	,137	,137
Fiziksel İstismar	-,032	,062	-,025	-,514	,608	,090	-,020
Fiziksel İhmal	-,094	,042	,107	2,226	,026	,141	,087
Otomatik Düşünceler	,592	,047	,447	12,717	,000	,447	,447
Duygusal İhmal	-,022	,045	-,024	-,481	,631	,106	-,019
R =,456 R <sup>2</sup> =,208							
F <sub>(7,644)</sub> = 24,166 p = ,000							

Tablo 4'e göre, duygusal ihmal, çocukluk örselenmeleri, fiziksel ihmal ve otomatik düşünceler uyumsuz bilişsel duygu düzenlemenin toplam varyansının %20'sini (R=,456, R<sup>2</sup>=,208, F(7-644)=24,166 p<,01) oluşturmaktadır. Regresyon

katsayılarının anlamlılığına ilişkin analiz sonuçları duygusal istismarın ( $t= 4,032$ ,  $p<,05$ ), çocukluk örselenmelerinin ( $t= 3,524$ ,  $p<,05$ ), fiziksel ihmalin ( $t= 2,226$ ,  $p<,05$ ) ve otomatik düşüncelerin ( $t= 12,717$ ,  $p<,05$ ) uyumsuz bilişsel duygu düzenlemeyi pozitif yönde anlamlı olarak yordadığını göstermektedir. Ayrıca, cinsel istismarın ( $t= -1,150$ ) ve fiziksel istismarın ( $t= -,514$ ) duygusal ihmalin ( $t=-,481$ ) uyumlu bilişsel duygu düzenlemeyi anlamlı olarak yordamadığı tespit edilmiştir. Standardize edilmiş regresyon katsayılarına göre, uyumsuz bilişsel duygu düzenlemenin anlamlı yordayıcıları önem sırasına göre otomatik düşünceler ( $\beta= 12,717$ ), fiziksel ihmal ( $\beta= 2,226$ ), duygusal istismar ( $\beta= -,199$ ) ve çocukluk örselenmeleri ( $\beta= ,137$ )'dir.

## 4.2. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

### 4.2.1. Bilişsel duygu düzenlemenin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmamasına ilişkin bulgular

Bilişsel duygu düzenleme puanlarının cinsiyete göre t testi sonuçları Tablo 5' de gösterilmiştir.

Tablo 5. Bilişsel Duygu Düzenleme Puanlarının Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	P
Uyumlu	Erkek	229	3,40	,43	648	,435	,664
	Kadın	421	3,39	,45			
Uyumsuz	Erkek	229	2,95	,45	648	1,014	,311
	Kadın	421	2,95	,49			

Tablo 5'e göre, uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

#### 4.2.2. Bilişsel duygu düzenlemenin yaşa göre farklılaşp farklılaşmamasına ilişkin bulgular

Bilişsel duygu düzenlemeye ilişkin betimsel istatistikler Tablo 6a'da, genç yetişkinlik ilk dönem, genç yetişkinlik son dönem ve yetişkinlik için bilişsel duygu düzenleme ANOVA sonuçları Tablo 6b'de verilmiştir.

Tablo 6a. Bilişsel Duygu Düzenleme Puanlarının Yaş İçin Betimsel İstatistikleri

	Yaş Grupları	N	$\bar{X}$	SS
Uyumlu	Genç_Yet_1	463	3,36	,43
	Genç_Yet_2	167	3,48	,45
	Yetişkin	20	3,51	,51
Uyumsuz	Genç_Yet_1	463	2,91	,48
	Genç_Yet_2	167	2,94	,47
	Yetişkin	20	3,01	,58

Tablo 6b. Bilişsel Duygu Düzenleme Puanlarının Yaş Grubuna Göre ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Uyumlu	Gruplararası	2,197	2	1,099	5,609	,004
	Gruplarıiçi	126,732	647	,196		
	Toplam	128,930	649			
Uyumsuz	Gruplararası	,190	2	,095	,415	,660
	Gruplarıiçi	147,844	647	,229		
	Toplam	148,034	649			

Analiz sonuçları, uyumlu bilişsel duygu düzenlemenin yaş grupları açısından anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. ( $F(2,647)=5,609$ ,  $p<,05$ ) Uyumsuz bilişsel duygu düzenleme yaş grupları açısından anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Yapılan Tukey testi sonuçlarına göre, genç yetişkinliğin ilk evresinde olanlar ile son evresinde olanlar arasında anlamlı farklılık görüşmüş ve genç yetişkinliğin son

evresinde olanların ilk evresinde olanlara göre daha fazla uyumlu bilişsel duygu düzenleme gerçekleştirmektedir.

#### 4.2.3. Bilişsel duygu düzenlemenin aile tipine göre farklılaşp farklılaşmamasına ilişkin bulgular

Bilişsel duygu düzenleme puanlarının aile tipine göre t testi sonuçları Tablo 7' de gösterilmiştir.

Tablo 7. Bilişsel Duygu Düzenleme Puanlarının Aile Tipine Göre T Testi Sonuçları

	Aile Tipi	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	P
Uyumlu	Evli	607	3,40	,45	648	,830	,407
	Boşanmış	43	3,45	,43			
Uyumsuz	Evli	607	2,92	,47	648	,702	,483
	Boşanmış	43	2,98	,55			

Tablo 7'ye göre, uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme aile tipine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

#### 4.2.4. Bilişsel duygu düzenlemenin ekonomik duruma göre farklılaşp farklılaşmamasına ilişkin bulgular

Bilişsel duygu düzenlemeye ilişkin betimsel istatistikler Tablo 8a'da, ekonomik durum için bilişsel duygu düzenleme ANOVA sonuçları Tablo 8b'de verilmiştir.

Tablo 8a. Bilişsel Duygu Düzenleme Puanlarının Ekonomik Durum İçin Betimsel İstatistikleri

	Ekonomik Durum	N	$\bar{X}$	SS
Uyumlu	Alt	26	3,31	,42
	Orta	608	3,40	,45
	Üst	16	3,31	,51
Uyumsuz	Alt	26	3,02	,53
	Orta	608	2,92	,47
	Üst	16	2,93	,56

Tablo 8b. Bilişsel Duygu Düzenleme Puanlarının Ekonomik Duruma Göre ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Uyumlu	Gruplararası	,313	2	,157	,788	,455
	Gruplariçi	128,616	647	,199		
	Toplam	128,930	649			
Uyumsuz	Gruplararası	,280	2	,140	,613	,542
	Gruplariçi	147,754	647	,228		
	Toplam	148,034	649			

Analiz sonuçlarına göre, uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme yaş grupları açısından anlamlı bir farklılık olduğunu göstermemektedir

#### 4.2.5. Bilişsel duygu düzenlemenin barınma türüne göre farklılaşp farklılaşmamasına ilişkin bulgular

Bilişsel duygu düzenlemeye ilişkin betimsel istatistikler Tablo 9a'da, barınma türü için bilişsel duygu düzenleme ANOVA sonuçları Tablo 9b'de verilmiştir.

Tablo 9a. Bilişsel Duygu Düzenleme Puanlarının Barınma Türü İçin Betimsel İstatistikleri

	Barınma Türü	N	$\bar{X}$	SS
Uyumlu	Aile ile	128	3,45	,45
	Ev arkadaşı ile	20	3,32	,53
	Yalnız	177	3,41	,43
	Yurt	324	3,37	,45
Uyumsuz	Aile ile	128	2,98	,47
	Ev arkadaşı ile	20	2,89	,51
	Yalnız	177	2,90	,45
	Yurt	324	2,93	,50



Tablo 9b. Bilişsel Duygu Düzenleme Puanlarının Barınma Türüne Göre ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Uyumlu	Gruplararası	,813	3	,271	1,367	,252
	Gruplariçi	127,953	645	,198		
	Toplam	128,767	648			
Uyumsuz	Gruplararası	,468	3	,156	,682	,563
	Gruplariçi	147,548	645	,229		
	Toplam	148,016	648			

Analiz sonuçlarına göre, uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme barınma türü açısından anlamlı bir farklılık olduğunu göstermemektedir

#### 4.2.6. Bilişsel duygu düzenlemenin kardeş sayısına göre farklılaşp farklılaşmamasına ilişkin bulgular

Bilişsel duygu düzenlemeye ilişkin betimsel istatistikler Tablo 10a'da, kardeş sayısı için bilişsel duygu düzenleme ANOVA sonuçları Tablo 10b'de verilmiştir.

Tablo 10a. Bilişsel Duygu Düzenleme Puanlarının Kardeş Sayısı İçin Betimsel İstatistikleri

	Kardeş Sayısı	N	$\bar{X}$	SS
Uyumlu	1-3 kardeş	463	3,42	,45
	4-6 kardeş	160	3,34	,40
	7+ kardeş	27	3,29	,52
Uyumsuz	1-3 kardeş	463	2,93	,46
	4-6 kardeş	160	2,92	,50
	7+ kardeş	27	2,94	,57

Tablo10b. Bilişsel Duygu Düzenleme Puanlarının Kardeş Sayısına Göre ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Uyumlu	Gruplararası	1,040	2	,520	2,630	,073
	Gruplarıçi	127,890	647	,198		
	Toplam	128,930	649			
Uyumsuz	Gruplararası	,025	2	,012	,054	,947
	Gruplarıçi	148,009	647	,229		
	Toplam	148,034	649			

Analiz sonuçlarına göre, uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme barınma türü açısından anlamlı bir farklılık olduğunu göstermemektedir.

#### 4.2.7. Bilişsel duygu düzenlemenin doğum sırasına göre farklılaşp farklılaşmamasına ilişkin bulgular

Bilişsel duygu düzenlemeye ilişkin betimsel istatistikler Tablo 11a'da, doğum sırası için bilişsel duygu düzenleme ANOVA sonuçları Tablo 11b'de verilmiştir.

Tablo 11a. Bilişsel Duygu Düzenleme Puanlarının Doğum Sırası İçin Betimsel İstatistikleri

	Kardeş Sayısı	N	$\bar{X}$	SS
Uyumlu	En büyük	257	3,42	,43
	Ortanca	167	3,40	,46
	En küçük	224	3,36	,46
Uyumsuz	En büyük	257	2,92	,48
	Ortanca	167	2,92	,48
	En küçük	224	2,94	,48

Tablo 11b. Bilişsel Duygu Düzenleme Puanlarının Doğum Sırasına Göre ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Uyumlu	Gruplararası	,439	2	,220	1,104	,332
	Gruplariçi	128,235	645	,199		
	Toplam	128,674	647			
Uyumsuz	Gruplararası	,047	2	,023	,102	,903
	Gruplariçi	147,896	645	,229		
	Toplam	147,942	647			

Analiz sonuçlarına göre, uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme barınma türü açısından anlamlı bir farklılık olduğunu göstermemektedir.

#### 4.2.8. Bilişsel duygu düzenlemenin en uzun süre ikamet edilen yere göre farklılaşp farklılaşmamasına ilişkin bulgular

Bilişsel duygu düzenlemeye ilişkin betimsel istatistikler Tablo 12a'da, en uzun süre ikamet edilen yer için bilişsel duygu düzenleme ANOVA sonuçları Tablo 12b'de verilmiştir.

Tablo 12a. Bilişsel Duygu Düzenleme Puanlarının En Uzun Süre İkamet Edilen Yer İçin Betimsel İstatistikleri

	Yaşam Alanı	N	$\bar{X}$	SS
Uyumlu	Köy	90	3,35	,49
	Kasaba	32	3,40	,42
	İlçe	186	3,38	,43
	Şehir	102	3,41	,48
	Büyükşehir	240	3,43	,43
Uyumsuz	Köy	90	2,98	,47
	Kasaba	32	2,90	,44
	İlçe	186	2,93	,49
	Şehir	102	2,97	,45
	Büyükşehir	240	2,89	,49

Tablo 12b. Bilişsel Duygu Düzenleme Puanlarının En Uzun Süre İkamet Edilen Yere Göre ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Uyumlu	Grupllararası	,495	4	,124	,622	,647
	Gruplariçi	128,434	645	,199		
	Toplam	128,930	649			
Uyumsuz	Grupllararası	,712	4	,178	,779	,539
	Gruplariçi	147,322	645	,228		
	Toplam	148,034	649			

Analiz sonuçlarına göre, uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme barınma türü açısından anlamlı bir farklılık olduğunu göstermemektedir.

## BÖLÜM V

### SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenlemelerinde çocukluk örselenmelerinin ve otomatik düşüncelerin anlamlı bir yordayıcı olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmada ayrıca üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenlemelerinde cinsiyet, yaş, aile tipi, ekonomik durum, barınma türü, kardeş sayısı, doğum sırası, en uzun süre ikamet edilen yer değişkenlerine göre anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre sonuçlar iki ana başlık altında gruplandırılmıştır. Bunlar, çocukluk örselenmeleri ve otomatik düşüncelerin bilişsel duygu düzenleme üzerindeki etkisine ilişkin bulguların sonuçları ve demografik değişkenlerin bilişsel duygu düzenleme üzerindeki etkisine ilişkin bulguların sonuçlarıdır.

#### 5.1. Sonuç ve Tartışma

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin alt boyutları incelendiğinde, 9 bilişsel başa çıkma stratejisi kendi aralarında 2 gruba ayrılmıştır. “Kendini suçlama”, “Ruminasyon”, “Diğerlerini suçlama” ve “Felaketleştirme” alt boyutları uyumsuz stratejiler, “Kabul”, “Olumlu yeniden odaklanma”, “Plan yapmaya yeniden odaklanma”, “Olumlu yeniden değerlendirme”, “Olayın değerini azaltma” alt boyutları ise uyumlu stratejiler olarak ele alınmıştır (Garnefski vd., 2002). Alt problemlerde yer alan değişkenlerin birbirleriyle ilişkisini ele alan literatür incelendiğinde, doğrudan bilişsel duygu düzenleme, çocukluk örselenmeleri ve otomatik düşünceleri ele alan çalışma sayısının oldukça az olduğu görülmüştür (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Bu sebeple, bilişsel duygu düzenleme, çocukluk örselenme yaşantıları ve otomatik düşüncelerle benzerlik gösteren farklı değişkenleri ele alan çalışmalar da incelenmiş, sonuçlarında paralellik tespit edilmiştir. Araştırma problemlerine yönelik elde edilen sonuçlar bu araştırmalardan da destek alınarak tartışılmıştır. Bu çerçevede, uyumlu ve uyumsuz stratejilerin çocukluk örselenme yaşantıları, otomatik düşünceler ve demografik değişkenlerle arasındaki ilişki incelenmiştir.

### 5.1.1. ÇÖY ve OD'un BDD üzerindeki etkisine ilişkin bulguların sonuçları ve tartışmaları

#### *5.1.1.1. Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı örselenme yaşantılarının bilişsel duygu düzenleme stratejilerine etkisine ilişkin bulguların tartışılması ve yorumlanması*

Bu çalışmada, çocukluk örselenme yaşantılarının uyumlu bilişsel duygu düzenlemenin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı ve uyumsuz bilişsel duygu düzenlemenin anlamlı bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde bu ilişkiyi doğrulayan bir çok çalışma ortaya çıkmıştır. İdris (2015), araştırmasından elde ettiği bulgulara dayanarak çocukluk örselenmeleri ile uyumlu duygusal davranış arasında düşük seviyede etki olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Bilim (2012) çocukluk istismar yaşantısı ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi incelemek üzere yaptığı çalışmada, çocukluk istismar yaşantısı ile bilişsel duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif korelasyon olduğu sonucuna varmıştır. Huh, Kim, Lee ve Chae (2017) bilişsel duygu düzenleme ile çocukluk dönemi travmaları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile çocukluk istismar yaşantıları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

Ergenlik ve ergenlik öncesi dönemde maruz kalınan örseleyici davranışın bireyde duygu düzenleme anlamında yön belirleyici etkisi olduğu anlaşılmıştır. İstismarcı ve ihmalci davranışa maruz kalan bireyler uyumsuz bir duygu düzenleme yolu izlerken, bunlara alt düzeyde maruz kalan veya hiç kalmayan bireyler daha uyumlu bir yol izlemektedir. Hangi tür örseleyici davranış olursa olsun kişide bilişsel bir etki bıraktığı göz önüne alınacak olursa, bu tarz bir ilişkinin ortaya çıkması muhtemeldir. İnsanların bilişsel yapılarına etki eden istismarcı ve ihmalci davranışlar, bilişsel şemaların gelişim dönemlerinde ilerleyeceği yolu belirlemektedir (Kaya ve Çeçen, 2016). Buna örnek olarak, istismara maruz kalan bir bireyin özellikle 11-17 yaş aralığında bilişsel ve duygusal olarak kendini suçlaması gösterilebilir. Kişi, davranışı uygulayanı ve kendini suçlar ya da affeder ki bu da kişide aşağılık duygusu yaratarak

bilişsel bir zedelenme oluşturur. Dolayısıyla kendisine ve çevresine güvenmemeye başlar. Yıllar boyunca insan ilişkilerinde kaçınmacı davranış sergileyen bireyin sosyal gelişiminin aksaması bağlanma, etkileşim vb. yönlerden gelişimine de etki eder (Peleikis, Mykletun & Dahl, 2005). Üniversite eğitimine geldikleri yaş itibarıyla genel gelişiminde belirli seviyede mesafe kateden bireyler ne seviyede örseleyici davranışa maruz kaldığına göre genel bir duygu düzenleme biçimi oluşturmuş olurlar. Türkiye'nin sosyo-kültürel yapısı insanların maruz kaldıkları örseleyici davranışları dile getirmesini kısıtlayıcı niteliktedir (Cüceloğlu, 2015). İnsanların kendilerini toplum içerisinde ifade edebilme becerisini kazanabileceği, çok kültürlü bir yapı olarak üniversite ortamı sosyo-kültürel yapının esnemesine olanak sağladığından dolayı fırsat niteliğinde olabilir.

#### ***5.1.1.2. Fiziksel istismar yaşantılarının bilişsel duygu düzenleme stratejilerine etkisine ilişkin bulguların tartışılması ve yorumlanması***

Bu çalışmada, fiziksel istismar alt boyutunun uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme üzerinde anlamlı bir yordayıcılığı olmadığı tespit edilmiştir. Fiziksel istismara maruz kalan çocukların farklı açılardan gelişimsel gerilemeler yaşadığını ve duygusal yapılarında birtakım zedelenmeler olduğunu ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Taner ve Gökler, 2004). Matja (2005), çocukluk çağı örselenme yaşantıları, duygu düzenleme ve psikolojik belirtilerin ilişkisini incelediği çalışmasında, duygu düzenlemenin psikolojik belirtiler ile fiziksel istismar arasında kısmi aracı etkisi olduğunu tespit etmiş fakat fiziksel istismar ile duygu düzenleme arasında herhangi bir ilişki saptamamıştır. Bu çalışmada, bilişsel duygu düzenleme üzerinde fiziksel istismar yaşantılarının herhangi bir etkisi olmaması sonucun ortaya çıkması farklı sebeplere dayandırılabilir. Türkiye'nin çok kültürlü yapısı içerisinde kültürden kültüre farklılık gösteren bir çok unsur vardır. Farklılık göstermeyen unsurların başında ise geleneksel çocuk yetiştirme gelmektedir. Gelenekselci bakış açısı içerisinde yer alan “çocuğa fiziksel müdahalede bulunmanın doğal bir yaşam olayı olarak kabul edilmesi” ise araştırmada bu sonucun elde edilmesinin önemli bir etkene olabilir. İnsanların fiziksel istismarı doğal bir davranış biçimi olarak kabul etmesi ve çocuğa bunu yansıtması çocukta bir nevi bunun kaçınılmaz bir olay olduğu algısını yaratır. Birey, öğrenilmiş çaresizlik içerisinde yıllar boyunca maruz kaldığı

davranışı kabul eder ve negatif etkilerinin farkına varamaz (Şanlı ve Öztürk, 2012). Dolayısıyla, birey hem maruz kaldığı davranışın istismar olduğunun hem de fiziksel müdahale ile bastırılmış kişilik yapısının duygu kontrolünü olumsuz etkilediğinin bilincinde değildir. Güler, Uzun, Boztaş ve Aydoğan (2002), çekirdek aile yapısında ebeveynlerin çocuklarına fiziksel istismar gösterdiği vakalar saptamış, ancak çocuklarla yapılan analizlerde bunların tespitinin güçleştiğini belirlemiştir. Fiziksel istismarın uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenlemeye herhangi bir etkisinin tespit edilmemesine yönelik geliştirilebilecek diğer bir bakış açısı ise istismarın duygusal anlamda zedeleyici nitelikte olmamasıdır. Çalışmadan elde edilen bu sonuç, bahsi geçen gelenekselci çocuk yetiştirmede fiziksel istismarcı davranışların çocuklar üzerinde duygusal travma yaratacak boyutta olmadığı görüşüyle yorumlanabilir.

### ***5.1.1.3. Duygusal istismar yaşantılarının bilişsel duygu düzenleme stratejilerine etkisine ilişkin bulguların tartışılması ve yorumlanması***

Bu çalışmada, duygusal istismar alt boyutunun uyumlu bilişsel duygu düzenleme üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Karagöz (2010) çocukluğunda duygusal istismara maruz kalan bireylerin kendini yaralama davranışı ve madde kullanımına eğilim gösterdiği ve duygu düzenleme güçlüğü çektiği görüşünü ortaya atmıştır. Güler, Uzun ve Boztaş (2002), çocukluk duygusal travmalarının bireyde uyumsuz duygu düzenlemeden kaynaklanan davranış bozukluklarına yol açtığını belirtmiştir. Bu araştırmacılar çalışmalarında, duygusal istismarın insanda çaresizlik, amaçsızlık, depresyon gibi duygulara sebep olmasından dolayı içsel ve çevreye yönelik duygu düzenleme kapasitesinin azaldığını savunmuşlardır. Erdoğan Yıldırım ve Tekinsav Sütçü (2016) madde ve alkol bağımlılarını katılımcı olarak kabul ettikleri çalışmalarında, erken dönem duygusal travma yaşantılarının bireyde duygu düzenleme güçlüğü yarattığını belirlemiştir. Koçyiğit, Sezer ve Yılmaz (2015) 60-72 aylık çocuklarda duygu düzenleme becerilerini konu edindiği çalışmalarında, ebeveynlerin çocuklarıyla kurdukları duygusal bağın gücünün çocuğun ilerleyen yaşlarında duygularını kontrol etmesine pozitif yönde etki ettiği görüşünü ortaya koymuştur. Bedirhanbeyoğlu (2018) çalışmasında, duygusal istismarın bilişsel duygu



düzenleme stratejileri ile anlamlı ve anlamsız farklı ilişkilerini saptamıştır. Elde ettiği bulgular arasından duygusal istismar ile uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı bir ilişki bulması, bu araştırmanın bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Sonuç olarak, duygusal istismar ve benzeri yaşantıların çocukluktan yetişkinliğe kadar uyumsuz duygu düzenlemeye etkisini gösteren bulgular mevcuttur. Duygusal istismarın duygu düzenlemeye de etki etmesini açıklayan bir diğer faktör ise karakteristik ve yaşantısal farklılıklardır. Yeşilyaprak (1993) içinde bulunulan çevrenin karakter gelişimine olumlu ve olumsuz etkileri olduğunu dile getirdiği çalışmasında, etkinin olumlu veya olumsuz oluşunun genetik unsurlarla ilişkilendirilebileceğini öne sürmüştür. Buradan anlaşılacağı üzere, insanların uyumsuz stratejileri kullanmasında etken unsurlardan birisi de genetikdir. Kişi, karakter yapısına göre maruz kaldığı duygusal istismarı anlamlandırır ve hayatının kalanında duygularına yön verir. Farklı çalışmalardan elde edilen bulgulardan alınan destek, bu çalışmada duygusal istismarın uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ile anlamlı ilişki içerisinde oluşunu destekler niteliktedir.

#### ***5.1.1.4. Cinsel istismar yaşantılarının bilişsel duygu düzenleme stratejilerine etkisine ilişkin bulguların tartışılması ve yorumlanması***

Bu çalışmada, cinsel istismar alt boyutunun uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı tespit edilmiştir. Ortaya çıkan bu sonuç alanyazında rastlanan bulgularla örtüşmemektedir. Bedirhanbeyoğlu (2018) cinsel istismar ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme arasında anlamlı ve negatif yönde ilişki olduğunu tespit etmiştir. Bir diğer çalışmada, cinsel istismara maruz kalan bireylerin bilişsel bozulmalar ve duygusal problemler yaşadığı ve bunların uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımını engellediği öne sürülmüştür (Kendall Tackett & Marshall, 1998). Bu çalışma, cinsel istismarın uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile anlamlı ve negatif yönde, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkisi olacağı beklentisiyle gerçekleştirilmiş ancak sonuçlar beklenildiği gibi çıkmamıştır. Cinsel istismarın ne derece büyük bir travmatik yaşantı olduğunu öne süren araştırmacılar

bulunmaktadır (Tıraşçı ve Gören, 2007). Çalışmadaki bu sonuç farklı bakış açılarıyla değerlendirilebilir. Birinci bakış açısı, katılımcıların verdiği cevapların niteliğidir. Araştırma, nitel tarama modeline göre gerçekleştirilmiş ve üniversite öğrencilerine eğitim öğretim dönemi içerisinde toplu şekilde ölçek uygulaması yapılmıştır. Bu uygulama sınıf ortamında, öğrencilerin birbirlerinin cevaplarını görme ihtimali bulunan ders dinleme düzeninde yapılmıştır. Toplum baskısı, etiketlenme, aşağılanma gibi unsurların etkisiyle cinsel istismara maruz kalan bireylerin ölçekte yer alan cinsel istismar ile alakalı kısımları gerçeklere dayanarak cevaplandırmamış olabilir. Beş örseleyici yaşantı alt boyutu ile yapılan analizler sonucunda cinsel istismar puanlarının diğer iki istismar puanlarının toplamının 1/10'u oranında oluşu bu savı destekler niteliktedir.

Diğer bakış açısı ise duyguların bastırılması ile alakalıdır. Cinsel istismar diğer türlere göre daha tehlikeli boyutlara ulaşabilir. Toplum baskısı, güven ortamı eksikliği, ekonomik yoksunluk, bilgisizlik, korku ve tehdit gibi etkenler ebeveyn ya da çocuğun bakımından sorumlu kişinin uyguladığı istismarın aile sınırları içerisinde kalmasına zemin oluşturur. Bu sayede, olaya dahil olan her bireyin toplumsal statüsüne herhangi bir zarar gelmesinin önüne geçilse de mağdur çocukta oluşan psikolojik travma dikkate alınmamaktadır. Dolayısıyla, mağdur çocuk bu travmanın üstesinden gelmek için kendine özgü savunma mekanizmaları geliştirmektedir. Psikolojik desteğin ilgili kişiler tarafından verilememesinden dolayı ortaya psikolojik rahatsızlıklar çıkmaktadır. Bu rahatsızlıklardan en yaygın olanı ise disosiyatif kişilik bozukluklarıdır. Üniversite öğrencilerinin disosiyatif vb. bozuklukların etkisiyle ölçeklerde ilgili kısımları cevaplandırmış olması muhtemeldir. Birey, yaşadığı istismarın yarattığı duyguyu bastırılmış şekilde ya da istismarı içine alan herhangi bir duruma karşı geliştirdiği kişilik ile cevap veriyor olabilir (Soner ve Aykut, 2017). Cinsel istismar, birçok psikolojik rahatsızlığa yol açabileceği gibi bilişsel duygu düzenlemeleri de farklı yönlerden etkileyebilecek niteliktedir. Bu sebeple, cinsel istismarın bilişsel duygu düzenleme üzerindeki etkisi ile alakalı sonuca değil daha çok öğrencilerin verdiği cevapların niteliğine ilişkin tartışma ve yorum yapılmıştır.

### ***5.1.1.5. Fiziksel ihmal yaşantılarının bilişsel duygu düzenleme stratejilerine etkisine ilişkin bulguların tartışılması ve yorumlanması***

Elde edilen bir diğer bulguya göre, fiziksel ihmal alt boyutunun uyumlu bilişsel duygu düzenleme üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Alanyazında, bu durumu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Demirkapı (2013) çocukluk örselenmeleri, kimlik gelişimi ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, fiziksel ihmal davranışı ile uyumsuz duygu düzenleme arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bilim (2012) fiziksel ihmalin bilişsel duygu düzenleme üzerinde anlamlı etkisi olduğunu gösteren çalışma gerçekleştirmiştir. Özellikle fiziksel ihmalin tamamen dolaylı etkiden oluşması, bu davranışın bilişleri zedelediği takdirde duygu düzenleme kapasitesini etkileyeceği görüşüyle örtüşmektedir. Fiziksel ihmalin niteliği, miktarı ve uygulanış biçimi o davranışın ne derece zarar vereceğini belirler. Bu kriterlerde ortaya çıkan dengesizliğe göre insan bilişleri zarar görür ve duygusal yapıya etki eder. Dolayısıyla, sosyal ilişkilerden edinilen duyguların kişiye ve çevreye yansımada birtakım aksaklıklar meydana gelir (Soner ve Aykut, 2017). Bu gibi etkileri bilinen fiziksel ihmal yaşantılarının bilişsel duygu düzenleme üzerindeki etkisi alanyazındaki benzer çalışma sonuçlarıyla örtüşmesi açısından tatmin edici niteliktedir.

### ***5.1.1.6. Duygusal ihmal yaşantılarının bilişsel duygu düzenleme stratejilerine etkisine ilişkin bulguların tartışılması ve yorumlanması***

Bu çalışmada, duygusal ihmal alt boyutunun uyumlu bilişsel duygu düzenleme üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı tespit edilmiştir. Duygusal ihmal, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin kullanımına anlamlı olmayan düzeyde etki etse de daha yüksek seviyede uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini engeller niteliktedir. Elde edilen sonuçlar alanyazında yapılan çalışma sonuçlarıyla örtüşür niteliktedir. Benzer kavramları incelediği çalışmasında Chasan (2010), çocukluk ihmal davranışı, duygusal sağlık ve alkol bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiş,

duygusal ihmale maruz kalan bireylerin duygularını kontrol etmekte güçlük yaşadıklarından dolayı alkole yönelerek bağımlılık kazandıkları sonucuna varmıştır. Bilim'in (2012) çalışmasında ise, duygusal istismar ve ihmal davranışına maruz kalan bireylerin duygusal sağlıklarının zarar gördüğü anlaşılmıştır. Bu iki davranıştan dolayı ortaya çıkan disosiyasyonun (çözülme) bilişsel yapıyı etkilemesiyle duygu düzenlemede güçlük yaşandığı ve psikolojik rahatsızlıklara yol açacak seviyelere ulaştığı ortaya çıkmıştır. Olive (2007) çalışmasında, duygusal ihmale maruz kalan bireylerin duyguları anlamlandırma ve ifade etme konusunda güçlük yaşadığını ve bunun ikili ilişkiler kurmada zorlanmaya neden olduğunu ve düşük benlik saygısına yol açtığını gösterdiğini belirlemiştir. Duygusal ihmal, fiziksel veya cinsel istismar gibi insan bedenine etki eden bir davranış değildir. Fiziksel ve cinsel istismar bedene gelen zarardan dolayı psikolojik etkilere yol açarken duygusal istismar doğrudan duyguları etkileyen türdedir. Bu sebeple, duygusal istismar alt boyutu, uyumlu ya da uyumsuz bilişsel duygu düzenleme üzerinde yüksek derecede etkisi görüleceği beklentisiyle çalışmaya dâhil edilmiş ve sonuçlar hem beklentiyi hem de alanyazını destekler yönde çıkmıştır.

#### ***5.1.1.7. Üniversite öğrencilerinin otomatik düşüncelerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerine etkisine ilişkin bulguların tartışılması ve yorumlanması***

Bu çalışmada, otomatik düşüncelerin uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. İnsanların çevreye ilişkin saptırılmış düşüncelerinin bir ürünü olarak ortaya çıkan otomatik düşüncelerin bilişsel sağlığı olumsuz etkilediği bilişsel terapinin temel varsayımlarındandır (Beck, 2001). Bilişler vasıtasıyla duyguların düzenlendiği göz önüne alınacak olursa, otomatik düşüncelerin bilişsel duygu düzenleme üzerinde benzer bir etkisi olacağı görülmektedir. Depresyona yönelik otomatik düşüncelerin odak noktası kabul edilerek bilişsel duygu düzenleme üzerindeki etkisinin incelenmesi bulguların anlamlılık düzeyini daha net bir şekilde ortaya koymaktadır. Depresif düşüncelerin duygu düzenleme stratejileri ile yakından alakalı olduğunu gösteren çalışmalara alanyazında rastlanmaktadır. Akbulut (2018) uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ile depresif düşüncelerin arasında anlamlı ve

pozitif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Nolen-Hoeksema ve Aldao (2011), çalışmalarında benzer şekilde depresif semptomlar gösteren bireylerin duygu düzenleme güçlüğü yaşadığını belirtmişlerdir. Uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden “Ruminasyon”, depresif düşünceyle ilişkilendirilen bir düşünce tarzı olarak aktarılmaktadır (Garnefski vd., 2002). Depresyona dayalı otomatik düşüncelerin ortaya çıkmasında bastırılmış duyguların yarattığı negatif bakış açısının etkisi olduğu bilinmektedir (Nolen-Hoeksema & Aldao, 2011). Karşılıklı bir etkileşim halinde olduklarını gösteren bulguların alanyazında yer alması ortaya çıkan sonucun geçerliğini desteklemektedir.

### **5.1.2. Demografik değişkenlerin bdd üzerindeki etkisine ilişkin bulguların sonuçları ve tartışmaları**

#### ***5.1.2.1. Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma sıklıklarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmama durumuna ilişkin bulguların tartışılması ve yorumlanması***

Kadın ve erkek öğrencilerin uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma sıklıkları arasında hem uyumlu hem uyumsuz beceriler için anlamlı bir fark bulunmamıştır. Araştırma başlangıcında, ortaya tam tersi bir sonucun çıkacağı öngörülse de alanyazın incelendiğinde aynı sonuca ulaşan araştırmalara rastlanmıştır. Öngen (2010) yaptığı çalışmada, cinsiyet ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yalnızca “ruminasyon” ile anlamlı bir ilişkiye rastlamış, diğer hiçbir alt boyutla anlamlı bir ilişki tespit etmemiştir. Özen-Rıza (2016)’da cinsiyetin bilişsel duygu düzenleme üzerindeki etkisini incelediği çalışmasında, yalnızca “ruminasyon” alt boyutuyla cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki tespit etmiş, diğer alt boyutlarla anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır. Kalaycıoğlu (2013), kadın ve erkelerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma sıklıkları arasında anlamlı bir ilişki saptamamıştır. Birçok çalışmada benzer sonuçların elde edilmesi bu çalışmadaki bulgularla örtüşmektedir.

Cinsiyetin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinde bir yordayıcı olmamasına temel sebep olarak toplumsal yapı gösterilebilir. Her ne kadar toplum içerisinde farklı karakteristik özelliklere sahip olsalar da duygulanma ve bunun düzenlenmesi

aşamasında içinde yetişilen sosyo-kültürel çevrenin gerekliliklerine göre hareket ettikleri söylenebilir. Ayrıca, ergenlik, beliren yetişkinlik ve yetişkinlik dönemlerinin karakter gelişiminde ve duygu düzenleme sistemlerinin geliştirmesinde en önemli dönemler olması bu sonucun ortaya çıkmasına temel bir dayanaktır. Cinsiyet rolleri bu dönemlere ve içinde bulunulan çevreye göre şekillendiğinden dolayı farklı cinsiyetler kendine özgü bilişsel duygu düzenleme stratejileri geliştiremezler. Yaşantı odaklı bir süreç olan duygu düzenleme genetik unsurların dışında ilerleyerek yaşam boyu devam eder (Santrock, 2015).

***5.1.2.2. Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma sıklıklarının yaş değişkenine göre farklılaşp farklılaşmama durumuna ilişkin bulguların tartışılması ve yorumlanması***

Genç yetişkinliğin ilk evresinde olanlar, genç yetişkinliği son evresinde olanlar ve yetişkin olanlar arasında uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Ancak, aynı gruplar için uyumsuz bilişsel duygu düzenleme kullanımında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yaş ilerledikçe daha çok uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanılacağına yönelik bir beklentiyle yaş değişkeni kişisel bilgi formuna eklenmiş ve sonuç beklenen yönde çıkmıştır. Bilişler ve duyguları konu alan birçok çalışmada yaş değişkeni dikkate alınmış ve benzer sonuçlara rastlanmıştır. Fazlıoğlu (2018) 3-12 aylık bebekleri ve anneleri dâhil ettiği çalışmasında annelerde mizaç, karakter, eş uyumu ve duygu düzenleme gibi kavramların ilişkisini incelemiştir. Elde ettiği bulgular bu çalışmayla paralellik göstermiş ve bebeğin yaşı ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki tespit etmiştir. Kayhan (2017) ergenlikte saldırganlık ve duygu düzenlemeyi incelediği çalışmasında, cinsiyetin ergenlerin yaşadığı duygu düzenleme güçlüğünde anlamlı bir yordayıcı olduğunu ortaya koymuştur. Consedine (2011)'de araştırmasında, kişilerin yaşlarının artmasıyla fiziksel ve zihinsel kaynaklarının artacağını, bundan dolayı daha farklı duygu düzenleme stratejileri kullanmayı öğrenebileceklerini açıklamıştır.

Uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının yaş değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermemesi uyumsuz duygu düzenleme sürecinin zihinde hızlı ve zor şekilde gerçekleştiği görüşüyle açıklanabilir. Diğer bir deyişle, Uyumlu stratejilerin kullanımı uyumsuz stratejilerin kullanımına göre daha kolaydır

(Çelik ve Kocabıyık, 2014; Mauss vd., 2007). Her yaşta uyumsuz bilişsel stratejilerinin kullanımının daha zor bir süreç olması da anlamlı farklılığın ortaya çıkarılmasını güçleştirmektedir. Bu sonucun ortaya çıkmasında etkileyici olduğu düşünülen temel etken ise çalışma grubundaki öğrencilerin ağırlıklı olarak genç yetişkinlerden oluşmasıdır. Uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerine yönelik elde edilen veride anlamlı farklılık tespit edilecek istatistiksel değer elde edilse de uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerine yönelik veride anlamlılığın tespit edilememesine bir sebep de yaş aralığının kısıtlı olmasıdır (Ecirli ve Ogelman, 2015). Kısacası, araştırmada incelenen yaşa göre bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma sıklıklarına ilişkin bulgular alanyazıyla kısmen örtüşmektedir.

***5.1.2.3. Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma sıklıklarının anne baba medeni durum değişkenine göre farklılaşp farklılaşmama durumuna ilişkin bulguların tartışılması ve yorumlanması***

Anne baba medeni durumu evli veya boşanmışlar için bilişsel duygu düzenleme becerilerini kullanma sıklıkları arasında hem uyumlu hem de uyumsuz beceriler açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuçta üzerinde durulması gereken nokta aile birlikteliğinin ebeveyn tutumunu belirleyen bir durum olmadığıdır. Bireyin ebeveynlerinden gördüğü sosyal desteğin medeni durum ile anlamlı bir ilişkisi bulunmamaktadır (Gökçe, 2013). Aksine, evli ve ikili ilişkilerinde güçlük yaşayan çiftlerin çocuklarına ve kendilerine psikolojik açıdan zarar verdiğini gösteren çalışmalar mevcuttur. Kahraman ve Çokamay (2016), aile içinde kadına ve çocuğa yönelik şiddetin ortaya atıldığı çalışmalardan yola çıkarak tedavi model örnekleri ortaya koymuşlardır. Şiddetin yanında, özellikle Türk toplumunda fazlaca yer alan aşırı korumacı, baskıcı otoriter ya da mükemmeliyetçi ebeveyn tutumları da bireyin erken yaşlardan itibaren duygusal anlamda yıpratılmasına sebep olmaktadır. Bu tutumlar birlikte olan ebeveynlerde görülebilir ve her iki ebeveyn tarafından uygulandığında korkutucu bir boyut alır. Diğer yandan, boşanmış çiftlerin çocuklarına davranış biçimleri aşırı korumacı, baskıcı otoriter ve mükemmeliyetçi olabileceği gibi reddedici, kararsız, dengesiz veya aşırı hoşgörülü tutumlarda da ortaya çıkabilir. Bu tutumların her biri çocuğun yıllar boyunca duygu düzenleme

yapısına yön verir. Ancak, tutumların ne yönde ilerleyeceğini anne baba medeni durumunun belirlediğini gösteren herhangi bir çalışmaya alanyazında rastlanmamıştır. Karşılıklı iletişimin kimi ailelerde boşanma sonrası daha medeni seviyelere indiği varsayıldığından toplumda yer alan boşanmanın çocuğa psikolojik olarak zarar vereceği algısı hiçe sayılarak “anne baba medeni durumu” değişkeni araştırmaya dâhil edilmiştir. Bu araştırmada, bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma sıklıklarının anne baba medeni durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemesi, düşünüleni desteklemesi açısından tatmin edicidir.

#### ***5.1.2.4. Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma sıklıklarının ekonomik durum değişkenine göre farklılaşp farklılaşmama durumuna ilişkin bulguların tartışılması ve yorumlanması***

Ekonomik durum açısından bilişsel duygu düzenleme becerilerini kullanma sıklıkları arasında hem uyumlu hem de uyumsuz beceriler için anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sahip olunan maddi koşulların insanın duygu düzenleme sistemi ile doğrudan ilişkisi olmadığı söylenebilir. Araştırmada, katılımcılara ekonomik durumları sorulduğu zaman herhangi bir gelir aralığı verilmemiştir. Bu çalışmada, insanların gelir düzeyiyle değil algıladıkları ekonomik durumlarının alt, orta ya da üst seviyede oluşuyla bilişsel duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Sonucun bu şekilde ortaya çıkmasında etken unsurlara geçmeden önce üzerinde durulması gereken iki unsur “bireysel ekonomik durum” ve “aile ekonomik durumu”dur.

Kişinin kendisini hangi ekonomik seviyede hissettiği, içinde bulunulan anı kapsadığından dolayı bireysel olabileceği gibi geçmişi de değerlendirerek cevaplayanlar için ailevi boyutta önem kazanabilir. Bu ayrımın net olmamasının sonuçlarında anlamlı bir fark çıkmamasının muhtemel sebeplerinden biri olduğu düşünülmektedir. Düşünülen diğer sebep ise, ekonomik durum algısının sosyal ilişkilere ilişkisinin keskin sınırlarla belirgin olmayışıdır. Sosyo-ekonomik düzeylere göre tabakalaşan toplumsal yapı içerisinde belirli seviyenin altına düşülmediği müddetçe ağır psikolojik etkilerden söz edilemez (Kaymak-Özmen, 2004). Gerek



aile içinde gerek çevreyle kurulan ilişkilerde maddi unsurların belirleyici etkisinin değişkenlik gösterebileceğinden dolayı alt ekonomik düzeye olduğunu düşünen bireylerin duygularını düzenlemede uyumlu veya uyumsuz stratejilere yöneleceğine ilişkin net yargılar ortaya koyulamaz (Bilgin, 2011). Alanyazında bu ilişkiyi ele alan bir çalışmaya rastlanmamasına rağmen “ekonomik durum” değişkeni araştırmaya dahil edilmiş ve sonuçlar beklenildiği yönde çıkmıştır.

***5.1.2.5. Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma sıklıklarının barınma türü değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmama durumuna ilişkin bulguların tartışılması ve yorumlanması***

Barınma türü için bilişsel duygu düzenleme becerilerini kullanma sıklıkları arasında hem uyumlu hem de uyumsuz beceriler için anlamlı bir fark bulunmamıştır. Araştırma başlangıcında, 2. veya 3. sınıfta okuyan öğrencilerden ailelerinin yanında ikamet edenler ile diğerleri arasında bilişsel duygu düzenleme açısından anlamlı bir farklılık çıkacağı, diğer grupların karşılaştırılmasında böyle bir ilişkiye rastlanmayacağı düşünülmüştür. Ortaya çıkan sonuçlarda dikkat çeken nokta üniversite eğitimi sırasında aileyle yaşamının duygu düzenlemeyi doğrudan etkilemediğidir. Anne-baba tutumu, algılanan sosyal destek gibi bilişsel duygu düzenlemeyi anlamlı yönden etkileyen unsurlara zemin hazırlaması yönünden anlamlı bir ilişki beklense de bulgulardan anlaşılan aile ile beraber yaşamının duygu düzenlemeye fark yaratıcı bir etkisinin bulunmamasıdır. İnsanlar, ebeveynleriyle, arkadaşlarıyla ya da sosyal çevrede karşılaşılabilecekleri diğer insanlarla girdikleri etkileşim doğrultusunda duygu düzenleme stratejilerine yönelebiliyor ancak barınılan ortamın bu etkileşimde bir rolü bulunmuyor olabilir.

Elde edilen sonuç üzerinden tartışılması gereken diğer nokta ise yaş değişkeniyle alakalıdır. Genç yetişkinlik ya da yetişkinlik döneminde olmanın bilişsel duygu düzenleme üzerinde etkisi olmadığı bu çalışmada tespit edilmiştir. Bu tespit, birçoğu genç yetişkinlik döneminde olan bireylerin bu dönemde yaşadıkları ortamın kiminle veya nerede olduğunun önemsizliğini desteklemektedir. Ergenlik ve öncesi dönemde barınma türünün bilişsel duygu düzenlemeye etkisi olabilse de beliren yetişkinlik ve sonrasında insanlar kendilerine özgü bir şekilde bilişsel duygu

düzenleme stratejilerini tercih etmektedir. Tercihlerde olabilecek muhtemel değişiklikler ise bulgulardan anlaşılacağı üzere anlamlı nitelikte değildir. Son olarak, ortaya çıkan sonuçlara etki etmesi muhtemel durum ise barınma türünün değişiklik göstermesidir. Üniversite başlangıcından sonuna kadar aynı barınma türünü tercih eden bireyler olabileceği gibi farklı tercihlere yönelen bireyler de olabilir. Özellikle 2. sınıf öğrencileri üniversite başlangıcında öğrenci yurtlarını daha ağırlıklı olarak tercih etmelerinden dolayı bu yıl farklı bir yerde yaşasalar da duygusal anlamda etkisi kısa sürede ortaya çıkmayabilir (Demirkapı, 2013).

#### ***5.1.2.6. Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma sıklıklarının kardeş sayısı değişkenine göre farklılaşp farklılaşmama durumuna ilişkin bulguların tartışılması ve yorumlanması***

Kardeş sayısı için bilişsel duygu düzenleme becerilerini kullanma sıklıkları arasında hem uyumlu hem de uyumsuz beceriler için anlamlı bir fark bulunmamıştır. Alanyazında bu sonucu kısmen destekleyen bir çalışmaya rastlanmıştır. Ercan (2015) ebeveynlerle yaptığı çalışmada, ebeveynlik biçimi, strese yatkınlık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde ettiği bulgulara göre kardeş sayısı ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı bir ilişki bulmuş, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileriyle anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Uyumlu bilişsel duygu düzenleme ile kardeş sayısının anlamlı ilişkisini gösteren bir çalışmaya rastlansa da bu araştırmanın yapılandırılması aşamasında beklenen sonuç her ikisiyle de anlamsız ilişki çıkacağıdır. İnsan zihninin işlevselliğini niceliğe dayalı değişkenlerin etkilemeyeceği düşünülmektedir. Kardeş sayısı fazlaştığı zaman anne baba sabır eşiğine ve tutumuna belirli etkileri vardır. Bu etki ebeveynlerin karakterine göre olumlu veya olumsuz yönde olabilir. Ebeveyn tutumunun bilişsel duygu düzenlemeye etkisi alanyazında ortaya koyulan gerçeklerdendir (Demirkapı, 2013). Dolayısıyla, karakteristik özelliklere dayalı tutumların kardeş sayısı değişkeni üzerinden anlamlı etkisini tespit etmek olası değildir. Kardeş sayısının etkisizliğini destekleyen diğer durum ise kardeşler arası çatışmalardır. Ebeveynler, yaşça küçük ya da büyük kardeşler bir insanın üniversite dönemine kadar en uzun süre iletişime geçtikleri kişilerdir. Aynı zamanda kişinin

duygusal gelişimine etki edecek yaşantıları büyük çoğunlukla bu kişilerle tecrübe ederler. Burada önemli olan nokta ilişkilerin niteliği olduğu halde kardeş sayısının bilişsel duygu düzenleme üzerinde anlamlı bir farklılık olması muhtemel değildir. Ayrıca, kardeşler arası yaş farkına göre ebeveynlerin çocuklarına ilgilerinin dağılımının değiştiği bilinmektedir (Erdoğan, Bekir ve Aras, 2005). Bütün bu etkenler göz önüne alınacak olursa, elde edilen sonuç alanyazınla örtüşmektedir.

***5.1.2.7. Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma sıklıklarının doğum sırası değişkenine göre farklılaşp farklılaşmama durumuna ilişkin bulguların tartışılması ve yorumlanması***

Öğrencilerin doğum sırası en büyük, ortanca ve en küçük çocuk şeklinde gruplandırılmış ve bu grupların bilişsel duygu düzenleme becerilerini kullanma sıklıkları üzerinde hem uyumlu hem de uyumsuz beceriler için anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Kardeş sayısına benzer şekilde doğum sırasının da bağlantılı olduğu birtakım gelişimsel ve sosyolojik değişkenler vardır. Ortaya çıkan sonuçta bu değişkenlerin ilişkisi olduğu düşünülmektedir. Öncelikle, üniversite dönemine kadar geçen sürede aile içerisinde çocuklara biçilen roller vardır. Bu rollerin görev ve sorumluluklarını belirleyen tek etken doğum sırası değildir. Anne-baba eğitim düzeyi, aile türü ve kültürel etmenler de etkili olduğundan doğum sırası aile içi duygu düzenleme gelişiminin tek başına belirleyicisi değildir. Diğer yandan, ebeveyn tutumunun Türk kültürü içerisinde çocuk üzerinde yadsınamaz bir etkisi vardır (Bahçivan-Saydam ve Gençöz, 2005). İlişkilerde samimiyetin ve limitsizliğin egemen olduğu aile yapılarında üniversite eğitime kadar gelen süreçte her birey ebeveynleriyle yakın ilişkiler geliştirmektedir. Doğum sırasından kaynaklı olarak ebeveynlerin çocuklarına ilgi dağılımlarında farklılaşmalar olsa da bu farklılaşma bilişsel duygu düzenleme üzerinde anlamlı bir etki göstermeyecektir. Çocuğun ebeveynlerinden veya akrabalarından edindiği sevgi ve ilginin düzeyi çocukta duygu düzenleme yapısının ana hatlarıyla şekillenmesine zemin hazırlamaktadır. Genetik açıdan herhangi bir etkisi olmadığı da göz önüne alınacak olursa, doğumdan itibaren bilişsel duygu düzenleme sisteminin gelişmesinde ana etken sosyal ilişkilerden elde edilen tecrübelerdir. Doğum sırasının uyumlu ya da uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerine ancak sosyal ilişkilere etkisi üzerinden dolaylı bir etkisi olur. Bu etkinin belirli bir sistematığı olmadığı düşünüldüğünden araştırma sonuçları tatmin edici düzeydedir.

**5.1.2.8. Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma sıklıklarının en uzun süre ikamet edilen yer değişkenine göre farklılaşp farklılaşmama durumuna ilişkin bulguların tartışılması ve yorumlanması**

En uzun süre ikamet edilen yer değişkeni için bilişsel duygu düzenleme becerilerini kullanma sıklıkları arasında hem uyumlu hem de uyumsuz beceriler için anlamlı bir fark bulunmamıştır. İçinde bulunulan çevrenin sosyo-kültürel özelliklerinin köy, kasaba, ilçe, şehir ve büyükşehirlere göre farklılık göstereceği ve bunun da insanın duygu düzenleme stratejileri ile ilişkisi olacağı düşüncesiyle en uzun süre ikamet edilen yer değişkeni araştırmaya dâhil edilmiştir. Ancak, sonuçların anlamlı çıkmaması beklentiyle örtüşmemiştir. Burada belirtilmesi gereken nokta en uzun süre ikamet edilen yerde kurulan sosyal ilişkilerin bilişsel duygu düzenleme üzerinde önemli derecede etkiye sahip olmadığıdır. Kırsal yaşamdan kentsel yaşama doğru kadın ve erkek rolleri değişmektedir. Köy ve kasabalarda kızların eğitimine ve sosyalleşmesine verilen önem ilçe, şehir ve büyükşehirlere göre daha azdır. Bunun aksine, erkeklere de erken yaşlardan itibaren sosyal serbestliğin sağlanması cinsiyet rollerindeki farklılığı ortaya çıkarıyor. Ancak, sonuçlardan anlaşıldığı kadarıyla toplumsal cinsiyet rolleri içinde bulunulan dönemde bilişsel duygu düzenleme stratejilerini etkiler düzeyde olmayabilir. Eğitim seferberliği çalışmalarının yapıldığı bu dönemde, her bireyin köylerde dâhil olmak üzere eğitimini alma çabasına girmesi gelişen toplumsal bilinci gözler önüne seriyor. Hem ebeveynlerin hem de yetişen bireylerin kazandığı bu bilinç ile sosyal ve içsel yaşantılar daha sağlıklı hale geliyor. İnsanlar bu sayede ilişkilerinde daha sağlam adımlar atarak duygularını daha düzenli şekilde yönlendirebiliyor (Can, 2015). Gelişen teknolojiyle beraber ikamet yerleri arasında iletişim ve etkileşimin daha kuvvetlenmesinin tabakalaşmanın önüne geçtiği ve insanların duygusal anlamda farklılaşmasının önüne geçildiği düşünülmektedir. Diğer bir deyişle, iletişim imkânlarının üst seviyelere ulaşması, teknolojik gelişmelerin katkısıyla yerleşim yerleri arasındaki tabakalaşmayı ortadan kaldırıyor ve en uzun süre ikamet edilen yerin insanın bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma düzeylerinin farklılaşmasının önüne geçiyor (Kozlu, 2009).

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenlemelerinde çocukluk örselenmeleri ve otomatik düşüncelerin rolü regresyon analizi ile değerlendirilmiş ve elde edilen bulgular alanyazında yer alan benzer çalışmaların bulgularıyla örtüşmüştür. Ayrıca, uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin birtakım demografik değişkenlere göre anlamlı farklılaşma durumu incelenmiş ve sonuçları alanyazın çalışmalarıyla kıyaslanmıştır. Alt problemlerin genel anlamda alanyazın çalışmalarıyla benzerlik ve farklılıklarının ortaya koyulması gelecek çalışmalara yol gösterecektir.

## 5.2. Öneriler

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenlemelerinde çocukluk örselenmeleri ve otomatik düşüncelerin rolü incelenmiştir. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenlemelerinin birtakım demografik değişkenlere göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Bu bölümde, elde edilen bulgulara dayanarak ileride yapılabilecek araştırma ve uygulamalara yönelik öneriler verilecektir.

İlk olarak, elde edilen bulgulara göre psikolojik danışmanların oturumlarına yansımaları gereken durumlara değinilecektir. Çocukluk örselenmelerine maruz kalan bireylerde uyumlu bilişsel stratejilerin kullanımının azalması ve uyumsuz bilişsel stratejilerin kullanımının artması durumuna ilişkin olarak, psikolojik danışmanlar danışanlarının çocukluk yaşantılarına inerek muhtemel örseleyici davranışlar tespit etmesi halinde duygu düzenleme mekanizmasında birtakım aksaklıklar olabileceğinin farkında olmalıdırlar. Bu sayede, danışanların duygusal sorunlar yaşadığı durumların nereden kaynaklandığının farkında olabilirler. Ayrıca, kültürel ve etnik farklılıklara bağlı olarak yaşam koşulları, dini yaşayış biçimleri, aile yapısı ve toplumsal yapı kişiler üzerinde düşünsel açıdan izler bırakır. Otomatikleşen bu düşüncelerin kişiyi etkilemiş biçimlerini incelerken bu çalışmanın bulgularından faydalanılabilir. Çocukluk örselenmelerine benzer olarak otomatik düşünceler de uyumlu bilişsel stratejilerin kullanımını azaltıcı, uyumsuz stratejilerin kullanımını arttırıcı bir etkiye sahiptir. Psikolojik danışma oturumlarında duyguya odaklanan psikolojik danışmanların bu gibi etkenlerin farkında olarak danışana yardım çabalarına girmesi daha sağlıklı bir sürecin ilerlemesine yardımcı olacaktır.

Ölçek uygulama aşamasında öğrencilerin psikolojik danışmanlık alanından bir araştırmacının kendilerinin bilişsel duygu düzenlemelerine ilişkin ölçek uygulaması durumuna verdikleri reaksiyondan yola çıkılarak “psikolojik yardım ihtiyacı” üzerinde durulmuştur. Uygulama yapılan bütün fakültelerde gözlemlenen öğrencilerin psikolojik herhangi bir etkileşime karşı oldukça açık görüşlü ve ilgili davranışları onların bu tarz uygulamalardan uzak kaldığını göstermektedir. Bu duruma karşı yapılan araştırma sonucunda hem uygulamanın gerçekleştirildiği Bülent Ecevit Üniversitesi’nde hem de ülkenin birçok üniversitesinde üniversite öğrencilerine yönelik psikolojik hizmetlerin yeterli olmadığı düşünülmektedir. Psikoloji, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, Sosyal Hizmetler, Halkla İlişkiler gibi bölümlerin ders uygulamaları dışında üniversite öğrencilerine hizmet veren profesyonel psikolojik danışmanların fakültelerde görev yapmaması öğrenci psikolojik sağlığı açısından negatif bir durumdur. Eğitim yöneticilerinin ve üniversite yönetimlerinin üniversitede psikolojik hizmetlere önem vermesi ülke geleceği açısından oldukça önemlidir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden uyumlu ve uyumsuz olanları kullanma oranları araştırmada sunulmuştur. Uyumsuz stratejileri kullanan bireylere yönelik “Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri” konulu psikoeğitim programı hazırlanarak bireylerdeki etkisini gözlemleme imkanı sunan bir çalışma gerçekleştirilebilir. Elde edilecek sonuçların verimlilik düzeyine göre psikoeğitim programının hedef kitlesi genişletilerek farklı eğitim kademeleri dahil edilebilir. Uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanım oranlarının artırılması siyaset, sanat, spor, ekonomi gibi sektörlerde yaşanan mantık dışı çatışmaların azalmasına ve toplumsal kalkınmaya katkı sağlayacaktır.

Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları Ölçeği’ne verilen cevapların güvenilirliğine ilişkin tartışma bölümünde eleştirel bir bakış açısı sergilenmiştir. Bu konuda yapılması gereken birtakım dokunuşlar gerekmektedir. Ancak, bu dokunuşlar üniversite kademesine gelmeden önce yer alan bütün eğitim kademelerini kapsamaktadır. Örseleyici davranışlara maruz kaldığının farkında olmayan ya da maruz kaldığı davranışı bastırma yoluyla bilişlerine hapseden bireyler toplum içerisinde mevcuttur. Bu bireylerin psikolojik olarak yıpranmışlıkları hem topluma hem de gelecek çocuklarına olumsuz olarak yansıtacaktır. Bu sebeple, Türk toplumunun iyileştirilemeyen yaralarından olan istismar yaşantılarına yönelik daha

verimli tedbirler ve tespit yolları aranmalıdır. Maruz kalınan istismar yaşantısının en kısa zamanda tespit edilmesi kişide meydana gelecek psikolojik etkinin en aza indirilmesine yardımcı olur.

Okullarda çalışmakta olan psikolojik danışmanların istismarın tespit ve tedavisine ilişkin yeterliliklerini geliştirmeleri gerektiğinden bu konuda hem kendilerine hem onları yetiştiren anabilim dalı akademik personellerine büyük işler düşmektedir. Ayrıca, bütün eğitim kademelerinde öğrencilere psikolojik danışmanların yeterli şekilde hizmet verebilmeleri için psikolojik danışman-öğrenci sayı oranının dengeli olması gerekmektedir. Bu konuda Milli Eğitim Bakanlığı ve Türk PDR Derneği etkileşim halinde olmalı ve yeterli sayıda psikolojik danışmanın eğitim kademelerinde yer aldığından emin olmalıdır. Eğitim kurumlarında yer alan psikolojik danışmanların istismar vb. vakalarda gerekli reaksiyonu gösterebilecek bilgi ve birikime sahip olduğundan emin olmak adına hizmet içi eğitim programlarında bu konuların yer almasına özen gösterilmelidir. Bu çalışmaların yapılmasının ardından rehberlik ve araştırma merkezlerinin denetim mekanizmasını verimli bir şekilde uygulaması gerekmektedir. Bu sayede, üniversite kademesine gelene kadar muhtemel istismar mağduru bireylerin tespit oranları artırılabilir ve psikolojik sağlığı yerinde bireylerin yetiştirilmesine katkı sağlanır.

Bilişsel duygu düzenleme kavramının alanyazında yeni bir kavram olması bu konudaki çalışmaların belirli bir kitlede kalmasına sebep olmuştur. Teknolojik aletlerin insan yaşamına girmesiyle kişilerarası iletişimin azaldığı tahmin edilmektedir. Bu araştırmanın gerçekleştirilmesi gelecekte yeni araştırmalara ışık tutabilir. Teknolojik aletlerin insan yaşamına tam anlamıyla girdiği 2000 ve sonraki yıllarda doğan bireyler ile 2000 ve öncesinde doğan bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma sıklıklarını karşılaştırmak toplumun geleceği için önemli bir araştırma olabilir. İki grubun bilişsel duygu düzenleme stratejilerini tercih durumlarının karşılaştırmak üzere tarama araştırması yapılabileceği gibi, 2000 ve öncesinde doğan neslin 2000 ve sonrasında doğan nesil ile etkileşimlerinde duyguların etkisini gösterecek deneysel çalışmalar da gerçekleştirilebilir. Ayrıca, erken yaşlardan itibaren çocuklarını teknolojik aletlerle etkileşim halinde yetiştiren aileler ile teknolojik aletlerin çocuklara zararlı olduğu düşüncesiyle çocuğunu bu aletlerden uzak tutan ailelerin tespit edildiği bir çalışma ortaya koyulabilir. Bu ailelerde yetişen çocukların belirli aralıklarla takip edilerek duygu düzenleme

becerilerinin ne yönde şekillendiğini incelemek alanyazına büyük katkı sağlayacaktır.





## KAYNAKÇA

Akbağ, M. (2000). *Stresle başa çıkma tarzlarının üniversite öğrencilerinde olumsuz otomatik düşünceler, transaksiyonel analiz ego durumları ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, İstanbul.

Aktan S. (2016). *Gençlerde erteleme, kişilik özellikleri ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkiler*. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Van.

Alsancak-Akbulut, C. (2018). Depresyonun duygu düzenleme süreçlerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*;21, 184-192

Altın M.O. (2017). *Amatör düzeyde futbol oynayan sporcuların bilişsel duygu düzenleme ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Ataman E. (2011). *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Avşaroğlu, S. (2007). *Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stres başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi, Konya.

Aysan, F., ve Bozkurt, N. (2004). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri: *İzmir ili örnekleme*. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9.

Akduman, G. G., Ruban, C., Akduman, B., & Korkusuz, İ. (2005). Çocuk ve cinsel istismar. *Adli Psikiyatri Dergisi*, 3(1), 9-14.

Akyüz, E. (2000). *Çocuğun haklarının ve güvenliğinin korunması: ulusal ve uluslararası hukukta*. Millî Eğitim Basımevi.

Aral, N., ve Aktaş, Y. (1997). Çocukların televizyon ve diğer etkinliklere harcadıkları sürenin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(13).

Ayan, S., Kocacık, F. (2009). Çocuk istismarı: Sivas (Türkiye) örneği. *Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi.*, (1),953-68.

Beck, C. T. (2001). Predictors of postpartum depression: an update. *Nursing research*, 50(5), 275-285.

Bedirhanbeyoğlu H. (2018). *Çocukluk çağı travmaları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve riskli davranışlar arasındaki ilişkiler*. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Bilim, G. (2012). *Çocukluk çağı örseleme yaşantıları: duygu düzenleme, kişiler arası tarz ve genel psikolojik sağlık açısından bir inceleme*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Boden J, Horwood J, Fergusson D (2007). *Exposure to childhood sexual and physical abuse and subsequent educational achievement outcomes*. *Child Abuse Negl* 31, 110-114.

Borkovec TD, Roemer L. (1995). Perceived functions of worry among generalized anxiety disorder subjects: distraction from more emotionally distressing topics. *J Behav. Ther. Exp. Psy.*, 26, 25–30.

Bostancı, N., Albayrak, B., Bakoğlu, İ., ve Çoban, Ş. (2006). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının depresif belirtileri üzerine etkisi. *Yeni Sempozyum Dergisi*, 44(2), 100-106.

Bozkurt, N. (1998). *Lise öğrencilerinin okul başarısızlıklarının altında yatan, depresyonla ilişkili otomatik düşünme kalıpları*. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, İzmir.

Browne, A., & Finkelhor, D. (1986). Impact of child sexual abuse: A review of the research. *Psychological bulletin*, 99(1), 66.

Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları.

Burns, D. (2010). İyi hissetmek: yeni duygu durum tedavisi. 8. *Baskı Psikonet yayınları. İstanbul, ss. XVI-5.*

Calvete, E. & Connor-Smith, J. K. (2005). Automatic thoughts and psychological symptoms: a crosscultural comparison of american and spanish students. *Cognitive Therapy and Research, 29, 201- 217*

Can, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinin aile, cinsiyet rolleri ve kadına yönelik şiddete ilişkin tutumları. *International Journal of Social Sciences and Education Research, 1(1), 163-175*

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology, 56(2), 267.*

Chapple A, Swift C & Ziebland S. (2011). The role of spirituality and religion for those bereaved due to a traumatic death. *Mortality, 16(1):1-19.*

Child Welfare Information Gateway (2013). *Parent education to strengthen families and reduce the risk of maltreatment.*

Chu JA, Frey LM, Ganzel BL ve Matthews JA (1999). Memories of childhood abuse: dissociation, amnesia, and corroboration. *Am J Psychiatry, , 156, 749-755.*

<https://www.childwelfare.gov/pubPDFs/perendedpdf>. Erişim tarihi: 20.08.2015.

Compas, B. E., Connor, J., Osowiecki, D., & Welch, A. (1997). *Effortful and involuntary responses to stress. In Coping with chronic stress* (pp. 105-130). Springer, Boston, MA.

Conger, R. D., & Conger, K. J. (2002). Resilience in Midwestern families: Selected findings from the first decade of a prospective, longitudinal study. *Journal of Marriage and Family, 64(2), 361-373.*

Cüceloğlu, D. (2015). *İnsan ve Davranış*. Remzi Kitabevi.

Çelik, C. (2010). Değişim sürecinde türk aile yapısı ve din paradigmatik anlam ve işlev farklılaşması. *Karadeniz Dergi, 8.*

Çelik, H. ve Kocabıyık, O. O. (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1).

Çelik, A. T. (2015). *Erken çocukluk döneminin, aile ve toplum sağlığı ile demokrasi ve toplumsal gelişim üzerindeki etkileri ve yapılması gereken yatırım ve müdahaleler. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(3), 240-263

Çolakoğlu, Ö. M. (2016). *Öğretmen adaylarının öz-düzenleme yaklaşımlarının çalışma becerileri ve akademik başarılarına etkisinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Daşçı E. (2015). *Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ebeveyn kontrolü ile akran ilişkileri ve akran baskısı arasındaki ilişkide aracılık rolünün incelenmesi*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Dodge, K. A. (1991). *The structure and function of reactive and proactive aggression*. In D. Pepler, & K. Rubin (Eds.), *The development and treatment of childhood aggression*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Ecirli, H., ve Ogelman, H. G. (2015). Beş-altı yaş çocukları için duygu düzenleme stratejileri ölçeği'nin geçerlik güvenirlik çalışması. *Uhab Journal*, 4(13).

Eldoğan D. (2012). *Üniversite öğrencilerindeki erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal fobi belirtileri ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün incelenmesi*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Oxford, England: Lyle Stuart.

Fazlıoğlu M. (2018). *3-12 Aylık bebeği olan annelerde mizaç ve karakter özellikleri, eş uyumu, duygu düzenleme stratejileri ve bebeğin mizacının postpartum depresyon ile ilişkisi*. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Frijda, N. (1986). *The emotions. studies in emotion and social interaction*. New York: Cambridge University Press.

Garbarino, J. ve Garbarino, A. (1994). Emotional Maltreatment of Children. *Chicago: National Committee to Prevent Child Abuse, 2nd Ed.*

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30(8), 1311-1327.*

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Leiderdorp, The Netherlands: DATEC.*

Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & van Den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and Individual Differences, 36(2), 267-276.*

Gelgör F.Z. (2016). *Anne, baba ve çocuk tarafından algılanan ebeveyn kabul-red ve kontrolünün çocuğun duygu düzenleme becerisi ile ilişkisi.* Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: a simple guide and reference, 17.0 update (10a ed.)* Boston: Pearson

Giacalone, R., & Thompson, K. (2006). Business ethics and social responsibility education: Shifting the worldview. *Academy of Management Learning & Education, 5, 266-277.*

Goleman, D (1996). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ,* London: Cox & Wyman Ltd.

Gode, Savi ve Savi. (2000). Eğitimin bütünlüğü içinde sporun duygusal istismara uğrayan ergenlerin benlik kavramlarına etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7(7), 22-34.*

Gökçe G. (2013). *Ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve genel psikolojik sağlık: duygu düzenleme, kişilerarası ilişki tarzı ve sosyal desteğin rolü.* Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Greenberg, L. S., Rice, L. N., & Elliott, R. K. (1993). *Facilitating emotional change: The moment-by-moment process.* New York, NY, US: Guilford Press.

Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2015). *Mind over mood: Change how you feel by changing the way you think*. Guilford Publications.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271.

Gross JJ, Thompson RA (2007) *Emotion regulation: Conceptual foundations. Handbook of Emotion Regulation*, JJ Gross (ed) Guilford Publications, New York, s: 3-26.

Güler, N., Uzun, S., Boztaş, Z., & Aydoğan, S. (2002). Anneleri tarafından çocuklara uygulanan duygusal ve fiziksel istismar/ihmal davranışı ve bunu etkileyen faktörler. *CÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 24(3), 128-134.

Gündüz, B., ve Gökçakan, Z. (2011). Fiziksel istismar açısından üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerinin incelenmesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 1(13).

Gündüz, B., Erkan, Z., ve Gökçakan, N. (2007). Polislerde tükenmişlik ve görülen psikolojik belirtiler, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, S.16, ss.283-298.

Hodapp, R. M., Burack, J. A. ve Zigler, E. (1990). *Issues in the developmental approach to mental retardation*. New York: Cambridge University Press

Horton, C. B., & Cruise, T. K. (2001). *Child abuse and neglect: The school's response*. Guilford Press.

Howe, D. (2005). *Child abuse and neglect: Attachment, development and intervention*. Palgrave Macmillan.

Huh, H. J., Kim, K. H., Lee, H. K., & Chae, J. H. (2017). The relationship between childhood trauma and the severity of adulthood depression and anxiety symptoms in a clinical sample: The mediating role of cognitive emotion regulation strategies. *Journal of affective disorders*, 213, 44-50.

İnci, M. A., ve Deniz, Ü. (2015). Baba tutumları ile çocuğun yaşı, cinsiyeti, doğum sırası ve kardeş sayısı değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi-The Black Sea Journal of Social Sciences*, 57.

James, W. (1884). What is an Emotion? *Mind*, 9, 34, 188-205.

Janoff-Bulman, R. (1979). Characterological versus behavioral self-blame: Inquiries into depression and rape. *Journal of personality and social psychology*, 37(10), 1798.

Joormann, J., Yoon, K. L., & Siemer, M. (2010). Cognition and emotion regulation. Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment, 174-203.

Kahraman, M. S., ve Çokamay, G. (2016). Aile içi şiddet ve çocuklar üzerindeki etkileri: temel kavramlar, güvenlik planı hazırlama ve alternatif tedavi model örnekleri. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler-Current Approaches in Psychiatry*, 8(4), 321-336.

Kalaycı, Ş. (2006). *Faktör analizi. SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*, 2.

Kara, B., Biçer, Ü., ve Gökalp, A. S. (2004). Çocuk istismarı. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 47(2), 140-51.

Karahan, T.F., Sardoğan, M.E., Özkamalı, E. ve Menteş, Ö. (2006). Lise öğrencilerinde sosyal yetkinlik beklentisi ve otomatik düşüncelerin, yaşanan sosyal birim ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26, 35-45.

Karmiloff-Smith, A. (1995). *Beyond modularity: A developmental perspective on cognitive science*. MIT press.

Kaya İ. (2015). *Ergenlerin çocukluk dönemi istismar yaşantıları ile davranış problemleri ve psikolojik sağlamlıkları arasında ilişkinin incelenmesinde otomatik düşünceler ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Kaya, I., ve Erogul, A. R. Ç. (2016). Ergenlerin çocukluk dönemi istismar yasantilari ile davranis problemleri ve psikolojik saglamliklari arasinda ılsikinın incelenmesinde otomatik düşünceler ve bilissel duygu düzenleme stratejilerinin araci rolü. *Çukurova University. Faculty of Education Journal*, 45(2), 331.

Kayhan H. (2017). *Ergenlikte saldırganlık ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kempe, C. H. ve Helfer, R. E. (1972). *Helping the battered child and his family*. Philadelphia: Lippincott.

Kempe. R-S, & Kempe. C-H. (1980). *Child Abuse*. Open Books Publishing, London.

Keskin, G., ve Cam, O. (2010). Adolescents' strengths and difficulties: approach to attachment styles. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 17(5), 433-441.

Koçyigit, S., Sezer, T., ve Yılmaz, E. (2015). 60-72 Aylık çocukların sosyal yetkinlik ve duygu düzenleme becerileri ile oyun becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 287.

Kozlu, D. (2009). Teknolojik gelişmelerin toplum ve sanata yansımaları. *Art-e Sanat Dergisi*, 2(3).

Kring, A. M., & Werner, K. H. (2004). Emotion regulation and psychopathology. *The regulation of emotion*, 359-385.

Kulaksızoğlu, A., ve Dilmaç, B. (2000). *İnsani değerler eğitimi programı*.

Kuyucu, Y. (2007). *Boşanmış ailede yetişen ergenlerin bilişsel çarpıtmalarıyla benlik değeri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir

Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American psychologist*, 46(8), 819.

Lopes, P. N., Salovey, P., Côté, S., Beers, M., & Petty, R. E. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5(1), 113.

Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and individual differences*, 39(7), 1249-1260.

Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146-167.



Mauss, I. B., Cook, C. L., Cheng, J. Y., & Gross, J. J. (2007). Individual differences in cognitive reappraisal: Experiential and physiological responses to an anger provocation. *International Journal of Psychophysiology*, 66(2), 116-124.

Meyer, L. B. (2008). *Emotion and meaning in music*. University of Chicago Press.

Münevver, C. Y., Kızıltepe, G. İ., ve Kandır, A. (2014). Öğretmen adaylarının çocuklardaki fiziksel istismar belirtilerine ilişkin farkındalıkları. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*, 7(3), 286-303.

Newman, C. F., Leahy, R. L., & Beck, A. T. (2005). El Trastorno Bipolar: *Una Aproximación Desde la Terapia Cognitiva*, 227.

Nolas, S. M. (2015). Children's participation, childhood publics and social change: a review. *Children & Society*, 29(2), 157-167.

Odacı, H. (2007). Çocuk suçları ve şiddet olayları. *Okullarda şiddet ve çocuk suçluluğu*.

Onat, O., ve Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları.

Oral, B. (2004). The attitudes of students of education faculty towards teaching professions. *Eurasian Journal Of Educational Research (EJER)*, (15).

Ortony, A., Clore, G. L. & Collins, A. (1988). *The Cognitive structure of emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.

Oruç, T. (2013). *Üniversite öğrencilerinde psikososyal değişkenlere göre yalnızlık ile otomatik düşünceler ilişkisinin incelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İzmir.

Öğretir, A. D. (2004). *Pozitif düşünmeye dayalı grup eğitimi programının annelerin benlik algısı, eşlerine ve çocuklarına yönelik tutumları ile kendini denetleme becerisi ve otomatik düşünceleri üzerinde etkisi*. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Öngen, D. E. (2010). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression and submissive behavior: Gender and grade level differences in Turkish adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 9, 1516-1523.

Öpöz T. (2017). *Spor veya sanatla uğraşan ergenlerin duygu düzenleme becerileri, sosyal kaygı ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M., ve Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve başaçıkma davranışları ile yordanması. *Journal of Turkish Educational Sciences*, 10(2).

Özdoğan A.Ç. (2017). *Ergenlerde reaktif-proaktif saldırganlık ile ebeveyn duygusal erişilebilirliği: duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Adana.

Özmen, S. K. (2004). Aile içinde öfke ve saldırganlığın yansımaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37(2), 27-39.

Pektaş E. (2015). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn kabul-reddi ile depresyon ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Polat, S., ve Dostoğlu, N. (2007). Kentsel dönüşüm kavramı üzerine: bursa'da kükkürtlü ve mudanya örnekleri. *Uludağ University Journal of The Faculty of Engineering*, 12(1).

Rothbart, M. K., Ziaie, H. ve O'boyle, C. G. (1992). Self regulation and emotion in infancy. *New directions for child and adolescent development*, 1992(55), 7-23.

Santrock, J. W. (2015). *Yaşam boyu gelişim: gelişim psikolojisi: Life-span development*. Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Limited Şti.

Sarıçam, H., ve Çelik, İ. (2014). *Ortaokul öğrencilerinin bilişsel ve duygusal düzenleme düzeyleri ile üzüntü ve endişe yönetimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yirmi üçüncü Eğitim Bilimleri Kurultayı'nda sunulmuş bildiri, Malatya.

Sarp, N., ve Tosun, A. (2011). Duygu ve otobiyografik bellek. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3).

Savaşır, I., ve Batur, S. (2003). *Depresyonun bilişsel-davranışçı tedavisi*.

Savaşır, G. Soygüt ve E. Kabakçı (2017), *Bilişsel-Davranışçı terapiler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Serin, N.B., ve Aydinoğlu, N. (2011). Öğretmen adaylarının yaşam doyumu, kaygı, otomatik düşünceler arasındaki ilişkiler. *Education Sciences*, 6(1), ss.1335-1343.

Schniering, C. A., & Rapee, R. M. (2002). Development and validation of a measure of children's automatic thoughts: the children's automatic thoughts scale. *Behaviour Research and Therapy*, 40(9), 1091-1109.

Schniering, C. A., & Rapee, R. M. (2004). The relationship between automatic thoughts and negative emotions in children and adolescents: a test of the cognitive content-specificity hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 113(3), 464.

Shipman, K. L., Schneider, R., Fitzgerald, M. M., Sims, C., Swisher, L., & Edwards, A. (2007). Maternal emotion socialization in maltreating and non-maltreating families: Implications for children's emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 268-285.

Siemer, M., & Reisenzein, R. (2007). The process of emotion inference. *Emotion*, 7(1),1

Soner, S., ve Aykut, S. (2017). Dissosiyatif kimlik bozukluğu temelinde sosyal bir sorun: enest ve sosyal hizmet. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 128-141.

Stephoe A, Phil D, Vögele C: Methodology of mental stress testing in cardiovascular research. *Circulation* 1991, 83(Suppl 2), 2-14

Sullivan, M. J., Bishop, S. R., & Pivik, J. (1995). The pain catastrophizing scale: development and validation. *Psychological assessment*, 7(4), 524.

Şahin-Demirkapı E. (2013). *Çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme ve kimlik gelişimine etkisi ve bunların psikopatolojiler ile ilişkisi*. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Aydın.

Şatıroğlu G. (2017). *Evli bireylerde aldatma eğilimi, bilişsel duygu düzenleme ve kişilik özellikleri*. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Rich, C. L., Gidycz, C. A., Warkentin, J. B., Loh, C., & Weiland, P. (2005). Child and adolescent abuse and subsequent victimization: A prospective study. *Child abuse & neglect*, 29(12), 1373-1394.

Tabachnick, B. G. & Fidell L. S. (1989). *Using multivariate statistics*. California State University, Northridge, Harper Collins Publishers.

Tagay, Ö., Ünüvar, P., ve Çalışandemir, F. (2018). Romantik ilişkilerde algılanan istismarın yordayıcıları olarak temas engelleri ve benlik saygısı. *Journal of Human Sciences*, 15(2), 707-716.

Tahiroglu, A. Y., Avcı, A., ve Çekin, N. (2008). Çocuk istismari, ruh sagligi ve adli bildirim zorunluluğu\*/Child abuse, mental health, mandatory reporting law. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9(1), 1.

Taner, Y., ve Gökler, B. (2004). Çocuk istismarı ve ihmali: Psikiyatrik yönleri. *Acta Medica*, 35(2), 82-86.

Taviloğlu, K., Aydın, A., Çuhali, B. D., Demiralp, T., Güloğlu, R., ve Ertekin, C. (2001). Olgularımızın birinci derece travma merkezine sevk edilme kriterlerine uygunluğunun değerlendirilmesi. *Journalgent*, 7(3), 146-150.

Terr L (1991) Childhood traumas. *Am J Psychiatry*, 148, 1,10-20.

Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307.

Thompson, R. A. (1994). *Emotion regulation: a theme in search of definition*. In N. Fox, A. (2012). The Development of emotion regulation: Biological and Behavioral Consideration. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.

Thompson RA, Calkins SD (1996) The double-edged sword: emotional regulation for children at risk. *Dev and Psychopathol*, 8, 163-182.

Thompson, R. A. (2006). *Attachment in early years and effects on later development*. 14. Ulusal Psikoloji Kongresi, 6-8 Eylül 2006, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Turhan, F. (2006). *Başkent üniversitesi hastanesi çalışanlarının mesleki risk faktörleri ve davranışlarının değerlendirilmesi*. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, Ankara.

Turhan, E., Sangün, Ö., ve İnandı, T. (2006). Birinci basamakta çocuk istismarı ve önlenmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 15(9), 153-157.

Tümkaya, S., Aybek, B., ve Çelik, M. (2008). An investigation of students' life satisfaction and loneliness level in a sample of Turkish students. *Journal of Human Sciences*, 5(1).

Tümkaya, S., ve İflazoğlu, U. A. (2000). Ç Ü Sınıf öğretmenliği öğrencilerinin otomatik düşünce ve problem çözme düzeylerinin bazı sosyo demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(6).

Türkçapar, H. (2008). *Bilişsel terapi*. Ankara.

Uğur C. (2018). *Beden eğitimi dersi alan mesleki ve teknik anadolu lisesi öğrencilerinin duygu düzenleme güçlükleri ile sosyodemografik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Antakya örneği*. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Mersin.

Uğurlu, Z., ve Kırıl, E. (2011, April). *Öğretmen adaylarının topluma hizmet uygulamaları dersinin işleyiş süreci ve kazanımlarına ilişkin görüşleri*. In 2nd International Conference on New Trends in Education and Their Implications (pp. 720-734).

Üney T. (2016). *Ebeveyn evlilik çatışma çözüm stilleri, ergenin duygu düzenlemesi ve ergen çatışma çözme davranışları arasındaki ilişkiler*. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Bolu.

Van der Kolk, B. A., Pelcovitz, D., Roth, S., & Mandel, F. S. (1996). Dissociation, somatization, and affect dysregulation. *The American journal of psychiatry*, 153(7), 83.

Wolfe DA, Scott K, Wekerle C ve Pittman AL. (2001). Child maltreatment: risk of adjustment problems and dating violence in adolescence. *J. Am. Acad. Child Adolesc. Psychiatry*, 40(3), 282–289.

World Health Organization. (2002). The world health report 2002: reducing risks, promoting healthy life. *World Health Organization*.

Yavuzer, Y., ve Karataş, Z. (2012). Ergenlerde otomatik düşünceler ile fiziksel saldırganlık arasındaki ilişkide öfkenin aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23, 1-7.

Yıldız M. A. (2014). *Ergenlerde anne-babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve baş etme yöntemlerinin çoklu aracılık rolü*. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, Mersin.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.

Zerenoğlu, L. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleriyle çocuklukta örselenme yaşantıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, İzmir.



**EKLER**

## EK-1

## Etik Kurul İzni

Kayıt Tarihi: 25.12.2017

Protokol No: 278

29/12/2017



T.C

BÜLENT ECEVİT ÜNİVERSİTESİ

İNSAN ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU KARARI

<b>ÇALIŞMANIN TÜRÜ:</b>	Anket
<b>BAŞLIK:</b>	Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenlemelerinde Çocukluk Örselenmeleri ve Otomatik Düşüncelerin Rolü
<b>SORUMLU ARAŞTIRMACI:</b>	Hasan Sarıcı
<b>KARAR:</b>	Uygun

## ETİK KURUL ÜYELERİ

1- Prof. Dr. Hamza ÇEŞTEPE (Başkan)

2- Doç. Dr. Ayça DEMİR (Başkan Yrd.)

3- Doç. Dr. Ali ARSLAN (Başkan Yrd.)

4- Prof. Dr. Rıza YILMAZ

5- Doç. Dr. Hasan MEYDAN

6- Doç. Dr. Ertuğrul YILDIRIM

7- Yrd. Doç. Dr. Hasan ÖZER

## İMZA

29.05.2014 tarih ve 2014/08-13 sayılı Senato Kararı ile kabul edilmiştir.



## EK-2

## Ölçek Kullanım İzinleri

← Yanıtlarla ← Tümünü yanıtlarla → İlet Arşivle Sil ...

RE: Bilisel **Duygu** Düzenleme Ölçeği

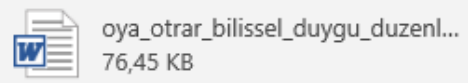
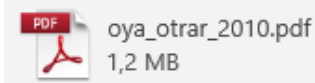
Dr. Mustafa Otrar <motrar@marmara.edu.tr>



27.07.2017 13:58

Kıme: 'Hasan SARICI'

[Tüm ekleri kaydet](#)



Merhabalar Hocam,  
Ölçeği kullanabilirsiniz; gösterdiğiniz ilgi için teşekkür ederiz.  
İlgili dokümanlar ekte.  
Kolaylıklar dilerim.

<img alt="Decorative flourish" data-bbox="227 567 392 582"/>

**Dr. Mustafa OTRAR**  
Marmara Üniversitesi  
Atatürk Eğitim Fakültesi  
Eğitim Bilimleri Bölümü  
Ölçme ve Değerlendirme AD Başkanı  
Göztepe Kampüsü 34722

← Yanıtla ‹‹ Tümünü yanıtla → İlet ‹ Arşivle ‹ Sil ...

İLT:



Sinem KAYA <sinemkaya@mu.edu.tr>

27.07.2017 13:56



Kime: Hasansarici3@hotmail.com

[Tüm ekleri kaydet](#)



ÇÖYÖ-değerlendirme.docx  
134,48 KB



ÇÖYÖ-KF Tükçe.doc  
72,84 KB

Merhaba,

Bilgiler ekli dosyadadır. Çalışmanızda kolaylıklar dilerim.

**Uzm. Sinem KAYA**

**Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi**  
**Eğitim Fakültesi**  
**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD**  
**Kötekli / Muğla / Türkiye**  
**Tel: 0090 252 10 56**

---  
**Sinem KAYA**

**Muğla Sıtkı Koçman University**  
**Faculty of Education**  
**Department of Counseling Psychology and Guidance**  
**Kötekli / Muğla / Turkey**  
**Phone: 0090 252 10 56**

← Yanıtla ‹‹ Tümüñü yanıtla → İlet ‹ Arşivle ‹ Sil ‹‹‹

## Re: Otomatik Düşünceler Ölçeği



orhan.aydin@ufuk.edu.tr <orhan.aydin@ufuk.edu.tr>

31.07.2017 13:41



Kime: Hasan SARICI

Merhaba Hasan hocam,

Ölçeği kullanmanız açısından bir sorun yok. Ancak, bu ölçek çok uzun yıllar önce uyarlandı. Şu anda elimde bu ölçeğe ilişkin herhangi bir döküman gerçekten yok. Elimde ölçeğin uyarlanma makalesi bile mevcut değil. Makalede belki istediğiniz bilgilere ulaşabilir ve ölçeğin orijinaline ilişkin bilgilerden yararlanabilirsiniz. İyi çalışmalar.

---

**Kimden:** "Hasan SARICI" <hasansarici3@hotmail.com>

**Kime:** "orhan.aydin" <orhan.aydin@ufuk.edu.tr>

**Gönderilenler:** 27 Temmuz Perşembe 2017 11:04:34

**Konu:** Otomatik Düşünceler Ölçeği

Orhan hocam merhabalar,

Adım Hasan SARICI. Bülent Ecevit Üniversitesi PDR Bölümü Araştırma Görevlisiyim. Geliştirmiş olduğunuz Otomatik Düşünceler Ölçeği'ni yüksek lisans tez çalışmamda kullanmak istiyorum. Ölçeğinizi kullanmak üzere de sizden izin istiyorum. Eğer bana izniniz ve ölçeğe dair gerekli dökümanları verebilirseniz çok sevinirim.

Saygılarımla,

Hasan SARICI

## EK-3

## Ölçekler

<b>BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ</b>					
<b>OLAYLARLA NASIL BAŞA ÇIKARSINIZ?</b>					
Herkes zaman zaman tatlı acı olaylarla karşılaşmakta ve kendine özgü tepkiler vermektedir. Aşağıdaki sorular, olumsuz durumlarla karşılaştığımızda genelde neler düşündüğünüzü belirlemeyi amaçlamaktadır.	Hemen Hemen	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık
	Hemen Hemen	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık
1. Genelde kendimi suçlu hissederim.	1	2	3	4	5
2. Olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
3. Yaşadıklarım hakkında neler hissettiğimi sık sık düşünürüm.	1	2	3	4	5
4. Yaşadıklarımı düşünmekten ziyade daha iyi şeyler düşünmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
5. Elimden gelenin en iyisinin ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
6. İçinde bulunduğum durumdan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
7. Herşey daha da kötü olabilirdi diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
8. Yaşadıklarımın, diğerlerinin yaşadıklarından çok daha kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
9. Olaylarda diğerlerinin suçlu olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
10. Olaylardan sorumlu olan kişinin ben olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
11. Durumu (olanları) kabullenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12. Yaşadıklarım hakkında ne düşündüğüme ve ne hissettiğime takılırım.	1	2	3	4	5
13. Yaşadığım olumlu olaylarla ilgili yapacak bir şeyimin olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
14. Durumla en iyi şekilde nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
15. Olaylardan sonra daha güçlü bir kişi haline geldiğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
16. Diğerlerinin daha kötü olaylarla karşılaştıklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
17. Sürekli olarak, yaşadıklarımın ne denli kötü şeyler olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
18. Olanlardan diğerlerinin sorumlu olduğunu hissederim.	1	2	3	4	5
19. Bu olayda yaptığım hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
20. Olayla ilgili olarak birşeyleri değiştiremeyeceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
21. Yaşadıklarımdan dolayı hissettiklerimin sebebini anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
22. Olanlardan ziyade iyi şeyler düşünmeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
23. Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
24. Kötü olayların iyi yönlerinin de olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
25. Son yaşadığımın, diğer yaşadıklarım kadar kötü olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26. Başıma gelenlerin, bir kişinin başına gelebilecek en kötü şeyler olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5

27. Bu sorunda, diğerlerinin yaptıkları hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
28. Asıl sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
29. Olumsuz durumlarla yaşamayı öğrenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
30. Olayın bende uyandırdığı hisleri derinlemesine irdelerim.	1	2	3	4	5
31. Yaşadığım güzel olayları düşünürüm.	1	2	3	4	5
32. Yapabileceğim en iyi planın ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
33. Sorunun olumlu yanlarını bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
34. Hayatta daha kötü şeylerin de olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
35. Devamlı olarak, sorunun ne denli kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
36. Sebebin, temelde diğerlerinden kaynaklandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5

<b>ÇOCUKLUK ÖRSELENME YAŞANTILARI ÖLÇEĞİ KISA FORMU</b>	<b>Zaman</b>	<b>Nadiren</b>	<b>Bazen</b>	<b>Sıklıkla</b>	<b>Çok Sık</b>
1. Çocukluğumda, yeterli düzeyde beslendiğime inanmıyorum.	0	1	2	3	4
2. Çocukluğumda, benimle ilgilenen ve beni koruyan biri ya da birileri vardı.	0	1	2	3	4
3. Çocukluğumda, ailemdeki kişiler bana “aptal”, “tembel” ya da “çirkin” gibi sözcüklerle hitap ederlerdi.	0	1	2	3	4
4. Çocukluğumda, annem ve babam ailemize ilgilenemeyecek kadar sarhoş ya da uyuşturucunun etkisi altındaydı.	0	1	2	3	4
5. Çocukluğumda, ailemde kendimi önemli ya da özel hissetmemi sağlayan biri ya da birileri vardı.	0	1	2	3	4
6. Çocukluğumda, kirli giysiler giymek zorunda kalırdım.	0	1	2	3	4
7. Çocukluğumda, sevildiğimi hissedirdim.	0	1	2	3	4
8. Çocukluğumda, annem ve babamın benim hiç doğmamış olmamı dilediklerini düşünürdüm.	0	1	2	3	4
9. Çocukluğumda, ailemdeki kişilerden, bir doktora ya da hastaneye gitmek zorunda kalacak kadar kötü dayak yediğim olmuştur.	0	1	2	3	4
10. Çocukluk dönemimde ailemle ilgili değiştirmek istediğim hiçbir şey yok.	0	1	2	3	4
11. Çocukluğumda, ailemdeki fertler beni, yara bere içinde bırakacak kadar kötü döverlerdi.	0	1	2	3	4

12. Çocukluğumda, kemer, sopa, kablo ya da benzeri sert cisimlerle dövülerek cezalandırıldım.	0	1	2	3	4
13. Çocukluğumda, ailemdeki fertler birbirlerini koruyup kollarlardı.	0	1	2	3	4
14. Çocukluğumda, ailemdeki fertler bana incitici veya aşağılayıcı şeyler söylemişlerdir.	0	1	2	3	4
15. Çocukluğumda, fiziksel olarak istismar edildiğime inanıyorum.	0	1	2	3	4
16. Mükemmel bir çocukluğum oldu.	0	1	2	3	4
17. Çocukluğumda, öğretmen, komşu ya da doktor gibi kişiler tarafından fark edilecek kadar kötü dayak yediğim olmuştur.	0	1	2	3	4
18. Çocukluğumda, ailemde benden nefret eden birisi ya da birileri olduğunu hissedirdim.	0	1	2	3	4
19. Çocukluğumda, ailemdeki fertler birbirlerine yakındılar.	0	1	2	3	4
20. Çocukluğumda, birisi ya da birileri bana cinsel amaçla dokunmayı veya kendisine dokunmamı istedi.	0	1	2	3	4
21. Çocukluğumda, birisi ya da birileri, cinsel içerikli taleplerini karşılamazsam, bana zarar vermekle ya da hakkımda yalanlar söylemekle beni tehdit etti.	0	1	2	3	4
22. Çocukluğumda dünyadaki en iyi aileye sahiptim.	0	1	2	3	4
23. Çocukluğumda, birisi ya da birilerinin beni cinsel içerikli eylemlerde bulunmaya veya cinsel içerikli şeyler izlemeye zorladığı olmuştur.	0	1	2	3	4
24. Çocukluğumda, birisi ya da birileri bana cinsel tacizde bulunmuştur.	0	1	2	3	4
25. Çocukluğumda, duygusal olarak istismar edildiğime inanıyorum.	0	1	2	3	4
26. Çocukluğumda, ihtiyacım olduğunda beni doktora götürecek birisi ya da birileri her zaman vardı.	0	1	2	3	4
27. Çocukluğumda, cinsel olarak istismar edildiğime inanıyorum.	0	1	2	3	4
28. Çocukluğumda, ailem benim için bir güç ve destek kaynağıydı.	0	1	2	3	4

<b>Otomatik Düşünceler Ölçeği</b>						
Aşağıda kişilerin zaman zaman aklına gelen bazı düşünceler sıralanmıştır. Lütfen her birini okuyarak bu düşüncenin SON BİR HAFTA içinde AKLINIZDAN NE SIKLIKTA GEÇTİĞİNİ işaretleyiniz. Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyunuz ve maddelerin yanındaki uygun sayıyı aşağıdaki şıkları dikkate alarak işaretleyiniz.		Hiç	Ender olarak	Arada sırada	Sıklıkla	Hep aklımdaydı
1	Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor.	1	2	3	4	5
2	Hiçbir işe yaramıyorum.	1	2	3	4	5
3	Neden hiç başarılı olamıyorum?	1	2	3	4	5
4	Beni hiç kimse anlamıyor.	1	2	3	4	5
5	Başkalarını düş kırıklığına uğrattığım oldu.	1	2	3	4	5
6	Devam edebileceğimi sanmıyorum.	1	2	3	4	5
7	Keşke daha iyi bir insan olabilseydim.	1	2	3	4	5
8	Öyle güçsüzüm ki...	1	2	3	4	5
9	Hayatım istediğim gibi gitmiyor.	1	2	3	4	5
10	Kendimi düş kırıklığına uğrattım.	1	2	3	4	5
11	Artık hiçbir şeyin tadı kalmadı.	1	2	3	4	5
12	Artık dayanamayacağım.	1	2	3	4	5
13	Bir türlü harekete geçemiyorum.	1	2	3	4	5
14	Neyim var benim?	1	2	3	4	5
15	Keşke başka bir yerde olsaydım.	1	2	3	4	5
16	Hiçbir şeyin iki ucunu bir araya getiremiyorum.	1	2	3	4	5
17	Kendimden nefret ediyorum.	1	2	3	4	5
18	Değersiz bir insanım.	1	2	3	4	5
19	Keşke birden yok olabilseydim.	1	2	3	4	5
20	Ne zorum var benim?	1	2	3	4	5
21	Hayatta hep kaybetmeye mahkumum.	1	2	3	4	5
22	Hayatım karmakarışık.	1	2	3	4	5
23	Başarısızım.	1	2	3	4	5
24	Hiçbir zaman başaramayacağım.	1	2	3	4	5
25	Kendimi çok çaresiz hissediyorum.	1	2	3	4	5
26	Bir şeylerin değişmesi gerek.	1	2	3	4	5
27	Bende mutlaka bir bozukluk olmalı.	1	2	3	4	5

<b>28</b>	Geleceğim kasvetli.	1	2	3	4	5
<b>29</b>	Hiçbir şey için uğraşmaya değmez.	1	2	3	4	5
<b>30</b>	Hiçbir şeyi bitiremiyorum.	1	2	3	4	5





## EK-4

## İntihal Raporu

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞSEL DUYGU  
DÜZENLEMELERİNDE ÇOCUKLUK ÖRSELENMELERİ VE  
OTOMATİK DÜŞÜNCELERİN ROLÜ

## ORJİNALLIK RAPORU

<b>%7</b>	<b>%5</b>	<b>%4</b>	<b>%4</b>
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

## BİRİNCİL KAYNAKLAR

<b>1</b>	<b>KAYA, İdris and ÇEÇEN EROĞUL, A Rezan.</b> <b>"The Mediating Role of Automatic Thought and</b> <b>Cognitive Emotion Regulation Strategies on</b> <b>Relationships among Childhood Abuse/Neglect,</b> <b>Behavioral Problems and Resilience of</b> <b>Adolescents", Çukurova Üniversitesi, 2016.</b> Yayın	<b>%1</b>
<b>2</b>	<b>acikerisim.deu.edu.tr</b> İnternet Kaynağı	<b>&lt;%1</b>
<b>3</b>	<b>Submitted to Mugla University</b> Öğrenci Ödevi	<b>&lt;%1</b>
<b>4</b>	<b>Submitted to The Scientific &amp; Technological</b> <b>Research Council of Turkey (TUBITAK)</b> Öğrenci Ödevi	<b>&lt;%1</b>
<b>5</b>	<b>Submitted to Mehmet Akif Ersoy Aniversitesi</b> Öğrenci Ödevi	<b>&lt;%1</b>
<b>6</b>	<b>efdergi.hacettepe.edu.tr</b>	

## EK-5

## Özgeçmiş

## HASAN SARICI

### ARAŞTIRMA GÖREVLİSİ

**E-Posta Adresi** : hasansarici3@hotmail.com

**Telefon (İş)** : 3723233870-211

**Telefon (Cep)** : 5066842715

**Faks** :

**Adres** : Bülent Ecevit Üniversitesi,, Ereğli Eğitim Fakültesi,  
Doruk Mevkii, 67300 Ereğli/Zonguldak

### Öğrenim Bilgisi

Yüksek Lisans

2016

#### MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ/REHBERLİK VE PSİKOLOJİK  
DANIŞMANLIK (YL) (TEZLİ)

Lisans

2013

Şubat/2014

#### Universitaet Bielefeld

EĞİTİM BİLİMLERİ ERASMUS

Lisans

2013

Haziran/2016

#### NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ

AHMET KELEŞOĞLU EĞİTİM FAKÜLTESİ/EĞİTİM BİLİMLERİ  
BÖLÜMÜ/REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PR. (İÖ)

Lisans

2011

2013

#### YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM FAKÜLTESİ/EĞİTİM BİLİMLERİ BÖLÜMÜ/REHBERLİK VE  
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PR. (İNGİLİZCE) (%50 BURSLU)

## Görevler

ARAŞTIRMA  
GÖREVLİSİ  
2017

BÜLENT ECEVİT ÜNİVERSİTESİ/EREĞLİ EĞİTİM  
FAKÜLTESİ/EĞİTİM BİLİMLERİ BÖLÜMÜ/REHBERLİK VE  
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

### Projelerde Yaptığı Görevler:

1. Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenlemelerinde Çocukluk Örselenmeleri ve Otomatik Düşüncelerin Rolü, Yükseköğretim Kurumları tarafından destekli bilimsel araştırma projesi, Yürütücü:TAGAY ÖZLEM,Araştırmacı:SARICI HASAN, , 17/01/2018 (Devam Ediyor) (ULUSAL)

### B. Uluslararası bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitaplarında (proceedings) basılan bildiriler :

1. BİLGİN OKAN,İNCE MURAT,SARICI HASAN (2018). Türk Arabesk Müziğinin Varoluşçu Terapinin Temel Kavramları Açısından İncelenmesi. 9th International Congress on New Trends in Education (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:4294020)
2. SARICI HASAN,TAGAY ÖZLEM (2018). ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEMELERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLEREGÖRE İNCELENMESİ. III. INES Education and Social Science Congress ( ESS - 2018 ) (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:4293432)
3. SARICI HASAN,ERDEMİR TURGAY,ÇAKIR SEMİH (2018). ÖĞRETMENLERİN TEKNOLOJİYLE BÜTÜNLEŞME DÜZEYLERİNİN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE AÇISINDAN İNCELENMESİ. III. INES Education and Social Science Congress ( ESS - 2018 ) (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:4293434)
4. İNCE MURAT,BİLGİN OKAN,SARICI HASAN,DEMİR TUBA (2018). Türkiye ve İsviçre 8. Sınıf Sosyal Bilgiler Öğretim Programlarının Karşılaştırılması. IVSS 2018 - 2nd International Vocational Science Symposium (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:4263772)
5. İNCE MURAT,BİLGİN OKAN,SARICI HASAN,ÖZENİR ÜREN ESRA (2018). Türkiye ve Estonya 4. Sınıf Görsel Sanatlar Dersi Öğretim Programlarının Karşılaştırılması. IVSS 2018 - 2nd International Vocational Science Symposium (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:4263766)
6. İNCE MURAT,BİLGİN OKAN,SARICI HASAN,YILDIRIM MUSTAFA (2018). Türkiye ve New York (ABD) İlköğretim Matematik Öğretim Programlarının Karşılaştırılması. IVSS 2018 - 2nd International Vocational Science Symposium (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:4263769)

### Üniversite Dışı Deneyim

2016-2017 PSİKOLOJİK DANIŞMAN ÖZEL AKSARAY HIZIR MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ, (Ticari (Özel))

### Sertifika

1. SPSS UYGULAMALI TEMEL EĞİTİMİ, Yıldız Teknik Üniversitesi Uzaktan Eğitim Merkezi tarafından gerçekleştirilen eğitimi başarı ile tamamlayarak sertifika almaya hak kazanmıştır., Uzaktan Eğitim, Sertifika, 05.02.2018 -02.03.2018 (Ulusal)
2. BAŞARI SERTİFİKASI, PROTOKOL KURALLARI konulu eğitim programını başarı ile tamamlayarak bu sertifikayı almaya hak kazanmıştır., SELÇUK ÜNİVERSİTESİ, Sertifika, 22.03.2014 -22.03.2014 (Ulusal)
3. BAŞARI SERTİFİKASI, MİKRO BEDEN DİLİ konulu eğitim programını başarı ile tamamlayarak bu sertifikayı almaya hak kazanmıştır., SELÇUK ÜNİVERSİTESİ, Sertifika, 22.03.2014 -22.03.2014 (Ulusal)
4. BAŞARI SERTİFİKASI, PROFESYONEL İLETİŞİM konulu eğitim programını başarı ile tamamlayarak bu sertifikayı almaya hak kazanmıştır., SELÇUK ÜNİVERSİTESİ, Sertifika, 22.03.2014 -22.03.2014 (Ulusal)
5. BAŞARI SERTİFİKASI, HİTABET konulu eğitim programını başarı ile tamamlayarak bu sertifikayı almaya hak kazanmıştır., SELÇUK ÜNİVERSİTESİ, Sertifika, 22.03.2014 - 22.03.2014 (Ulusal)
6. BAŞARI SERTİFİKASI, MİKRO BEDEN DİLİ konulu eğitim programını başarı ile tamamlayarak bu sertifikayı almaya hak kazanmıştır., SELÇUK ÜNİVERSİTESİ, Sertifika, 15.12.2013 -15.12.2013 (Ulusal)
7. BAŞARI SERTİFİKASI, HİTABET SANATI konulu eğitim programını başarı ile tamamlayarak bu sertifikayı almaya hak kazanmıştır., SELÇUK ÜNİVERSİTESİ, Sertifika, 15.12.2013 -15.12.2013 (Ulusal)
8. BAŞARI SERTİFİKASI , PROFESYONEL İLETİŞİM konulu eğitim programını başarı ile tamamlayarak bu sertifikayı almaya hak kazanmıştır., SELÇUK ÜNİVERSİTESİ, Sertifika, 15.12.2013 -15.12.2013 (Ulusal)
9. KATILIM BELGESİ, TMI MÜZAKERE TEKNİKLERİ ARTTIRMA, YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ, Sertifika, 11.03.2013 -11.03.2013 (Ulusal)
10. KATILIM BELGESİ, T.C. Kalkınma Bakanlığı, Birleşmiş Milletler KalkınmaProgramı, Habitat Kalkınma ve Yönetişim Derneği ve Visa Europe ortaklığında uygulanan paramı yönetebiliyorum Projesi kapsamında düzenlenen finansal bilinç eğitimine katılarak katılım belgesi almaya hak kazanmıştır., YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ, Sertifika, 30.06.2012 - 30.06.2012 (Ulusal)