

**T.C.  
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**GENEL PSİKOLOJİK SAĞLIĞIN YORDAYICILARI OLARAK  
DUYGULARI YÖNETME BECERİLERİ VE ÇOCUKLUK ÇAĞI  
ÖRSELENME YAŞANTILARI**

**MELEK BEYHAN MAYDA**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**MART, 2017**

**MUĞLA**

T.C.  
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

GENEL PSİKOLOJİK SAĞLIĞIN YORDAYICILARI OLARAK DUYGULARI  
YÖNETME BECERİLERİ VE ÇOCUKLUK ÇAĞI ÖRSELENME  
YAŞANTILARI

Melek BEYHAN MAYDA

Eğitim Bilimleri Enstitüsünce  
“Yüksek Lisans”  
Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Sözlü Savunma Tarihi : 28.03.2017

Tez Danışmanı: Prof. Dr. A. Rezan ÇEÇEN EROĞUL

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Atılgan ERÖZKAN

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Zeynep KARATAŞ

Enstitü Müdürü: Prof.Dr. A. Rezan ÇEÇEN EROĞUL

MART, 2017

## TUTANAK

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nün 15/03/2017 tarih ve 183-5 sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin 24/6 maddesine göre, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Melek BEYHAN MAYDA'nın "Genel Psikolojik Sağlığın Yordayıcıları Olarak Duyguları Yönetme Becerileri ve Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları" adlı tezini incelemiş ve aday 28/03/2017 tarihinde saat 14:30'da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra...90...dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin **kabul** edildiğine...ile karar verildi.

İmza

Prof.Dr. A.Rezan ÇEÇEN EROĞUL

Tez Danışmanı

İmza

İmza

Doç.Dr. Zeynep KARATAŞ

Üye

İmza

İmza

Doç.Dr. Atılğan ERÖZKAN

Üye

## ETİK BEYANI

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanan “Genel Psikolojik Sağlığın Yordayıcıları Olarak Duyguları Yönetme Becerileri ve Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları” başlıklı Yüksek Lisans tez çalışmasında;

- Tez içinde sunulan veriler, bilgiler ve dokümanların akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde edildiğini,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçların bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunulduğunu,
- Tez çalışmasında yararlanılan eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterildiğini,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapılmadığını,
- Bu tezde sunulan çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. 28/03/2017



İMZA

Melek BEYHAN MAYDA

*Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.*

## ÖZET

### GENEL PSİKOLOJİK SAĞLIĞIN YORDAYICILARI OLARAK DUYGULARI YÖNETME BECERİLERİ VE ÇOCUKLUK ÇAĞI ÖRSELENME YAŞANTILARI

MELEK BEYHAN MAYDA

Yüksek Lisans Tezi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof.Dr. A. Rezan ÇEÇEN EROĞUL

Mart 2017, XV+121 sayfa

Bu araştırmanın amacı çocukluk örselenme yaşantıları (fiziksel istismar, fiziksel ihmal, duygusal istismar ve duygusal ihmal) ve duyguları yönetme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemek ve hangi değişkenin genel psikolojik sağlığın (kaygı, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve düşmanlık) en iyi yordayıcısı olduğunu belirlemektir. Araştırma Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesine devam eden ve yaşları 17-27 (M= 20.76; SD= 1.81) arasında değişiklik gösteren 188 kız (% 64), 108 erkek (% 36) toplam 296 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir.

Çalışmada katılımcıların duyguları yönetme beceri düzeylerine ilişkin algılarını ölçmek için “Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği” (Çeçen, 2006), çocukluk örselenme yaşantıları (duygusal istismar, duygusal ihmal fiziksel istismar, fiziksel ihmal,) değişkenlerine ilişkin bilgi almak amacıyla “Çocukluk Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği Kısa Form” (Bernstein ve ark. 2003, Kaya, 2014); genel psikolojik sağlığın değerlendirilmesi amacıyla “Kısa Semptom Envanteri” (Derogatis, 1992) kullanılmıştır. Verilerin analiz aşamasında Çok Değişkenli Regresyon Analizi, Pearson Momentler Çarpımı ve bağımsız örneklem t testi tekniklerinden yararlanılmıştır.

Araştırma sonucunda duyguları yönetme becerileri ile genel psikolojik sağlığın alt boyutları olan depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve düşmanlık arasında ve duyguları yönetme becerileri ile çocukluk örselenme yaşantıları alt boyutları olan fiziksel ihmal, fiziksel istismar, duygusal ihmal ve duygusal istismar değişkenleri arasında anlamlı düzeyde negatif korelasyon bulunmuştur. Araştırma sonucu fiziksel ihmal, fiziksel istismar, duygusal ihmal, duygusal istismar ile depresyon, olumsuz benlik, kaygı, somatizasyon, düşmanlık (fiziksel ihmal ve depresyon hariç) değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon olduğunu göstermektedir.

Aşamalı regresyon analizleri, depresyonun (% 30.7), anksiyetenin (% 28.4), olumsuz benliğin (% 33.6), somatizasyonun (% 19.4), düşmanlığın (% 23.1'lik toplam varyansın)

en iyi yordayıcısının duyguları yönetme becerileri ve duygusal istismar olduğunu göstermektedir. Araştırma sonuçlarına cinsiyet açısından bakıldığında duyguları yönetme becerileri ve duygusal istismar değişkenlerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak fiziksel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal ve örselenme yaşantıları toplam puanları erkek üniversite öğrencilerinin lehine anlamlı bulunmuştur. Bu araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin duyguları yönetme beceri düzeylerine ilişkin algı düzeyleri ve çocuklukta geçirilen duygusal istismar yaşantıları genel psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkilemektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Duyguları yönetme becerileri, çocukluk örselenme yaşantıları, genel psikolojik sağlık



## **ABSTRACT**

### **EMOTION MANAGEMENT SKILLS AND CHILDHOOD TRAUMA EXPERIENCES AS THE PREDICTORS OF GENERAL PSYCHOLOGICAL HEALTH**

**MELEK BEYHAN MAYDA**

**Master Thesis, Department of Psychological Counseling and Guidance**

**Supervisor: Prof.Dr. A. Rezan ÇEÇEN EROĞUL**

**March 2017, XV+121 pages**

The purpose of this study is to investigate the relationships between general psychological health and childhood trauma experiences (physical abuse, physical neglect, emotional abuse and emotional neglect), emotion management skills and to examine which variables the best predictor of general psychological health (anxiety, depression, negative self, somatization, hostility). The participants of the study were 188 female (64 %), 108 male (36 %) total 296 university students who attended Muğla Sıtkı Koçman University Education Faculty. The age range was from 17 to 27 (M= 20.76; SD= 1.81).

To collect data Childhood Trauma Questionnaire-Short Form (Bernstein et al., 2003), Emotion Management Skills Scale (Çeçen, 2006) and Brief Symptom Inventory (Derogatis, 1992) have been applied to the students. After collecting data Pearson Momentum Correlation, Stepwise Regression and Independent Samples t Test statistic analysis were applied.

The results indicated that there are significant negative moderate and relatively strong correlations between emotion management skills and depression, anxiety, negative self, somatization, hostility and there are significant negative correlations between emotion management and psychological abuse, psychological neglect, physical abuse, physical neglect. In addition, the results have displayed that there are significant positive correlations between psychological abuse, psychological neglect, physical abuse, physical neglect and depression, anxiety, negative self, somatization, hostility (except physical neglect and depression).

The stepwise regression analyses indicated that emotion management skills and emotional abuse were the best predictor of depression (30.7 %) , anxiety (28.4 %), negative self (33.6 %), somatization (19.4 %), hostility (23.1 % total variance were explained). Results of the research were examined gender, there was no significant

difference in the ability to manage emotions and emotional abuse variables. However, total scores of physical abuse, physical neglect, emotional neglect and abuse were found to be significant for male university students. The results of this research indicate that university students' perceptions of their level of managing emotional skills and the experiences of childhood emotional abuse negatively affect general psychological health.

**Keywords:** Emotion management skills, childhood trauma experiences, general psychological health





## ÖNSÖZ

Lisans eğitimimden bu yana desteğini her zaman hissettiğim, uzmanlık eğitimimin her aşamasında bana büyük katkısı olan, sağduyusu ve sevgi dolu yüreğiyle her daim yanımda olan değerli hocam, tez danışmanım Prof. Dr. A. Rezan ÇEÇEN EROĞUL'a

Tezimin son halini almasındaki katkıları ve kıymetli önerileri için Doç. Dr. Atılgan ERÖZKAN, Doç. Dr. Zeynep KARATAŞ ve Yrd. Doç. Dr. Raşit AVCI'ya,

Lisansüstü eğitimimin boyunca yardımlarını esirgemeyen, göstermiş olduğu anlayışla beni her daim yüreklendiren E. P. Alb. Mehmet YALÇIN'a ve diğer mesai arkadaşlarıma,

Hayatımdaki varlıklarıyla, iyi günümde kötü günümde sevgilerini ve desteklerini hiç esirgemeyen canım annem, babam ve ablama,

Bana koşulsuz destek veren, yanında sürekli neşeli hissettiğim sevgili eşime,

Hayatımı daha da anlamlı kıldığı için biricik oğlum Yiğit Ege'ye teşekkür ederim.

Bu araştırma Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri (16/028) tarafından desteklenmiştir.



# İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vii
ÖNSÖZ .....	ix
TABLolar DİZİNİ.....	xiii
KISALTMALAR DİZİNİ.....	xiv
EKLER DİZİNİ .....	xv

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

1.1. Amaç .....	8
1.2. Önem.....	9
1.3. Sınırlılık.....	10
1.4. Tanımlar .....	11

## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1.Psikolojik Sağlık Nedir? .....	12
2.1.1.Normal ve Anormal Kavramları.....	13
2.1.2.Depresyon.....	14
2.1.3.Anksiyete.....	15
2.1.4.Özsaygı (Benlik Saygısı) veya Olumsuz Benlik .....	16
2.1.5.Somatizasyon.....	16
2.1.6. Hostilite (Düşmanlık, Saldırganlık).....	17
2.2. Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları ile İlgili Kavramsal Çerçeve.....	18
2.2.1. Çocuk İhmal ve İstismarı.....	18
2.2.2. İstismar Türleri .....	19
2.2.3. Çocukluk Örselenme Yaşantıları ile İlgili Araştırmalar.....	24
2.3.Duyguları Yönetme Becerileri ile İlgili Kavramsal Çerçeve.....	34
2.3.1. Duygu kavramı .....	34

2.3.2. Duyguların İşlevleri.....	388
2.3.3. Duyguların Sınıflandırılması.....	40
2.3.4. Duyguları Yönetme Becerisi.....	45
2.3.5. Duygular ile İlgili Araştırmalar.....	48

### **BÖLÜM III YÖNTEM**

3.1. Araştırmanın Modeli.....	57
3.2. Evren ve Örneklem.....	58
3.3. Veri Toplama Araçları.....	58
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	58
3.3.2. Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği.....	59
3.3.3. Çocukluk Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği Kısa Form.....	60
3.3.4. Kısa Semptom Envanteri.....	62
3.4. Veri Toplama İşlemi.....	62
3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi.....	63

### **BÖLÜM IV BULGULAR**

4.1. Duyguları Yönetme Becerileri Toplam Puanı, Çocukluk Dönemi Örselenme Yaşantıları Kısa Form Alt Ölçekleri ile Kısa Semptom Envanteri Alt Ölçeklerine İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	65
4.2. Örnekleme Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyete Göre DYBÖ Toplam Puanı, Duygusal İstismar, Fiziksel İstismar, Fiziksel İhmal, Duygusal İhmal, ÇÖYÖ-KF Toplam Puan, Depresyon, Anksiyete, Olumsuz Benlik, Somatizasyon, Düşmanlık ve KSE Toplam Puanına İlişkin Bulgular.....	66
4.3. Örnekleme Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyete Göre DYBÖ Toplam Puanı, Duygusal İstismar, Fiziksel İstismar, Fiziksel İhmal, Duygusal İhmal, ÇÖYÖ-KF Toplam Puan, Depresyon, Anksiyete, Olumsuz Benlik, Somatizasyon, Düşmanlık ve KSE Toplam Puan Değişkenlerine Göre t Testi Sonuçları.....	68
4.4. Regresyon Analizinde Yer Alan Değişkenler (DYBÖ Toplam Puanı, Duygusal İstismar, Fiziksel İstismar, Fiziksel İhmal, Duygusal İhmal, Depresyon, Anksiyete, Olumsuz Benlik, Somatizasyon, Düşmanlık) Arasındaki İlişkiler.....	70

4.5. Genel Psikolojik Sağlığın Yordayıcısı Olarak Duyguları Yönetme Becerisi Toplam Puanına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları .....	73
4.6. Depresyonun Yordayıcıları Olarak DYBÖ Toplam Puanı, Duygusal İstismar, Fiziksel İstismar, Fiziksel İhmal, Duygusal İhmale İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları .....	74
4.7. Anksiyetenin Yordayıcıları Olarak DYBÖ Toplam Puanı, Duygusal İstismar, Fiziksel İstismar, Fiziksel İhmal, Duygusal İhmale İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları .....	76
4.8. Olumsuz Benliğin Yordayıcıları Olarak DYBÖ Toplam Puanı, Duygusal İstismar, Fiziksel İstismar, Fiziksel İhmal, Duygusal İhmale İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları .....	77
4.9. Somatizasyonun Yordayıcıları Olarak DYBÖ Toplam Puanı, Duygusal İstismar, Fiziksel İstismar, Fiziksel İhmal, Duygusal İhmale İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları .....	79
4.10. Düşmanlığın Yordayıcıları Olarak DYBÖ Toplam Puanı, Duygusal İstismar, Fiziksel İstismar, Fiziksel İhmal, Duygusal İhmale İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları .....	80

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Genel Psikolojik Sağlığın Yordayıcısı Olarak Duyguları Yönetme Becerisine İlişkin Tartışma ve Sonuç.....	85
5.2. Depresyonun Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç .....	86
5.3. Anksiyetenin Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç .....	88
5.4. Olumsuz Benliğin Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç .....	89
5.5. Somatizasyonun Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç.....	90
5.6. Düşmanlığın Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç.....	91
5.7. Sonuç ve Öneriler.....	93
KAYNAKÇA.....	95
EKLER.....	112
ÖZGEÇMİŞ .....	121

## TABLÖLAR DİZİNİ

<b>Tablo 4.1.</b> Duyguları Yönetme Becerileri Toplam Puanı, Çocukluk Dönemi Örselenme Yaşantıları Kısa Form Alt Ölçekleri (Duygusal İstismar, Fiziksel İstismar, Fiziksel İhmal, Duygusal İhmal, Toplam Puan) ile Kısa Semptom Envanteri Alt Ölçeklerine (Depresyon, Anksiyete, Olumsuz Benlik, Somatizasyon, Düşmanlık, Toplam Puan) İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	66
<b>Tablo 4.2.</b> Örnekleme Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyete Göre DYBÖ Toplam Puanı, Duygusal İstismar, Fiziksel İstismar, Fiziksel İhmal, Duygusal İhmal, ÇÖYÖ-KF Toplam Puan, Depresyon, Anksiyete, Olumsuz Benlik, Somatizasyon, Düşmanlık ve KSE Toplam Puanına İlişkin Bulgular .....	67
<b>Tablo 4.3.</b> Örnekleme Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyete Göre DYBÖ Toplam Puanı, Duygusal İstismar, Fiziksel İstismar, Fiziksel İhmal, Duygusal İhmal, ÇÖYÖ-KF Toplam Puan, Depresyon, Anksiyete, Olumsuz Benlik, Somatizasyon, Düşmanlık ve KSE Toplam Puan Değişkenlerine Göre t Testi Sonuçları.....	69
<b>Tablo 4.4.</b> Regresyon Analizinde Yer Alan Değişkenler (DYBÖ Toplam Puanı, Duygusal İstismar, Fiziksel İstismar, Fiziksel İhmal, Duygusal İhmal, Depresyon, Anksiyete, Olumsuz Benlik, Somatizasyon, Düşmanlık) Arasındaki İlişkiler.....	71
<b>Tablo 4.5.</b> KSE Toplam Puanın Yordayıcısına Ait Regresyon Analizi .....	73
<b>Tablo 4.6.</b> Depresyonun Yordayıcıları Olarak DYBÖ Toplam Puanı, Duygusal İstismar, Fiziksel İstismar, Fiziksel İhmal, Duygusal İhmal İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları .....	74
<b>Tablo 4.7.</b> Anksiyetenin Yordayıcıları Olarak DYBÖ Toplam Puanı, Duygusal İstismar, Fiziksel İstismar, Fiziksel İhmal, Duygusal İhmal İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları .....	76
<b>Tablo 4.8.</b> Olumsuz Benliğin Yordayıcıları Olarak DYBÖ Toplam Puanı, Duygusal İstismar, Fiziksel İstismar, Fiziksel İhmal, Duygusal İhmal İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları .....	78
<b>Tablo 4.9.</b> Somatizasyonun Yordayıcıları Olarak DYBÖ Toplam Puanı, Duygusal İstismar, Fiziksel İstismar, Fiziksel İhmal, Duygusal İhmal İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları .....	79
<b>Tablo 4.10.</b> Düşmanlığın Yordayıcıları Olarak DYBÖ Toplam Puanı, Duygusal İstismar, Fiziksel İstismar, Fiziksel İhmal, Duygusal İhmal İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları .....	81

## KISALTMALAR DİZİNİ

DYBÖ	Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği
ÇÖYÖ	Çocukluk Örselenme Yaşantıları Ölçeği
ÇÖYÖ-KF	Çocukluk Örselenme Yaşantıları Ölçeği Kısa Form
KSE	Kısa Semptom Envanteri
EBÖ	Empatik Beceriler Ölçeği
KİÖ	Kişilerarası İlişkiler Ölçeği
ADÖ	Aile Değerlendirme Ölçeği
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
TDK	Türk Dil Kurumu



## EKLER DİZİNİ

<b>Ek 1.1.</b> Çocukluk Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği Kısa Form.....	113
<b>Ek 1.2.</b> Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği .....	116
<b>Ek 1.3.</b> Kısa Semptom Envanteri .....	118





## BÖLÜM I

### GİRİŞ

İnsanların psikolojik sağlığının belirleyicileri birçok kuramcı ve araştırmacının ilgi odağı olmuştur. Çocukluk çağı örselenme türü olan ve çocukluk çağı istismar ve ihmalinin yaşam boyunca psikiyatrik bozukluk oluşumundaki etkisini ortaya çıkaran bulgular her geçen gün artmaktadır. Çocukluk çağı örselenme yaşantılarının psikiyatrik bozuklukların dışında da yaşam boyu birçok sağlık faktörünü belirlediği ortaya çıkmıştır (Şar, Öztürk ve İkikardeş, 2012).

Çocuk Hakları Sözleşmesinin 1. Maddesine göre, daha erken reşit olma durumu dışında, on sekiz yaşına kadar her insan çocuk sayılmaktadır. Fiziksel ve zihinsel olgunluğa erişmemiş olan çocuk, özel bakıma ve himayeye ihtiyaç duyar. Bu sözleşmeye göre çocuğun, yasal velileri, ebeveynleri veya çocuğun bakımından sorumlu herhangi biri tarafından cinsel, fiziksel ve psikolojik gelişimine yönelik incinme, şiddet ya da istismara ve ihmale maruz bırakılmasının önüne geçmek adına devletlerin bütün yönetsel, toplumsal, yasal ve eğitime ilişkin önlemleri alması gerekmektedir (Birleşmiş Milletler, 1989). Polat (2007b) çalışmasında çocuklara kötü davranımın insanlık tarihi kadar eski olduğunu, eski çağlardan beri bazı çocukların dayak, öldürülme, ölüme terk edilme, cinsel şiddet, köle olarak satılma, aşağılama ve ekonomik boyutta sömürme, kazanç kaynağı olarak görülme gibi birçok farklı istismar türlerine maruz bırakıldığını belirtmiştir. Çocuk istismar ve ihmalinin ülkelerarası bir standardı

bulunmamaktadır. İstismarın ne olduğunu belirlemek için o ülkenin gelenekleri ve inançları doğrultusunda hareket etmek gerekmektedir. Çocuk istismarı çocuğun bakımını üstlenen ebeveynler ya da bakıcılar tarafından uygulanan, çocuğun sağlığını, gelişimini olumsuz etkileyen davranışlar olarak tanımlanmaktadır.

Örselenme bireylerin bedensel ve ruhsal varlığını değişik biçimlerde yaralayan, inciten, sarsan her türlü olay için kullanılan kavramdır (Öztürk ve Uluşahin, 2008). Çocukluk çağı örselenme yaşantıları, anne-baba, bakıcı gibi herhangi bir yetişkin tarafından çocuğa yöneltilen, çocuğu kısıtlayan ya da çocuğun gelişimini engelleyen eylem veya eylemsizlikleri kapsamaktadır. Bunların sonucunda çocuk ruhsal, cinsel, fiziksel veya toplumsal açıdan zarar görmektedir (Taner ve Gökler, 2004). Polat'a (1997) göre çocuk istismarı; çocuğa bakmakla yükümlü bir yetişkin tarafından, belli bir zaman diliminde, içinde buldukları kültürde onaylanmayan bir davranışın çocuğa uygulanmasıdır.

Açığa çıkan istismar vakaları kadar açığa çıkarılmayan istismar olguları da tıbbi ve sosyokültürel bir sorundur (Ertan, İşiten, Öner ve Yılmaz, 2003). Çocuk istismarının, bir problem olarak görülmesi ve bu doğrultuda çalışmalara başlanması 100 yıllık bir geçmişe sahiptir. Türkiye'deyse istismar çalışmalarının başlangıcı çok daha yenidir (Polat, 2007b). İstismar ve ihmalin kapsamının toplumdan topluma değişmesi nedeniyle kültürlerarası geçerli bir tanıma ulaşamamaktadır. Böyle bir tanım için öncelikli olarak tanımlardaki çeşitliliğin sosyokültürel faktörlerden ne derecede etkilendiğinin incelenmesi gerekmektedir (Korkut, 2012). Çocuk ihmal ve istismarının sorun olarak algılanması bile toplumlararası değişkenlik göstermektedir (Atamer, 2005).

Dünyada ve Türkiye'de çocuk ihmal ve istismarının görülme sıklığına bakıldığında çocuk gelişimi ve sağlığı açısından olumlu gelişmeler kaydedilmesine karşın çocuklar hala kötü muamele ve ihmale maruz kalmaktadır. Çocuk ihmal ve istismarına ilişkin bilgiler, basına, polise, adliyeye ve hastaneye ulaşan vakalarla sınırlı olmakta, veri sisteminin olmaması sebebiyle kayıtlar gerçek oranları yansıtmamaktadır. İstismar ve ihmale müdahale edilmemesi ya da olayın gizlenmesi sonucunda ihmal ya da istismara maruz kalan çocuklar istismarcı ebeveynler olmaktadır (Başbakkal ve Baysan, 2004).

Yapılan çalışmalarda çocuğa yöneltilen eylemlerin türü, eylemlerin nedeni ve eyleme maruz kalan çocuğun üzerinde bıraktığı etkiler açısından çocuk ihmali ve istismar kavramlarının farklılaştığı belirtilmiştir (Altunsu, 2004). Çocuklara birincil bakım veren kişiler tarafından, eğitim, gözetim, beslenme, barınma gibi ihtiyaçlara cevap verilmemesi çocuk ihmali, çocukların toplumsal, fiziksel, duygusal ve zihinsel gelişimini zedeleyen her türlü eylem ise çocuk istismarı olarak tanımlanmaktadır (Zoroğlu, Tüzün, Şar ve Öztürk, 2001). Tüm dünyada çocuk istismarı ile ilgili bilgi birikimi artmaktadır. Bunun neticesinde konunun tek bir grupta toplanmasının yerine alt gruplar halinde incelenmesi gereksinimi doğmuştur (Turla, 2002). Bilim (2012) çalışmasında çocuk istismarının duygusal, cinsel ve fiziksel olmak üzere üç gruba ayrıldığını ve örselenme yaşantılarının, ortaya çıkardığı sonuçların ve bu sonuçların ortaya çıkmasına etki eden etmenlerin ayrıntılı olarak incelenmesinin, örselenmeyi önleme ve sağaltım programlarının geliştirilmesi açısından önemli olduğunu belirtmektedir.

Çocukluk çağı örselenmelerinin etkisiyle yaşam boyu gelişen psikolojik bozuklukları inceleyen boylamsal çalışmalar pahalı ve zor olmaları nedeniyle oldukça sınırlıdır. Ancak erken gelişimsel olayları geriye dönük inceleyerek değerlendirmek önemli bilgilere erişilmesine olanak vermektedir. Önceleri niteliksel olarak değerlendirilen çocukluk çağında maruz kalınan ihmal ve istismar yaşantı öykülerinin, niceliksel olarak da değerlendirilmesi ve maruz kalınan şiddetin ölçülmesi, yapılan çalışmaların standartlaştırılması, çocukluk çağı örselenme yaşantılarının uzun vadede etkisinin derecelendirilmesi gerekliliği ortaya çıkmıştır (Şar ve diğerleri, 2012).

Yapılan çalışmalar, çocukluk çağındaki örseleyici yaşantıların kısa ve uzun vadede olumsuz psikososyal sonuçlar doğurabildiğini ortaya koymaktadır. Örneğin, korku, anksiyete, depresyon, disosiyasyon, somatizasyon gibi psikiyatrik, bilişsel, akademik ve kişilerarası bazı sorunlara neden olduğunu gösteren araştırma bulguları mevcuttur (Browne ve Finkelhor, 1986; Felitti, 2002; Matyja, 2005). Çocukluk çağı örselenme yaşantılarının uzun dönemli olumsuz sonuçlarının olduğu bilinmektedir. Araştırmalar çocukluk çağında maruz kalınan örselenme yaşantıları ile erişkinlik döneminde gelişen, kronik ağrı (Davis, Luecken ve Zautra, 2005), obezite (Thomas, Hypponen ve Power,

2008), psoriasis (sedef hastalığı) (Simonc ve diğerleri, 2010), dissosiyatif belirtiler, kendine fiziksel zarar verici davranışlar ve intihar (Yanık ve Özmen, 2002), sosyoekonomik düzey, yaşanılan yer, önemli bir hastalık geçirip geçirmeme ve askerliğe uyum sağlama (Aydın ve İşmen, 2003), travma sonrası stres bozukluğu (McCutcheon ve diğerleri, 2010), sosyal destek (Çağlarımak, 2006), depresyon belirti düzeyleri ve intihar düşünceleri (Wingo ve diğerleri, 2010), kişilik bozuklukları (Haller ve Miles, 2004), depresyon, anksiyeteye ilişkin otomatik düşünceler (Van Harmelen ve diğerleri, 2010), madde kullanım bozukluğu (Toker, Tiryaki, Özçürümez ve İskender, 2011), bipolar bozukluk (Etain ve diğerleri, 2010), sosyal sorun, kendini geri çekme ve sınıf tekrarı (Şimşek, 2010), somatizasyon bozukluğu (Spitzer, Barnow ve Gau, 2008), depresyon, benlik saygısı, gelir düzeyi, anne baba eğitim durumu (Durmuşoğlu ve Doğru, 2006), öfke ifade biçimleri, benlik saygısı ve yaşam doyumu (Çeçen-Eroğul ve Bilge-Türk, 2013), yılmazlık düzeyi ve algılanan sosyal destek (Turan, 2014) gibi birçok değişken arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Ergenlerin cinsel istismar öyküsüyle intihar davranışı arasındaki ilişkinin ve ilişkideki koruyucu faktörlerin incelendiği çalışmada; çocuklukta cinsel istismara maruz kalan ergenlerin maruz kalmayanlara oranla daha yüksek intihar düşüncesine ve intihar girişimine sahip oldukları belirtilmiştir (Eisenberg, Ackard ve Resnick, 2007). Çocukluk çağı örselenme yaşantılarının depresyonun belirtilerini ve intihar düşüncelerini artırdığı bilinmektedir (Wingo ve diğerleri, 2010). Çocukluk çağı örselenmeleri ile anksiyete, depresyon ve kendine fiziksel zarar verme davranışları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu belirtilmiştir (Philippe ve diğerleri, 2011).

Shin, Edwards ve Heeren'in (2009) ergenlerin çocukluk dönemi istismar yaşantılarıyla alkol kullanımı arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada; çocukluk döneminde istismara maruz kalan ergenlerde, çocukluklarında istismara maruz kalmayan ergenlere oranla daha fazla alkol kullanımı bulunduğu, birden çok istismar türüne maruz kalanlarda yoğun alkol kullanımı arasındaki ilişkinin güçlü olduğu bulunmuştur. Çocukluk döneminde maruz kalınan cinsel istismarın ve istismar yaşantılarının istismar gerçekleştikten sonraki bir yıl içinde birileri ile paylaşmayanların ve birden çok

istismara uğrayanların gösterdiği psikolojik semptom düzeyi daha yüksek bulunmuştur (O'leary, Cooney ve Easton, 2010).

Çocukluk döneminde maruz kalınan cinsel istismarın ve aile özelliklerinin (anne baba boşanma/birliktelik durumu, ailenin sosyo ekonomik düzeyi, ebeveyn çocuk bağı) yetişkinlikteki psikolojik sağlığa (obsesif kompulsif bozukluk, anksiyete, somatizasyon, depresyon, kişiler arası duyarlılık, düşmanlık fobik anksiyete, psikotizm, paranoid düşünceler) etkisinin araştırıldığı çalışmada çocukluk dönemindeki cinsel istismarın psikolojik belirtilerin hepsiyle anlamlı ilişkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Krawczyk, 2008). Pietrek ve diğerleri (2013) tarafından yapılan çalışmada ise 85 sağlıklı yetişkin ile majör depresyon, şizofreni, sınır kişilik bozukluğu tanısı alan 160 hastayı incelemiştir. Psikiyatrik tanı alan yetişkinlerin sağlıklı yetişkinlere oranla daha çok çocukluk dönemi örselenme yaşantıları bulunduğunu belirtmişlerdir. Bunun dışında tüm tanı alan yetişkinlerin duygusal istismar yaşantılarının bulunması dikkati çekmektedir. Van Harmelen ve diğerleri, (2010) yaptıkları çalışmada bireylerin çocukluk döneminde maruz kaldıkları istismar yaşantılarıyla anksiyete ve depresyona ilişkin otomatik düşünceleri incelemiştir. İstismar geçmişi olanların istismar geçmişi olmayanlara göre kendileriyle ilgili olumsuz depresyon ve anksiyete çağrışımlarının daha fazla olduğu bulunmuştur. Bulut-Ateş ve Çeçen-Eroğul (2011) yaptıkları çalışmada çocukluk dönemi fiziksel ve cinsel istismar yaşantılarının ergenlerin kuraldışı davranışlarını yordamaya anlamlı katkı sağladığını belirtmişlerdir. Çeçen-Eroğul ve Kaya (2013) çalışmalarında fiziksel, cinsel ve duygusal istismar yaşantılarının yordayıcısı olarak lisede öğrenim gören gençlerin aile işlevlerini incelemiş ve çocukluk dönemi istismar yaşantıları ile problem çözme, iletişim, roller, duygusal tepki verme, gereken ilgiyi gösterme, davranış kontrolü ve genel işlevler açısından ilişkiler olduğu belirlenmiştir.

Yapılan araştırmalar, çocukluk çağı örselenme yaşantılarının psikolojik rahatsızlık ve davranışsal sorunlara etki ettiğini, bu etkileri açıklayan süreçlerin birinin de duygular olduğunu göstermektedir. Çocukluk çağı örselenme yaşantılarının iletişim, duygu düzenleme ve duyguların ifade edilmesi gibi duygu gelişimi ve süreçleri üzerinde olumsuz etkileri bulunmaktadır (Bilim, 2012).

Duygular tüm bireylerin yaşamlarında önemli bir yere sahiptir. Duygulara hareket tarzı, bedensel değişim ve duygusal ifade (sözel ve sözel olmayan) gibi öğeler eşlik etmektedir (Çeçen-Eroğul, 2005). Duygu; bireyin hem iç çevresinden hem de dış çevresinden gelen uyaranlar karşısında ilk etapta içsel olarak beliren, sonra da bireyin duruşunu, davranışlarını ve beden ifadesine etki eden yapılandırılmış his ve durumlardır (Çoruk, 2012).

Yaylacı'ya (2006) göre duygu; psikolojik tepkiler, algılar ve bilinci/farkındalığı içeren psikolojik alt sistemleri içeren ve koordine eden içsel olaylardır. Duygular, bireylerin sosyal ilişkilerini düzenlemesi bakımından önemli bir etkiye sahiptir. İletişimdeki en önemli öğelerden biri karşıdakinin duygularını ve düşüncelerini doğru bir şekilde anlamak ve kendi duygularının farkında olarak, duygularını anlamlandırıp yönetmek, daha etkili kullanmaktır (Kervancı, 2008). Yapılan çalışmalar duyguların insan deneyimlerinin merkezi olduğunu belirtmektedir (Crawford, 2007). Göreve yönelik performansın yaklaşık % 75'ini duygusal yeterlilik karşılamaktadır. Duygusal yeterliliğin mükemmelliğe katkısı uzmanlık ve akla göre iki kat daha fazladır (Goleman, 2011).

Duygular bireylerin önceliklerinin belirlenmesine, harekete hazır olmalarına ve geleceğe dair yapılacak planların belirlenmesine öncülük etmektedir. Duygulara sözel ve sözel olmayan duygusal ifadeler, hareket tarzları, bedensel değişimler gibi öğeler eşlik etmektedir. Duygulara eşlik eden öğelerinin arasındaki ilişkileri belirlemek için yapılan araştırmalarda şu sonuçlar ortaya çıkmıştır, eşlik eden öğeler zaman zaman iç içedir, zaman zaman ilişkisizdir, zaman zaman da bedensel tepkilerin eşliğinde bulunmaktadır. Duyguların temelinde vücudun hazır bulundurulması için değişim ve hedeflerdeki öncelik sırasını belirleme bulunmaktadır (Çeçen-Eroğul, 2002).

Başarılı bir duygu yönetimi sonucunda: Kişinin engellenmişlik ve çaresizlik duygularıyla daha iyi başa çıkabildiği, sözlü aşağılama, kendine zarar verici ve saldırgan davranışlarda azalma olduğu, öfkeyi kavga etmeden daha uygun bir biçimde ifade edebildiği, kendisiyle ve içinde bulunduğu çevreyle ilgili daha olumlu duygular beslediği, stresle daha iyi baş edebildiği daha az yalnızlık ve daha az sosyal kaygı gibi davranışlar sergilediği gözlemlenmektedir (Goleman, 2017).

Kaliteli bir yaşam için, kişisel potansiyelin israf edilmesine neden olan dengesiz duygularla dost olunması gerekir. Bunun için duyguların çok iyi tanınıp, onlarla etkili bir şekilde başa çıkmanın öğrenilmesi gerekir. Bu tanıma, duyguların farkındalık düzeyine yükseltilmesi anlamına gelmektedir. Farkındalık düzeyi yüksek ve duygularını iyi tanıyan kişiler; iç dünyalarında meydana gelen duygusal dengesizliklerin zamanında farkına varıp, gerekli tedbirleri alma şansına sahiptirler (Çeşitcioğlu, 2003).

Duyguların tanınması ve sınıflandırılmasında insan stratejilerinin değerlendirilmesi, insan sesinden duyguların nasıl anlaşılacağına incelenmesi (Sayan, 2002), duygu yönetimi eğitiminin duygu yönetme becerisine etkisi (Çeçen, 2005; Kervancı, 2008), duygu yönetiminin yabancılaşma, kurumsal değerler üzerine etkisi (Polat ve Yavaş, 2012), yükseköğrenim kurumlarındaki yöneticilerin duygu yönetimi davranışlarının incelenmesi (Çoruk, 2012), duygu yönetiminin çalışanlar üzerinde psikolojik etkileri (Sloan, 2007), konularında çalışmalar bulunmaktadır. Çocukluk örselenme yaşantılarının; travmatik strese (Sarıcan, 2016), gelecek beklentilerine (Çeçen, 2007; Savcı, 2016), benlik saygısına (Eker ve Yılmaz, 2016; Korkut, 2012), psikolojik belirtilere (Bilim, 2012; Durmuşoğlu ve Doğru, 2006; O'leary, Coohy ve Easton, 2010), depresyona (Busby, 2012; Hovens, Wiersma ve Giltay, 2010), kendine fiziksel zarar verme ve intihar davranışlarına (Yanık ve Özmen, 2002), madde kullanımına (Fang ve diğerleri, 2015; Toker ve diğerleri, 2011) etkileri konularında birçok çalışma bulunmaktadır.

Alan yazında çocukluk çağı örselenme yaşantılarının genel psikolojik sağlıkla ve birçok farklı değişkenle ilişkisinin araştırıldığı ancak duyguları yönetme becerileri ve çocukluk çağı örselenme yaşantılarının hangi boyutunun genel psikolojik sağlığı en yüksek düzeyde yordadığına ilişkin bir çalışmanın yapılmadığı dikkat çekmiştir. Alan yazında çocukluk çağı örselenme yaşantıları, duyguları yönetme becerileri ve genel psikolojik sağlık ilişkilerinin incelendiği herhangi bir çalışmanın olmaması nedeniyle çalışmanın ilgili alan yazına ve bundan sonraki çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bilgilerden yola çıkarak, bu çalışmanın temel amacı genel psikolojik sağlığın, duyguları yönetme becerileri ve çocukluk çağı örselenme yaşantıları tarafından ne düzeyde açıklandığının belirlenmesidir.

## 1.1. Amaç

Bu çalışmada çocukluk örselenme yaşantılarının ve duyguları yönetme becerilerinin genel psikolojik sağlık açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu genel amaçla aşağıdaki alt amaçlar incelenerek aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır;

### Alt Amaçlar

1. Duyguları yönetme becerileri, çocukluk örselenme yaşantıları, genel psikolojik sağlık cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
2. Duyguları yönetme becerileri, çocukluk örselenme yaşantıları ve genel psikolojik sağlık arasında ilişki var mıdır?
3. Duyguları yönetme becerileri genel psikolojik sağlığı ne derece yordamaktadır?
4. Çocukluk örselenme yaşantıları genel psikolojik sağlığı ne derece yordamaktadır?
5. Duyguları yönetme becerileri ve çocukluk örselenme yaşantıları depresyonu ne derecede yordamaktadır?
6. Duyguları yönetme becerileri ve çocukluk örselenme yaşantıları anksiyeteyi ne derecede yordamaktadır?
7. Duyguları yönetme becerileri ve çocukluk örselenme yaşantıları olumsuz benliği ne derecede yordamaktadır?
8. Duyguları yönetme becerileri ve çocukluk örselenme yaşantıları somatizasyonu ne derecede yordamaktadır?
9. Duyguları yönetme becerileri ve çocukluk örselenme yaşantıları düşmanlığı ne derecede yordamaktadır?



## 1.2. Önem

Bireylerin genel psikolojik sağlıklarını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. İnsanların önceliklerini belirlemelerinde, kararlarını almalarında, diğer insanlarla ilişkilerini şekillendirmelerinde, hayata ve değişen durumlara uyum sağlamalarında duyguların oldukça önemli işlevi vardır. Kendini tanımayı, hissettiği duygunun farkında olmayı, uygun durumda uygun yoğunlukta duyguları yaşamayı kapsayan duyguları yönetme becerileri genel psikolojik sağlık üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. İnsanları harekete geçirmede, sosyal ilişkilerinin kalitesini belirlemede duyguları yönetme becerilerinin etkisinin olduğu bilinmektedir. Psikolojik sağlık göz önüne alındığında özellikle çocukluk yıllarında geçirilen yaşantıların etkisi üzerinde durulmaktadır. Kişilik gelişimini inceleyen tüm yaklaşımlarda bireyin hayatının ilk yıllarının kişilik gelişimi açısından oldukça önemli bir yaşam dilimi olduğu vurgulanmaktadır. Yaşamın ilk yıllarında maruz kalınan olumsuz yaşantılar da ileriki dönemde psikolojik sorunlara neden olabilmektedir. Bu nedenle özellikle çocukluk çağında istismara maruz kalmanın gelecekteki psikolojik etkileri üzerinde durulmaktadır. Son yıllarda istismar ve çocuğa kötü muamelenin yasalarla bildirilmesinin zorunlu hale getirilmesi, medyada bu tür olaylara daha sık yer verilmesi, yapılan çalışmalarla toplumun bu konuda daha da bilinçlenmesi gibi nedenler istismar üzerine yapılan çalışmalara dikkat çekmektedir. Çocukluk çağında istismara uğrayanların uğramayanlara göre depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon, düşmanlık düzeylerinin yüksek olduğu, intihara daha yatkın oldukları, daha düşük benlik saygısına sahip oldukları, sosyal etkileşim becerilerinin zayıf olduğu, kendini geri çekme davranışlarını daha çok gösterdikleri ve sosyal problemler yaşadıkları gözlenmektedir (Bilim, 2012).

Çocukluk örselenme yaşantılarının bu derece olumsuz etkiye neden olduğu ve yetişkinlikteki psikolojik sağlığa telafisi güç zararlar verdiği bilindiğinden çocukluk örselenme yaşantılarının başka hangi psikolojik değişkenlerle ilişkilerinin olduğunun belirlenmesi önem arz etmektedir. Özellikle yurt dışı alan yazında çocukluk örselenme yaşantıları ve genel psikolojik sağlık arasında oldukça fazla sayıda araştırma yapıldığı gözlenirken yurt içinde bu çalışmaların sayısının yeni yeni artış gösterdiği, yurt dışı ve

yurt içinde çocukluk örselenme yaşantıları ve duyguları yönetme becerileri ile genel psikolojik sağlık arasındaki ilişkileri birlikte ele alan bir çalışmanın olmadığı görülmüştür. Bu yönüyle çalışmanın ilgili alan yazına ve bundan sonra yapılacak çalışmalara katkı sağlaması anlamında önemli olduğu düşünülmektedir.

Çocukluk yıllarında maruz kalınan sosyal çevrenin ve o yıllarda edinilen davranış örüntülerinin sonraki yıllarda telafisi ve değişimi güç olacağından, bu ve benzeri çalışmalar yoluyla çocukluk örselenme yaşantılarına maruz kalan çocukların duygularını yönetme becerileri açısından risk grubu oluşturup oluşturmadığının tespit edilerek, risk grubunu oluşturan bireylerin erken müdahaleler yoluyla psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinden yararlanmalarına katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Duyguları yönetme becerisi ve çocukluk çağı örselenme yaşantılarının genel psikolojik sağlıkla ilişkisinin incelenmesi sonucunda psikolojik sağlığın bozulmasında en fazla rolü olan değişken belirlenecektir. Çalışmanın, psikolojik bozuklukların önlenmesi ve iyileştirilmesinde hangi faktörlere dikkat edilmesi, nasıl bir yol izlenmesi gerektiği ile ilgili önemli bilgiler vereceği düşünülmektedir. Psikolojik sağlığın bozulmasının belirleyici değişkenlerinden birinin duyguları yönetme becerileri olabileceği belirlendiğinde özellikle ilk ve orta dereceli okullarda öğrenim gören öğrencilere, duyguları yönetme becerileri eğitiminin verilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Duyguları yönetme becerilerinin bilimsel olarak istismara uğrayan bireylerin ruh sağlıklarının iyileşmesine katkıda bulunabileceği belirlendiğinde, istismara uğrayan bireylere yapılacak müdahalelerde duyguları yönetme ve düzenleme becerilerinden yararlanmak söz konusu olabilecektir.

### **1.3. Sınırlılık**

Bu araştırma Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesinde 2014-2015 eğitim öğretim yılında öğrenim gören öğrenciler ile sınırlıdır. Çalışmada Çocukluk Örselenme Yaşantıları Ölçeği-KF “cinsel istismar” alt boyutu kullanılmamıştır. Örselenme yaşantılarına dair bilgilerin araştırmacıya aktarılmama olasılığı nedeni ile diğer alt

boyutlara ilişkin daha sağlıklı verilere ulaşmak istenmiş, cinsel istismar alt boyutu ölçekten çıkarılmıştır.

#### **1.4. Tanımlar**

**Duygu:** His ve hislere özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi olarak tanımlanabilir.

**Duyguları Yönetme:** Kişinin duygularının farkında olup duygularını tanıması ve doğru bir şekilde yönlendirmesidir.

**Çocuk İstismarı:** Çocuğun fiziksel ve psikolojik gelişimine zarar verici eylemlerde bulunulmasıdır.

**Çocuk İhmali:** Çocuğun bakımı, korunması, beslenmesi ve sevgi ihtiyacının giderilmesi gibi eylemlerin yapılmaması olarak tanımlanabilir.

**Genel Psikolojik Sağlık:** Kısa semptom envanteri toplam puanıdır. Puanın yükselmesi psikolojik semptomların arttığını göstermektedir.

## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde öncelikle psikolojik sağlık kavramı tanımlanmış, daha sonra istismar, duygu, duyguları yönetme becerileri ile ilgili kuramsal temeller açıklanarak duyguları yönetme ve örselenme ile ilgili Türkiye’de ve yurt dışında yapılan araştırmalar özetlenmiştir.

#### 2.1. Psikolojik Sağlık Nedir?

Psikolojik sağlık herhangi bir ruhsal bozukluğun olmaması şeklinde tanımlanmaktadır, bu tanımlama yanlış olmamasına rağmen ruh sağlığını açıklamakta yeterli kalmamaktadır. Dünya sağlık örgütü psikolojik sağlığın normalliğini bireyin kendisi ve çevresiyle uyumlu olması şeklinde tanımlamaktadır. Psikolojik sağlık, bireyin yeteneklerinin farkında olması, yaşamında var olan stresle baş edebilmesi, topluma faydalı olmaya çalışması gibi birçok beceriyi gerektirmektedir. Dolayısıyla ruh sağlığı yalnızca ruhsal bozukluğu olanları ilgilendirmemektedir. Sağlıklı bireyler de her an ruhsal bozukluk riski altında bulunmaktadır. Sosyoekonomik durumun düşük olması, şiddete maruz kalanlar, çocuklar, ergenler, ihmale maruz kalan yaşlılar ve kadınlar daha fazla risk altındadır (Seven, 2015).

### 2.1.1. Normal ve Anormal Kavramları

Thompson, Mathias ve Lyttle (2000) normal ve anormal kavramlarını dört bölümde incelemişlerdir.

1. İstatistiksel normdan sapmaya göre anormal kavramı normlardan uzaklaşmak şeklinde tanımlanmaktadır. Çan eğrisi ya da normal eğri insanların çoğunluğunu ilgilendiren herhangi bir özellik açısından ortaya yerleştirir; insanları çok az bir kısmı iki uçta bulunur. Bireyin normal olması, belli bir özelliğe ya da davranış örüntülerine göre ortalamadan çok fazla sapmadığı anlamına gelmektedir (Davison ve Neale, 2004). Boyu 2 metre olan biri istatistiksel açıdan normal kabul edilemez. 5 yaşında üstün zekalı çocuk da, zeka düzeyi düşük bir yetişkin de normal sınırlarının çerisinde bulunmamaktadır. 2 metre olan biri ile 5 yaşında yüksek zekaya sahip olan çocuğun bu özellikleri avantaj olabilir, ancak kişilerin lehlerine özellikler olsa dahi bu özellikler istatistiksel olarak anormal kabul edilmektedir (Seven, 2015). İstatistiksel normlar psikopatoloji uzmanlarının çalışacakları seyrek davranışları belirlemede yeterli değildir,
2. Sosyal normdan sapma standardına göre her toplumun normal standartları ve kabul edilebilir davranışları bulunmaktadır. Bu davranışların dışındakiler anormal olarak kabul edilmektedir. Sosyal normdan sapma standardına göre normal kabul edilenler istatistiksel olarak anormalliğin sınırları içinde bulunabilir. Ancak bu durum problemlere yol açabilir. Zamanla aynı toplumda normal olarak kabul edilen davranışlar anormal kabul edilmeye başlanabilir, her toplumun normal kabul edilen davranışlar farklı olabilir. Bu nedenle normal ve anormal kavramlarını incelemek için normalin hangi inanca göre belirlenmesinin ötesi incelenmelidir (Seven, 2015). Davranışın toplumsal normları ihlal edip etmeme, davranışa maruz kalanları tehdit edip etmeme, kaygılandırıp kaygılandırmama durumuna göre normal ve anormalliğin tanımı yapılabilir. Bu açıklama da kısmen geçerli olmasına rağmen bir kültürde normal olarak kabul edilen davranış diğerinde anormal olabilir, bu nedenle anormalliği belirlemede yeterli değildir (Davison ve Neale, 2004). Farklı cinsel yönelimlerin 40 yıl öncesine kadar ruhsal bir bozukluk olarak ele anılırken günümüz koşullarında hastalık

sınıflamasından çıkarılmıştır. Dolayısıyla normal anormal kavramları toplumlara, mekana, zamana göre değişmektedir (Karagöl, Çalışkan ve Beyazyüz, 2013).

3. Uyumsuz davranış standardına göre toplumun garip karşıladığı insanlar bulunmaktadır. Sürekliliği olmasa da bireye ya da topluma olumsuz etki yapan davranış örüntüleri vardır. Bunların bazıları kaygı bozukluğu ya da otobüste olmaktan korkma gibi bireyin endişeleri ile ilgili ya da siyasetçilere komplo kuran saldırgan, paranoyak davranışlar nedeniyle toplum çatışmaları ile ilgili olabilir. Bu davranışlar uyumsuzluk kategorisine göre normal dışı olarak kabul edilir (Seven, 2015).

4. Kişisel veya öznel sıkıntı kriterine göre davranış, onu yaşayanda büyük bir rahatsızlık hissi ve acı yaratıyorsa anormaldir. Depresyon ve kaygı bozukluğu yaşayanlar içinde buldukları durumdan rahatsızdırlar, ancak bazı bozukluklarda bireyin herhangi bir pişmanlık, suçluluk hissetmediği, kaygı duymadığı bilinmektedir (Davison ve Neale, 2004). Hiçbir kriter tek başına anormallik terimini yeterince açıklayamamaktadır. Bu kriterlerin birleşimi ruhsal bozukluk ve anormallik kavramlarının anlaşılmasına yardımcı olacaktır.

### **2.1.2. Depresyon**

Depresyon büyük bir suçluluk, üzüntü, endişe, değersiz hissetme, başkalarından uzaklaşma, iştah, uyku, cinsel istekte azalma veya her zamanki faaliyetlere karşı ilgisizlikle belirginleşen bir duygudurumu olarak tanımlanabilir (Davison ve Neale, 2004). Depresyon en sık görülen sağlık sorunlarından biridir. Bireyde en az iki hafta süren, günlük işlevini ciddi derecede etkileyen, özsaygının azalmasına sebep olan, yaşın artmasıyla farklı belirtilerin eşlik ettiği bir durumdur (Koroğlu, 2006). Tarhan (2013) depresyonu, insanın sahip olduğu güçlü bağları zayıflatan ya da kopma noktasına getiren bir psikolojik rahatsızlık olarak tanımlamaktadır. Depresyonun en önemli özelliği bireyin etkisiz ve verimsiz hale gelmesine neden olmasıdır.

Depresyon, ümitsizlik, karamsarlık, değersizlik, kendisini suçlama, yeme ve uyku problemleri gibi çeşitli belirtileri olan belli olaylara bağlı ortaya çıkan çökkünlük halidir. Sık karşılaşılan bir ruh hali olan depresyon çoğu zaman kez müdahaleye gerek

kalmadan kendi kendine geçmektedir. Depresyonun bireyde ve kültürden kültüre yarattığı etki değişkendir. Belirtilerin uzun süre devam etmesi ve günlük işlevselliği ciddi olarak etkilemesi durumunda ruhsal bozukluk olarak nitelendirilmektedir. (Budak, 2000).

Geçtan'a (1993) göre karamsarlık, depresyonu normal üzüntüden ayıran en önemli öğedir. Kişi o anda içinde olduğu durumdan kurtulamayacağına inanmaktadır. Nüfusun yarıya yakını hayatları boyunca en az bir kere ruhsal rahatsızlık geçirmekte, bu hastalıklarının başında da depresyon gelmektedir (Özgüven, 2005). Dünyada yüz milyona yakın kişinin depresyon tanısı aldığı bilinmektedir. Toplumdaki depresyon oranı son 25 yılda 10 kat artmıştır. Türkiye'de depresyon geçirenlerin oranı % 10 civarındadır (Coşar, 2005). Depresyon kronikleştiği zaman kişinin daha kolay hastalanmasına neden olmasa bile ağır derecede hasta olanların tıbbi açıdan iyileşmelerini geciktirebilir, engelleyebilir hatta ölüm riskini artırabilir (Goleman, 2017).

### **2.1.3. Anksiyete**

Korkuya neden olan belirli bir nesne varken kaygının nedeni olarak herhangi bir nesne gösterilemez. Bu yönüyle korkudan ayrılmaktadır. Kaygıda nedeni belli olmayan bir sıkıntı, rahatsız edici kuşku ve tasa vardır (Gürsu, 2011). Cüceloğlu (1994) kaygı ile korku arasındaki en temel farkları şu şekilde belirtmektedir; Korkunun kaynağı belli, kaygının ise belirsizdir. Korkunun şiddeti kaygının şiddetinden fazladır. Korku belirli bir durum/nesneye odaklı olduğu için kısa süreli, kaygı ise uzun sürelidir.

Horney korku ve kaygıyı sıklıkla eşanlamlı olarak kullanmaktadır. İki kavramın da tehlike karşısında geliştirilen duygusal tepki olduğunu, iki duygunun da terleme, titreme gibi fiziksel etkileri olduğunu belirtmektedir (Geçtan, 1995).

Kaygı gerçekçi olmayan ve aşırı endişeye kapılmak, kötü şeyler yaşanacağına dair inanç geliştirmek şeklinde karakterize edilir. Yetişkinlerdeki görülme sıklığı yaklaşık % 5'tir. Kadınlardaki yaygınlık (% 6.6), erkeklerinkinden (% 3.6) yaklaşık iki kat daha fazladır (Plotnik, 2009 akt. Gürsu, 2011). Kaygı hisseden birey, bir şeyden korkmuş gibi kendini

rahatsız hisseder, iç sıkıntısı çekmektedir. Aynı zamanda bu olumsuz duyguları yalnızca kendisinin fark ettiğini düşünmektedir. Gergin, huzursuz hissetme, uykusuzluğa dönen öfke patlamaları, nefes almada güçlük, ölme ya da akıl sağlığını kaybetme korkusu, baş dönmesi, yorgunluk gibi belirtiler kaygıya eşlik etmektedir (Dağ, 1999).

#### **2.1.4. Özsaygı (Benlik Saygısı) veya Olumsuz Benlik**

Benlik saygısı kişinin ne olduğu ile ne olmak istediği arasındaki farka ilişkin duyguları, kişinin kendini onaylaması, kendinden hoşnut olmasıdır (Yavuzer, 2010).

Alan yazında benlik saygısıyla ilgili ortak bir tanım bulunmamaktadır. Kabul gören tanımlamaların ortak yönlerine bakıldığında, benlik saygısının subjektif değerlendirilebilen bir kavram olması, çok yönlü, aşamalı ve sürekli gelişime sahip olması noktaları göze çarpmaktadır. Benlik kavramı, insanların dünyaya uyum sağlayabilmelerini ve hayattaki amaçlarını belirtmektedir. Benlik üç boyuttan oluşmaktadır. Aile, ev, giyim, üretim gibi konular fiziksel beni; itibar, ün, onurlu yaşamak, tanınmak gibi konular manevi beni; inanç sistemi, duygular, üst bilişsel faaliyetler ise manevi beni temsil etmektedir. Özsaygı psikoloji alan yazınında önemli bir kavramdır, “bireyin bilişsel ve duygusal değerlendirmeleri” şeklinde tanımlanır. Benlik ve özsaygı aynı anlamı içermez, özsaygı benliğin gelişimini etkileyen bir faktördür ve benlik hakkındaki inançları oluşturur (Demir, 2013; Guindon, 2010).

#### **2.1.5. Somatizasyon**

Somatizasyon, herhangi bir fiziksel patoloji olmamasına rağmen, bilinç dışında duygusal stresin bedensel şikayete dönüştürülmesi sonucu ortaya çıkan bir veya daha çok şikayetin bulunması durumudur (Collier, 2008).

“Somatizasyon; bireyin duygulanımlarını, psikolojik gereksinimlerini, vücut belirtileri ile algılaması, yaşantılaması, ortaya koyması ve vücut dilini iletişim biçimi olarak kullanması” süreci olarak tanımlanmaktadır. Somatizasyonda, herhangi bir fiziksel neden olmamasına rağmen belirtilerin devam etmesi, yakınma söz konusudur.



Genellikle psikolojik kökenli olan problemlerin (stres, sıkıntı vb.) bedensel bulgulara dönüşmesi halidir (Özkan, 1993).

### **2.1.6. Hostilite (Düşmanlık, Saldırganlık)**

Saldırganlık, öfke, rekabet, düşmanlık, korku, engellenme gibi faktörlerden kaynaklanan, karşısındakini durdurmayı, karşısındakine zarar vermeyi ya da kendini korumayı amaçlayan fiziksel, sözel her türlü hareket şeklinde tanımlanmaktadır. Amaç bir canlıyı korumak olabileceği gibi; yıkıcı bir davranış şeklinde, olumsuz da görülebilmektedir. Saldırganlıktaki hedef, fiziki çevre, diğer insanlar ya da bireyin kendisi olabilir (Budak, 2003). Saldırganlık, kaygı, korku, öfke gibi duyguların sonucunda ortaya çıkmaktadır. Kişi kendini bütün olarak haklı görür, haklı olduğuna inanması sonucunda kendi gibi düşünmeyen kişilere tahammül göstermez (Köknel, 1996). Kaza sonucunda bir başka kişiye zarar veren her davranışın saldırganlık olarak nitelendirilemeyeceği, saldırganlıktan söz edebilmek için kişinin zarar verici davranışa neden olan niyetinin bilinmesi gerektiği belirtilmiştir (Eroğlu, 2009).

Bilinçaltındaki ölüm içgüdüleri nedeniyle herhangi bir engellenme durumunda saldırganlık ortaya çıkmaktadır. Kişi çoğu kez niçin saldırganlaştığını kendisi de anlamaz (Burger, 2006). Adler saldırganlıkla ilgili olarak; çocuklukta engellenen ve baskı altına alınan bireylerin sevgi duygusunu yeterince hissedemediğini bu nedenle saldırganlığın körüklendiği, küçük düşürme, çevreye aşırı ilgi gösterme, kendini veya başkalarını suçlamayla ilişkisi olduğunu belirtmiştir (Geçtan, 1995).

Saldırganlık doğrudan ve dolaylı olarak yapılabilmektedir. Karşıdaki kişi, nesne ya da hayvana doğrudan saldırıda bulunulabileceği gibi yan yana olunmasa da diğer kişiyi incitme, zarar verme, iftira atma, sırlarını açığa çıkarma gibi dolaylı olarak da gerçekleşebilir (Çınar, 2005).

## 2.2. Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları ile İlgili Kavramsal Çerçeve

### 2.2.1. Çocuk İhmal ve İstismarı

Çocuk istismarı, 0-18 yaşları arasında bulunan çocuk ve gence bakmakla yükümlü kişilerin, kurumların, kaza dışında bilmeden ya da bilerek, eksik, kötü, hatalı, olumsuz davranmaları ya da çocuğa gelebilecek zararı engellememeleri neticesinde oluşan durumlardır. İstismar; fiziksel, cinsel, duygusal başlıklarla geniş bir yelpaze içinde bulunan çok yönlü bir dizi sorunu kapsar. İstismar türleri genellikle ailede başlar ve sokakta devam eder (Köknel, 2001).

Çocuk istismarı; çocuğa bakıp onu gözetmek ve çocuğu yetiştirmekten sorumlu olan birincil bakımını üstlenen anne babaları ve onun yakınındaki kişiler tarafından ihtiyaçlarının yeterince karşılanmaması, gelişimlerinin desteklenmemesi ya da çocuğun fiziksel ve psikolojik gelişimine zarar verici eylemlerde bulunulmasıdır. Anne baba tarafından çocuğun bakımını üstlenip, onu korumak ve beslemek, çocuğa sevgi vermek gibi eylemleri yapmaması durumunda ihmal, çocuğun yetiştirilmesi için yapılmaması gereken şeyleri yapması durumunda istismar söz konusudur (Kuşgözoğlu, 2011).

Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) 1999'da yaptığı tanıma göre, çocuk istismarı veya çocuğa karşı kötü muamele; sorumluluk, güven ve yetenek ile ilgili genel durumunda çocuğun sağlığına, yaşamına, gelişimine zarar verebilen, fiziksel veya duygusal kötü davranışı, cinsel istismarı, ihmali, her türlü ticari çıkar için çocuğun kullanılmasını içeren her türlü davranışlardır. İhmal ise, çocukların fiziksel ve psikolojik sağlıkları ve gelişmeleri için temel olan beslenme, korunma, sevgi, gözetim, eğitim ve yol gösterme gibi gereksinimlerin kendilerine kanunen bakıp gözetmekle yükümlü kişilerce yeterince karşılanmamasıdır (Kuşgözoğlu, 2010 akt. Dervişoğlu, 2012).

## 2.2.2. İstismar Türleri

### 2.2.2.1. Fiziksel istismar

Fiziksel istismar, fiziksel bulgular nedeniyle en kolay belirlenen ve en sık rastlanan istismar türüdür. Alan yazında istismarla ilgili yapılan ilk çalışmalar daha çok fiziksel istismar üzerinedir; öyle ki bu çalışmalarda cinsel istismar, fiziksel istismar bağlamında incelenmiştir (Gökler, 2006). Fiziksel istismar; çocuğa vurma, çocuğu sarsma, ısırma, yakma, tekmeleme ve itme gibi davranışları kapsamaktadır. Çocuğun maruz kaldığı bu davranışlar çocukta kemik kırığı, çürük, bıçak izi, yanık gibi sonuçlar doğurmaktadır (Çakıcı, 2002). Bir davranışın fiziksel şiddet tanımını alabilmesi için kontrol altına alma amacı ve fiziksel agresyon hareketi bulunmalıdır. Fiziksel şiddet uygulayarak kurbanını kontrol altına almayı amaçlayan saldırgan, özellikle çocuklar, kadınlar ve yaşlılara karşı bu tür davranışları sergilemektedir. Fiziksel şiddet tek sefere mahsus bir olay olmayıp genellikle tekrarlayan, kronikleşen davranışlardır (Polat, 2015).

Fiziksel istismar tokat atmaktan başlayarak çeşitli nesnelere kullanımına kadar uzanan ceza yöntemlerini kapsamaktadır. Fiziksel istismarda çocuğun kaza dışında yaralanması söz konusudur. Durumun şiddetine göre kemik, eklem, göz ve beyin hasarları, yumuşak doku hasarları, zehirlenmeler, iç organlara ait hasarlar ya da gelişim gerilikleri ortaya çıkabilir (Polat, 2007b). Fiziksel istismar sonucu en çok göğüs, baldır, genital bölge, sırt, üst kol, göz, damak ve üst dudak yaralanmaları oluşmaktadır (Polat, 2015).

Disiplin amacıyla ya da başka sebeplerle ailede çocuğa şiddet uygulamaya her kültürde oldukça sık rastlanmaktadır. Ülkemizdeki örf, adet ve gelenekler, kültürel özellikler, çocuğa karşı yapılan istismar olarak kabul gören çocuğu dövme, itme gibi davranışların toplum tarafından normal karşılandığını göstermektedir. “Dayak cennetten çıkmadır”, “Öğretmenin vurduğu yerde gül biter”, “Eti senin kemiği benim” gibi deyişler bunlara örnek olabilir (Şimşek, Ulukol ve Bingöler, 2004; Topbaş, 2004). Geçmişte fiziksel istismar yaşantısına sahip çocukların sosyal işlevsellik açısından yetersiz oldukları, diğer insanlarla yakın ilişki kurmakta zorluk yaşadıkları, istismar ve öfke davranışı içeren ilişki kurdukları dikkat çekmektedir (Kaplan, Pelcovitz ve Labruna, 1999; Tıraşçı

ve Gören, 2007). Fiziksel ihmal ve istismara uğrayan çocukların zihinsel yetilerinde bozukluğa ve okul başarısızlığına oldukça sık rastlanmaktadır. İstismar yaşantısı geçiren çocuklarda yüksek oranda nörolojik bozukluğa rastlanmaktadır, ancak bu durumun nedeni tam olarak anlaşılamamaktadır (Kaplan ve diğerleri, 1999; Taner ve Gökler, 2004).

En kolay fark edilen ve en sık rastlanan istismar türü olan fiziksel istismara maruz kalan çocuklar içine kapanık, çaresiz ve özgüvensiz olma eğilimindedir. İstismarcı ile yalnız kalmaktan ve fiziksel temastan çekinebilir. İstismara uğrayan çocukta olumsuz sosyal ilişki ve yoğun kaygı görülebilir. Sorunların çözümü için şiddetin kullanıldığını öğrenir ilerde kendisi de fiziksel istismar uygulayabilir. Fiziksel istismara uğrayan çocuklarda; okula uyumsuzluk, yeme bozuklukları, madde kullanımı, riskli davranışlarda bulunma, depresyon ve öfke kontrol problemi oranlarında artış görülmektedir (Zoroğlu, Tüzün, Şar ve Öztürk, 2001).

Çocukta meydana gelen yaralanmalarının kazadan mı istismardan mı kaynaklandığının belirlenmesi büyük önem taşımaktadır. Bu ayrımın yapılamaması, istismar tanısının konulamaması; çocuğun istismarcıya teslim edilmesine dolayısıyla istismarın devamına neden olacaktır (Lane, Bair-Merritt ve Dubowitz, 2011; Polat, 2015). En kolay tespit edilen istismar türü olan fiziksel istismar çoğu zaman örtbas edilmekte, toplum tarafından normalleştirilmektedir. Çocuğun uzmanlar tarafından sağlıklı bir şekilde gözlemlenerek vakanın istismar olup olmadığının net bir şekilde ortaya çıkarılması çocuğu ve aileyi korumaktadır (Topdemir, 2016). Travma şüphesiyle hastanelere getirilen çocukların fiziksel istismara uğramış olabileceği düşünülmeli, tüm tetkiklerin yapımında bu olasılık göz önünde bulundurulmalıdır. Şüpheli vakaların sonuçları çıkıp şüphe ortadan kalkana kadar çocuk, sağlık kurumundan gönderilmemelidir (Polat, 2015).

#### 2.2.2.2. Cinsel istismar

Cinsel istismar; yaşı küçük olan ve henüz psikososyal gelişimini tamamlamayan çocuğun, cinsel doyum yaşamak amacıyla bir yetişkin tarafından kullanılmasıdır. Cinsel

istismar röntgencilik, teşhircilik, genital bölge elleme, pornografiden ırza geçmeye kadar olan tüm davranışları kapsar. Cinsel istismar, çocuk istismarı alt başlıkları içinde saptanması en zor olanıdır. Çoğu zaman gizli kalan cinsel istismarın kısa ve uzun dönemde meydana gelen etkileri çok önemlidir. Çocuğun cinsel obje olarak cinsel tatmin yaşamak amacıyla kullanılması cinsel istismardır. Cinsel istismarda rıza ve şiddetin olup olmaması önemli değildir. Çocuk rızasını bilinçli olarak verebilecek döneme gelinceye kadar şikayeti olup olmamasına bakılmaksızın cinsel istismar grubunda değerlendirilmelidir (Güneş, 2008; Polat, 2007a).

Cinsel istismar karmaşıklığı ve sıklığı açısından diğer istismar türlerinden farklılık göstermektedir (Güneş, 2008). Cinsel istismarın yıllarca sürmesi ve oldukça sık rastlanmasına rağmen çoğunlukla üstü örtülü kalmaktadır. Gerçekleşen istismar vakalarının sadece % 15'inin kayıtlara geçtiği düşünülmektedir (Finkelhor, Hotaling, Lewis ve Smith, 1990). İstismarı gerçekleştirenlerin tamamına yakını(% 90) çocuğu tanıyan bir yetişkindir. Yapılan araştırma sonuçlarına göre 3-5 yaşlar arası cinsel tacizin en sık görüldüğü dönemdir (Russel ve Bolen, 2000; Turhan, Sangün ve İnandı, 2006). Cinsel tacizi anne, üvey anne, üvey baba, baba, öğretmen, kardeş, akraba gibi tanıdıklar ya da yabancı bir kişi yapabilir. Madde ve alkol kullanımının bulunduğu, şiddete başvuru ve boşanmış ailelerde cinsel istismar vakalarının daha sık olduğu saptanmıştır (Finkelhor ve Korbin, 1988). Cinsel istismar yaşantısı, yetişkinlikteki depresyon, anksiyete bozuklukları, intihar girişimleri, uyku ve yeme bozuklukları ile ilişkilidir (O'leary, Coohy ve Easton, 2010).

Yapılan çalışmalar çocukluklarında veya ergenliklerinde en az bir kere cinsel istismara maruz kalma oranının kadınlarda % 27, erkeklerde ise % 16 olduğunu ortaya koymakta (Timnik, 1985); depresyon, intihar teşebbüsü, psikosomatik belirtiler, geleceğe yönelik umutsuz düşünceler, düşük akademik başarı ve kaygı ile cinsel istismar yaşantısına sahip olma arasındaki yüksek ilişkiye dikkat çekmektedir (Çeçen, 2007). Kızlar erkeklere oranla daha fazla cinsel istismara uğramakta, kızlarda erkeklere oranla daha fazla cinsel istismar sonucu mental rahatsızlıklar gelişmektedir (Dolores ve diğerleri, 2010; Fang ve diğerleri, 2015), Cinsel istismar akademik başarıyı düşürmektedir (Boden, Horwood ve Fergusson, 2007).

Cinsel istismara maruz kalan çocuklarda sosyal destek toplam puanları ile travmatik stres puanları arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı, ailenin sosyal desteği ile travmatik stres arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğu, aile desteği arttıkça travmatik stresin azaldığı belirtilmektedir (Sarıcan, 2016).

### 2.2.2.3. Duygusal istismar

Tanımlanması en zor, buna karşın en fazla karşımıza çıkan istismar türü duygusal istismardır. Çocukların ve gençlerin gereksinim duydukları, sevgi, ilgi ve bakımdan yoksun bırakılarak ya da kendilerini etkileyen davranışlara maruz bırakılarak bilimsel ve toplumsal standartlara göre psikolojik yönden hasara uğratılmalarıdır. Bu davranışta bulunanlar, statü, yaş, bilgi gibi herhangi bir özelliği ile gencin veya çocuğun üzerinde söz/etki sahibi olan kişilerdir (Polat, 2007b).

Duygusal istismar, günlük hayatta en çok rastlanan istismar türü olarak; çocuğun çevresindeki yetişkinler ya da ebeveynlerinin çocuğun yetenekleri üzerinde istek ve beklenti içinde olmasıdır. Beş ayrı ülkeden elde edilen verilerde en sık görülen duygusal istismar biçiminin çocuğa bağırarak olduğu belirtilmiştir. Çocuğun korkutulması, tehdit edilmesi, fiziksel olarak cezalandırılması, çalışma çağına gelmeden iş yaşamına yönlendirilmesi, reddedilmesi, aşağılanması, sevilmemesi gibi birçok etken duygusal ihmale ve duygusal istismara sebep olmaktadır. Bazı uzmanlara göre istismar ebeveynlerin yeterlilikleriyle gereksinimlerinin örtüşmemesi, aradaki ilişkinin bozulması olarak nitelendirilir. Duygusal istismara bu açıdan bakıldığında birçok ailenin bilmeden veya istemeden, olumsuz sonuçları birlikte getiren bir istismar türü olduğu görülmektedir (Şimşek, 2010).

Duygusal istismar, çocuğun üzerinde söz sahibi olan, çoğunlukla çocuğun yakın çevresindeki kişi ya da kişiler tarafından gerçekleştirilmektedir. Duygusal istismara maruz kalmış çocuklarda gergin olma, bağımlı kişilik, aileden uzaklaşma, saldırgan davranışlarda bulunma, değersizlik duyguları geliştirme davranışlarına sık rastlanır. Duygusal istismar çocuğu, kişiliğinin ve başarısının yanında fiziksel gelişiminin de olumsuz yönde etkilenmesine sebep olabilmektedir. İstismarın en sık karşımıza çıkan

çeşidi olan duygusal istismar; gençlerin ve çocukların, psikolojik gelişimlerinin duraklamasına sebep olacak sözel istismar ya da emirleri kapsayan, çocuğun gereksinim duyduğu bakım, sevgi ve ilgiden mahrum bırakılarak çocukta bozuk davranışların ortaya çıkmasına ya da çocuğun kimliğinin zedelenmesine neden olan tavırları içermektedir. Duygusal istismar bir şemsiye vazifesi görür gibi diğer tüm istismar türlerini altında toplar. Duygusal istismara diğer istismar türlerinden bağımsız olarak maruz kalınabileceği gibi cinsel ya da fiziksel istismar hasarının yok olması halinde bile devam edebilir (Polat, 2001).

İstismara uğramış çocuklarla yapılan araştırmalarda uzun vadede en olumsuz etkiyi cinsel ve duygusal istismarın yarattığı ortaya çıkmaktadır. Duygusal istismara uğrayan çocuklar özellikle erişkinlik dönemlerinde depresyona, saldırganlığa, düşük benlik algısına, suçluluğa ve kişiler arası sorunlara olan etkileri fiziksel istismardan yüksek bulunmuştur (Arıcıoğlu, 2003 akt. Turan, 2014).

Runyan ve diğerleri (2002) duygusal istismarı; anne, baba ya da diğer yetişkinlerin çocuğun yeteneklerinin üstünde istek ve beklenti içinde olmaları, çocuğa saldırganca davranmaları olarak tanımlamaktadır. Çocuğu aşağılama, reddetme, yalnız bırakma, yanıltma, yıldırma, korkutma, küçük düşürme, tehdit etme, lakap takma, önemsememe, çocukla alaylı konuşma, bağımlı kılma, aşırı baskı ve otorite kurma ve aşırı koruma başlıca görülen duygusal istismar türlerindedir (Polat, 2001; Runyan ve diğerleri, 2002). Çoğu kez duygusal istismar başka istismar türü olmadan görülür, bazen de cinsel ve fiziksel istismara eşlik edebilir hatta cinsel ve fiziksel istismar ortadan kalktığında devam edebilir. İstismar yaşantılarına maruz kalan ve bu davranışlardan etkilenen çocuklarda değersizlik duyguları geliştirme, aileden uzaklaşma, saldırgan davranışlarda bulunma, bağımlı kişilik geliştirme, gergin olma, uyumsuz olma gibi sonuçlar ortaya çıkabilir. Bunların yanında duygusal istismara uğrayan çocukların zihinsel ve fiziksel gelişmeleri de olumsuz yönde etkilenebilmektedir. Bu çocukların zihinsel kapasiteleri normal olmasına rağmen öğrenim hayatlarında dikkat dağınıklığı, öğrenme güçlüğü yaşadıkları, duygusal yönden istismara uğramış çocuğun gerek kişiliğinin gerekse başarısının olumsuz etkilendiği belirtilmektedir (Güleç, 2002; Polat, 2001).

İstismar yaşantısına sahip çocukların, istismarın yaşanmasından sonra altı ay içinde yeniden ihmal ya da istismara uğradıkları tespit edilmiştir (Tıraşçı ve Gören, 2007). Çocuk istismarının tekrarlanabilirliği ve çoğunlukla çocuğa en yakın erişkinler tarafından yapılması, çocuğun yaşamını ilerleyen yıllarda da etkileyen en zor travma türü olduğu belirtilmektedir (Ertan ve diğerleri, 2003). Çocuk istismarı sadece istismarın gerçekleştiği aileyi ve bireyleri değil, toplumu, yasal sistemleri, sosyal kuruluşları, iş alanlarını ve eğitim sistemini etkileyen genel bir halk sağlığı sorunu olarak belirtilmelidir (Akduman ve diğerleri, 2005; Taner ve Gökler, 2004).

### **2.2.3. Çocukluk Örselenme Yaşantıları ile İlgili Araştırmalar**

Aşağıda konu ile ilgili yurt dışında ve yurt içinde yapılan araştırmalara yer verilmektedir:

#### *2.2.3.1. Yurt dışında yapılmış araştırmalar*

Dinwiddie ve diğerleri (2000) tarafından yapılan çalışmanın verileri Avustralya'da 5995 kadın ve erkek ikizlerden, yapılandırılmış telefon görüşmeleriyle toplanmıştır. Yapılan çalışma sonucunda kadınların % 6'sı, erkeklerin % 2'ni çocukluklarında cinsel istismara maruz kaldıklarını belirtmişlerdir. Örneklemin tümü dikkate alındığında çocukluk çağında cinsel istismar yaşantısına sahip kişilerde böyle bir istismar yaşantısına sahip olmayanlara göre majör depresyon, panik bozukluk, davranış bozukluğu tanılarının ve intihar girişimlerinin anlamlı derecede yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Russel ve Bolen (2000) yaptıkları çalışmada 18 yaşından önce aile dışında cinsel istismar yaşantısına sahip kızlardan % 40'ı tanıdıkları bir kişi tarafından, % 15'i yabancı biri tarafından, % 15'i istismara uğrayan kızın arkadaşı ya da dostu tarafından, % 14'ü ise aile dostu tarafından istismar edildiğini belirtmişlerdir. Shipman, Zeman, Penza ve Champion (2000) çalışmalarında cinsel istismara maruz kalan kızların ailesinden daha



az destek ve daha çok ilişkiyel çatışma beklediğini, duygularını düzenleme yeteneğinin azaldığını belirtmektedirler.

Yanowitz, Monte ve Tribble (2003) yaptıkları çalışmada fiziksel ve duygusal istismarın çocukların sınıf davranışları üzerindeki etkisi hakkında öğretmen görüşlerini incelemiştirler. Bu çalışmada yöntem olarak ise öğretmenlerin fiziksel ve duygusal istismarın çocukların sınıftaki davranışları üzerindeki tipik sonuçlarını belirlemelerini istemiştirler. Yanıtlar, artan saldırganlık, düşük benlik saygısı, zayıf sosyal etkileşim becerileri ve akademik beceri zorlukları olarak sınıflandırılmıştır.

Rich, Gidycz, Warkentin, Loh ve Weiland (2005), çocuk ve ergenlerde istismara uğradıktan sonraki şiddet davranışı gösterip göstermemelerine ilişkin ileriye dönük yaptıkları çalışmada ergenleri (551 kolej kızını) 2 ay süre ile izlemişler, çocukluk döneminde istismar yaşantısına maruz kalan kızların ergenlik dönemindeki şiddet olaylarını yordadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Yapılan araştırmalar, ailede çocuğun istismara uğrama olasılığının çocuğun yaşıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Dünya Şiddet ve Sağlık Raporu'na göre; küçük çocuklar daha çok fiziksel istismara, büyük olanlar ise, özellikle kız çocukları daha çok cinsel istismara maruz kalmaktadırlar (Mian, 2005). Burack ve diğeri (2006) çalışmalarında, istismara uğramayan ve istismar yaşantısına sahip okul çağı çocuklarının ve ergenlerin arkadaşlık ilişkilerini karşılaştırmışlardır. Yapılan araştırma sonuçlarında; istismara uğrayan çocukların ve ergenlerin, istismara uğramayan çocuk ve ergenlere göre grup arkadaşlarına düşmanlık ve öfke duygularıyla yaklaştıklarını, diğeri ile ilişkilerinin daha zayıf olduğu belirtilmiştir.

Hussey, Cheng ve Kotch (2006) çalışmalarında, çocukluk döneminde ihmale ve istismara uğrama, risk faktörleri ve ihmal ve istismarın insan sağlığına etkisini araştırmışlar, 15197 ergen ile görüşme yaparak, geçmişte maruz kalınan çocuk tacizini incelemiştirler. Çalışmada kişilerin kendi beyanları esas alınmış, fiziksel istismarın, saldırının, ihmalin ve çocukluk döneminde maruz kalınan cinsel istismarın yaygınlığının saptanmasına çalışılmıştır. Çocuk tacizi ile gencin sağlığı (depresyon, aşırı kilo, alkol, marihuana, sigara ve bunun gibi ciğere çekilen başka maddeleri

kullanma ve şiddete eğilim) arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Çocukluk döneminde yaşanan tacizin yaygın olduğu, tacize uğrama olasılığının çoğunun sosyo demografik özellikleri bakımından değişiklik gösterdiği ve her bir tacizin ergenleri birçok sağlık riskleri ile karşı karşıya bıraktığı sonucuna varılmıştır.

Swanston (2006), Avustralya'da cinsel istismar yaşantısına sahip 84 çocukla, istismar yaşantısının gerçekleştiği tarihten 5 yıl sonra bir çalışma yapmıştır. Aynı cinsiyet ve yaş grubundan 84 çocuğu da kontrol grubu olarak ele almış, iki grubu da aile yapıları, demografik özellikleri, yeme problemleri, madde ve alkol bağımlılıkları, intihar girişimleri, evden kaçma ve kendine fiziksel zarar verme davranışları, psikolojik destek almaları, üzüntü ve mutsuzluk yönlerinden incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, istismara uğrayan çocukların aynı cinsiyet ve yaş grubundaki istismara uğramayan çocuklara oranla istismarın olumsuz etkilerine anlamlı derecede fazla maruz kaldıkları tespit edilmiştir.

Kacker, Varaden ve Kumer (2007) tarafından Hindistan'da yaşları 5 ile 12 arasında değişen 135 çocukla yapılan çalışma sonucuna göre, çocukların 2/3'sinin fiziksel istismara uğradığı, istismara uğrayan çocukların yaklaşık % 89'u aile bireyleri tarafından istismar edildiğini ve bu istismar vakalarının büyük bir kısmının kimseyle paylaşılmadığı tespit edilmiştir. Duygusal istismara maruz kalmada kızlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır (Akt. Sarı, 2010).

Boden, Horwood ve Fergusson (2007) araştırmalarında, ergenliğin sonu ve yetişkinliğin başı dönem olan 18–21 yaşlar arasındaki gençlerin; çocukluklarında yaşadıkları fiziksel ve cinsel istismarın ileriki öğrenim hayatlarındaki başarısına etkisini incelemiş, istismarın akademik başarıyı düşürdüğü sonucuna ulaşmışlardır. Schatza, Smithb Borkowskia, Whitmana ve Keogha (2008) çalışmalarında kötü muamele gören çocuklar ile herhangi bir istismara uğramayan çocukları karşılaştırmışlar, kötü muameleye uğrayan ergenlerin uğramayan ergenlere göre daha fazla sosyal problem yaşadıkları, kendini geri çekme davranışları gösterdikleri, kendilerine zarar verme eğiliminde oldukları, sınıf tekrarlama eğilimi oldukları, düşük not aldıkları sonucuna ulaşmışlardır. Davranışsal problemlerin ve zorlukların (adaptasyon zorluğu) kötü muameleye uğrayan çocuk davranışları olarak belirlendiği, kötü davranış problemlerinin kökeninde ise

çocukların erken yaşta uğradıkları kötü muamele olduğu sonucuna ulaşılmıştır. “Ulusal Uzunlamasına Ergen Sağlığı” verilerinin kullanıldığı bir başka çalışmada, hem dikkatsizlik alt tipi ile hem de hiperaktivite alt tipi ile ihmal ve istismar arasında ilişki olduğu bildirilmiştir (Quyang, 2008).

Çocukluk döneminde maruz kalınan cinsel istismarın ve istismar yaşantılarının açıklanmasının yetişkinlikteki psikolojik sağlığa etkilerinin araştırıldığı çalışmada çocukluk döneminde cinsel istismara uğrayan 172 kişi ile çalışılmıştır. Araştırma sonuçlarında 30-40 yaş aralığında bulunan deneklerin, istismarcı tarafından fiziksel şiddet görenlerin, istismar yaşantısını istismar gerçekleştikten sonraki bir yıl içinde birileri ile paylaşmayanların, birden çok istismara uğrayanların gösterdiği psikolojik semptom düzeyi daha yüksek bulunmuştur (O’leary, Coohy ve Easton, 2010).

Araştırmalar, çocukluk çağında maruz kalınan örselenme yaşantıları ile erişkinlik döneminde gelişen, kronik ağrı (Davis ve diğerleri, 2005), obezite (Thomas ve diğerleri, 2008), migren (Tietjen, Brandes ve Peterlin, 2010), psoriasis (sedef hastalığı) (Simonic ve diğerleri, 2010) gibi bedensel hastalıklar ve madde kullanım bozukluğu (Toker ve diğerleri, 2011), travma sonrası stres bozukluğu (McCutcheon ve diğerleri, 2010), yeme bozuklukları (Kent, Waller ve Dagnan, 1999), kişilik bozuklukları (Haller ve Miles, 2004), bipolar bozukluk (Etain ve diğerleri, 2010), somatizasyon bozukluğu (Spitzer ve diğerleri, 2008) gibi birçok ruhsal bozukluk arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Ruhsal bozukluklardan depresyon ve anksiyete ile çocukluk örselenmeleri arasındaki ilişkiye özellikle vurgu yapılmaktadır (Hovens, Wiersma ve Giltay, 2010).

Dolores ve diğerleri (2010) çalışmalarında dünyada çoğu ülkede, erkek çocuklarının en fazla fiziksel kötüye kullanıma maruz kaldığı, kız çocuklarının ise cinsel kötüye kullanım, fuhuş ve ihmal için daha büyük risk altında olduğu sonucuna ulaşılmışlardır. Cinsel istismar, çocuklarda özellikle adölesan döneminde daha yüksek oranlara ulaşmaktadır. Kadınlar daha çok fiziksel cezalandırma uygulamakta, erkekler ise daha ciddi veya ölümcül yaralanmalara sebep olan fiziksel şiddet uygulamaktadır. Erkekler daha sıklıkla cinsel istismarın suçluları olmaktadır (Akt. Turan, 2014).

American Pediatrics tarafından 2011 Haziranda yayınlanan ‘‘Protecting Children From Sexual Abuse’’ adlı makalede, çocukluk çağında maruz kalınan cinsel istismarın yetişkinlikte depresyon, anksiyete bozuklukları, intihar girişimleri, uyku ve yeme bozuklukları ile ilgili olduğu bulunmuştur (Akt. Turan, 2014). Sandberg, Feldhousen ve Busby (2012) tarafından, 296 erkekle ve 388 kadınlı, çocukluk ağı istismarı, dayanıklılık, algılanan ebeveynlik ve mevcut ilişkilerin işleyişi ile ilgili yapılan araştırmada, kadınların çocukluk çağında maruz kaldıkları fiziksel istismarın ileriki dönemde çocuklarıyla olan ebeveynlik ilişkisini olumsuz yönde etkilediği ve çocukluk ağı fiziksel rselenmenin kadınlarda depresyon belirtilerini artırdığı gözlemlenmiştir.

Otoriter ebeveynlerin çocukları zorbalığa maruz kalmakta ve diğer çocuklara zorbalık yapmaktadırlar. Bu ocukların geçmişlerinde genellikle istismar veya ihmal yaşantıları bulunmaktadır (Lereya, Samara ve Wolke, 2013).

Erkekler fiziksel istismara, kızlar ise cinsel istismara daha fazla uğramaktadır. Az gelişmiş ülkelerde istismar ve ihmal oranları yüksek, gelişmiş ülkelerde düşüktür. Duygusal ve cinsel istismar sonucu mental rahatsızlıklar; fiziksel istismar sonucunda ise madde kullanımı gelişmektedir. Ebeveynlerin şiddetine tanık olunduğunda ise madde kullanımı ve mental rahatsızlıklar gelişmektedir (Fang ve diğerleri, 2015).

#### *2.2.3.2. Yurt içinde yapılmış araştırmalar*

Yanık ve zmen (2002), çocukluk örselenme yaşantılarıyla ilgili yaptıkları çalışmada psikiyatri kliniğine başvuran hastalarla çalışmış, çocukluk ağı istismar ve ihmal yaşantılarıyla dissosiyatif belirtiler, kendine fiziksel zarar verici davranışlar ve intihar arasında bulunan ilişkiyi incelemişlerdir. Çocukluk ağı istismar türlerinden cinsel kötüye kullanım (% 22), fiziksel istismar (% 15.3), ihmal (% 30.5) ve duygusal istismar (% 18.7) olarak bulunmuştur. Kişilerin intihar girişimi öyküsüyle duygusal, fiziksel ve cinsel kötüye kullanım ile ihmal arasındaki ilişkiyi istatistiksel olarak anlamlı bulmuştur. Çocukluk döneminde maruz kalınan cinsel istismar, duygusal ihmal ve istismar yaşantılarının kendine fiziksel zarar verici davranışlarla ilişkisinin yüksek olduğu ve bu yaşantılarla Dissosiyatif Yaşantılar leği arasında da anlamlı bir ilişkinin

olduğu bulunmuştur. Diğer bir araştırmada ise lise ikinci sınıfa devam eden orta ve düşük sosyoekonomik düzeye sahip öğrencilerin aile içindeki çocuk ihmal ve istismarına yönelik algıları belirlenmeye çalışılmıştır. Yapılan çalışmada araştırmacının geliştirdiği anket doğrultusunda öğrencilerin aileleri tarafından kendilerine yönelik yapılan ihmal ve istismar konularında bilgiye sahip oldukları ancak uğradıkları istismarın türüne dair sahip oldukları bilginin yetersiz kaldığı belirtilmiştir. Kızların olayları istismar olarak algılama sayıları erkeklere, orta sosyoekonomik düzeyde bulunan öğrencilerin ifadeleri istismar olarak algılama sayıları alt sosyoekonomik düzeyde bulunan öğrencilere oranla daha yüksek bulunmuştur. İstismar yaşantısına sahip olduğu düşünülen öğrencilerin ifadeleri istismar olarak algılama sayılarının, istismar yaşantısına sahip olmadığı düşünülen öğrencilerin ifadeleri istismar olarak algılama sayılarına oranla daha düşük olduğu, okul saati dışında çalışmayan öğrencilerin çalışanlara göre istismarı algılama düzeyinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Mangalcı, 2002).

Geçmişinde suç işleyen ve suça karışmamış ergenlerin benlik saygıları ve ebeveynlerinden algıladıkları duygusal istismarın karşılaştırmalı olarak incelendiği çalışmada; suç işlemiş ergenlerin benlik saygıları ve anne babalarından algıladıkları duygusal istismarın, suç işlemeyen ergenlere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alt sosyoekonomik düzeye sahip ergenlerin anne babalarından algıladıkları duygusal istismar, orta ve üst sosyoekonomik düzeye sahip ergenlerin anne babalarından algıladıkları duygusal istismara oranla daha yüksek tespit edilmiş, erkeklerin öğretmenlerinden ve ebeveynlerinden algıladıkları duygusal istismar puanlarının kızlara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Kırımsoy, 2003).

Aydın ve İşmen (2003), 18–25 yaş grubu 308 erkekle yaptıkları araştırmada çocukluk çağı örselenme yaşantılarını bazı değişkenler açısından incelemişlerdir. Örneklemi oluşturanların çocukluk çağı örselenme yaşantılarını belirlemek amacıyla Çocukluk Örselenme Yaşantıları Ölçeği uygulanmıştır. Çalışma sonuçlarına göre 20 yaş ve daha genç olan erkeklerin duygusal örselenmeye maruz kalma oranları daha fazladır. Duygusal, cinsel, fiziksel ve genel örselenme yaşantılarının eğitim düzeyi arttıkça azaldığı belirtilmiştir. Duygusal, cinsel, fiziksel ve genel örselenme düzeyinin en

yüksek olduğu grup gelir düzeyinin en düşük olduğu (100 milyon ve daha az) grup olarak bulunmuştur. Duygusal ve genel örselenme yaşantılarının en yüksek olanların köyde yaşadıkları, askerliğe uyum sağlama ve duygusal, genel örselenme düzeyi arasında negatif ilişki olduğu, önemli bir hastalık geçirenlerin maruz kaldığı fiziksel örselenmenin önemli bir hastalık geçirenlerden yüksek olduğu bulunmuştur.

Kaymak-Özmen (2004) aile ilişkileri ve fiziksel istismarla ilgili olan çalışmasında aile içi iletişimden bahsetmiştir. Aile içinde yer alan saldırganlık ve öfkenin çocuğa istismar ve ihmal davranışları olarak geri döndüğü sonucuna ulaşmıştır. Çalışmada, “Saldırganlık ve Öfkenin Çocuk İstismarı ve İhmali Biçiminde Yansıması” çerçevesinde öfke ve saldırganlık kavramlarının anlamları, aile içinde ortaya çıkmasına etki ederek kolaylaştıran etkenler ile aile içindeki öfke ve saldırganlığın çocuklara etkileri incelenmektedir. Çocuklar, anne baba arasında geçen tartışmalara, saldırganlığa ve öfkeye şahit olurlarsa, aile içindeki saldırganlık ve öfkeye direk maruz kalır ve örselenirlerse, ebeveynler boşanma kararı alırlarsa meydana gelen olumsuzluklardan doğrudan etkilenmektedir. Tüm bu olumsuzlukların çocuğun ihmal ve istismarı ile sonuçlandığı gözlenmektedir.

Bostancı, Albayrak, Bakoğlu ve Çoban (2006), yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı örselenmelerinin depresif belirtiler üzerine etkisini incelemişlerdir. Çalışma sonucunda depresif belirti düzeylerinin artmasında çocukluk çağı örselenme yaşantılarının etkili olduğu, örselenme yaşantıları arttıkça depresif belirtilerin arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Güneydoğu bölgesinde doğanların duygusal istismar puanlarının, ilçede yaşayan üniversite öğrencilerinin fiziksel istismar puanlarının, yaşamının çoğunu yurtda ya da akraba yanında geçiren öğrencilerin duygusal istismar puanlarının, aile tipi olarak geniş aileye sahip ya da parçalanmış öğrencilerin fiziksel istismar puanlarının, baba eğitimi ilkokulun altında olan öğrencilerin duygusal ve cinsel istismar puanlarının bağımlılık yapıcı madde kullanan öğrencilerin duygusal istismar puanlarının daha yüksek çıktığı ve çocukluk örselenme yaşantılarının cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çağlarımak (2006) çalışmasında istismar yaşantıları ile sosyal desteği araştırmıştır. Asker çocuklarının sosyal destek kaynaklarının kısıtlı olduğu düşünülmüş, sosyal destek

ve asker çocuklarının istismar düzeylerini, asker olmayan sivil aile çocuklarının istismar puanları ile karşılaştırmıştır. Veri toplama aracı olarak, Çocukluk Örselenme Yaşantıları Ölçeği, Kişisel Bilgi Formu ve Çocuklar ve Sosyal Destek Ölçeği kullanmıştır. 97 sivil ve 98 asker çocuğundan oluşan örneklem üzerindeki çalışmada elde edilen bulgular, yurt dışındaki araştırmalardan farklı bir sonuca işaret etmektedir. Araştırma sonucuna göre asker çocukları, sivil aile çocukları kadar sosyal desteğe sahiptir ve asker çocuklarının istismar puanları sivil aile çocuklarının istismar puanlarından daha düşük bulunmuştur. Bu sonuçlara göre sosyal desteğin artması çocuk istismarını azaltmaktadır. Çalışmada ayrıca gelir düzeyi ve eğitim düzeyi bakımından sivil ailelere nazaran asker ailelerinin daha yüksek gelir ve eğitim düzeyine sahip olduğu belirtilmiştir.

Ergenlerin, ilişkisel depresyon, ilişkisel benlik saygısı ve ilişkisel saplantılı düşüncelerinin hangi değişkenlerle ilişkili olduğunun araştırıldığı çalışmada kişisel değişken olarak gelir düzeyi, ebeveynlerin eğitim durumu ve cinsiyet ele alınmış, aynı zamanda çocukluk örselenme yaşantılarının etkileri araştırılmıştır. Çocukluk örselenme yaşantıları duygusal ve fiziksel istismar puanları ile ilişkisel benlik saygısı puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ergenlerin çocukluk örselenme yaşantıları üç alt boyutu ile ilişkisel depresyon puanı arasındaki ilişkinin pozitif yönde ve anlamlı olduğu belirtilmiştir (Durmuşoğlu ve Doğru, 2006).

Özen, Antar ve Özkan (2007) zararlı madde kullanımı ile istismar yaşantıları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Dicle Üniversitesinin çeşitli fakültelerde öğrenim gören 1.026 son sınıf öğrencisiyle (erkek: 605, kız: 421) yapılan çalışmada ulaşılan sonuçlar şu şekildedir: Aktif hayat mücadelesinin başlangıç aşamasında olan üniversite son sınıf öğrencileri çocukluk çağındaki fiziksel, cinsel ve duygusal örselenmelerinin olumsuz etkilerini sürdürdüğü, bu yaşantıların üniversite öğrencilerinde; depresif mizaç, olumsuz kendilik algısı, geleceğe karşı umutsuzluk, sigara kullanımına yönelme davranışlarında artışa yol açtığı sonuçları tespit edilmiştir.

Çeçen'in (2008) çocuğa yönelik cinsel istismarın etkileri, sıklığı ve okul temelli önleme yollarını araştırdığı çalışmasında gelişmiş ülkelerdeki çocukluk çağı cinsel istismarın görülme sıklığı, çocuk üzerindeki yıkıcı etkileri ve cinsel istismarı önleme çalışmaları gözden geçirilmiştir. Yapılan çalışmada ülkemizdeki çocuk istismarıyla mücadelenin

okul temelli önleme kısmına ve cinsel istismara müdahale programlarının geliştirilerek uygulanmasının önemine değinilmektedir.

Korkut (2012) tarafından yapılan çalışmada lise öğrencilerinin çocukluk örselenme yaşantıları ve öfke ifade biçimleri ile benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Çalışmada, 9, 10, 11 ve 12. sınıfta öğrenim gören 450 öğrenci verileri kullanılmıştır. Duygusal ve cinsel istismar puanları kız öğrencilerde erkek öğrencilere göre daha düşük çıkmıştır. Fiziksel istismar puanlarında ise erkek ve kız öğrenciler arasında herhangi bir farklılığın gözlenmediği belirtilmiştir. Geçmişinde cinsel, duygusal ya da fiziksel istismara uğrayan öğrencilerin, herhangi bir istismar türüne uğramayanlara oranla öfke kontrol puanlarının daha düşük, öfke dışı, öfke içe ve sürekli öfke puanlarının ise daha yüksek olduğu bulunmuştur. Geçmişinde cinsel, duygusal, fiziksel istismara uğrayan öğrencilerin, yaşam doyumu ve benlik saygısı puanlarının, uğramayan öğrencilere kıyasla daha düşük olduğu saptanmıştır. Çocuklukta maruz kalınan örselenme yaşantılarının ergenlikte bireylerin öfkelerini ifade etme şekillerini, yaşam doyumlarını ve benlik saygılarını olumsuz yönde etkilediğine işaret etmektedir.

Bilim (2012) çalışmasında 18-65 yaş arası 802 yetişkine ulaşmış, genel psikolojik sağlık, çocukluk çağı örselenme yaşantıları, kişilerarası tarz ve duygu düzenleme açısından bir inceleme yapmıştır. Bu çalışma, çocukluk çağı örselenme yaşantılarının yetişkinlikte geliştirilen kişilerarası tarz, genel psikolojik belirtiler ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca bulgular, çocukluk çağı örselenme yaşantısına sahip olan yetişkinlerin genel psikolojik belirtileri geliştirmesinde duygu düzenleme güçlüğü ve ketleyici kişilerarası tarz değişkenlerinin aracı rolüne işaret etmekte, çocukluk çağı örselenme yaşantılarına sahip kişilerin yetişkinlikte genel psikolojik belirtiler, duygu düzenlemede güçlük ve olumsuz kişilerarası tarz gibi belirtiler yaşayabileceklerini göstermektedir.

Erukçu (2013) farklı sosyoekonomik düzeyden gelen ergenlerin çocukluk dönemi örselenme yaşantılarını bazı değişkenler açısından incelediği çalışmasında 331 ergene ulaşmıştır. Ergenlerin 1/3'ünün farklı düzeylerde duygusal ihmal ve istismara maruz kaldıkları, cinsel istismarda bu oranın % 9 civarında olduğu, erkeklerin kızlara oranla



daha fazla örselendiği belirlenmiştir. Araştırmada ergenlerin maruz kaldığı çocukluk çağı örselenme yaşantıları ile kardeş sayısı arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Babanın anneye fiziksel şiddet uyguladığı evlerde yetişen ergenlerin duygusal ve fiziksel örselenmelerinin, ebeveynleri dini nikahla evli ergenlerin fiziksel örselenmelerinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Turan (2014) tarafından yapılan ve ergenlerde çocukluk örselenme yaşantıları ile yılmazlık düzeyi ve algılanan sosyal desteğin incelendiği çalışmada, fiziksel, cinsel ve duygusal ihmal alt ölçeklerinde erkek öğrenci puan ortalamaları kız öğrenci puan ortalamalarından; arkadaş grubundaki koruyucu ilişkiler, empati, amaçlar ve özlemler alt ölçeklerindeyse kız öğrenci puan ortalamaları erkek öğrenci puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir. Arkadaş, aile ve öğretmen sosyal destek alt boyutlarının, fiziksel, cinsel ve duygusal ihmal alt boyutları ile negatif yönlü ilişkili olduğu; yılmazlık ölçeği alt boyutları ile de pozitif yönlü ilişkili olduğu bulunmuş, bu değişkenlerin çocukluk örselenme yaşantıları ve yılmazlığın önemli yordayıcıları olduğu belirtilmiştir.

Eker ve Yılmaz (2016) çalışmalarında, 18-26 yaş arasında 73 erkek, 126 kadın üniversite öğrencisinin risk alma davranışlarının yaygınlığı, türleri, çocukluk örselenme yaşantıları ve benlik saygısıyla ilişkisini incelemiştir. Çalışma sonucunda sigara ve alkollü içki kullanımı ve fiziksel kavganın en sık görülen riskli davranışlar olduğu, cinsel tacizde bulunma ve içkili araç kullanmanın ise az görülen riskli davranışlar olduğu belirtilmektedir. Çocukluk çağı örselenme yaşantıları ile risk alma davranışları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Cinsiyet, fiziksel istismar, cinsel istismar ve yaş değişkenlerinin risk alma davranışlarını yordadığı belirtilmektedir. Savcı (2016) çalışmasında 196 erkek, 212 kadın 408 lise öğrencisinin çocukluk çağı örselenme yaşantıları ile gelecek beklentileri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonucuna göre, çocukluk çağı örselenme yaşantılarının gelecek beklentileri üzerinde anlamlı düzeyde negatif yönde ilişki olduğu belirtilmektedir. Çocukluk çağı örselenme yaşantılarına sahip ergenlerin örselenme yaşantılarına sahip olmayan ergenlere göre geleceğe ait beklentileri olumsuz yöndedir.

Cinsel istismara maruz kalan yaşları 9 ile 15 arasında değişen 50 çocukla yapılan çalışmada “çocuklarda algılanan sosyal desteğin travmatik strese etkisi” araştırılmış,

sosyal destek puanları ile travmatik stres puanları arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yaşın artmasıyla birlikte travmatik stres belirtileri artmaktadır. Ailenin sosyal desteği ile travmatik stres arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aile desteği azaldıkça travmatik stres artmaktadır (Sarıcan, 2016).

### **2.3. Duyguları Yönetme Becerileri ile İlgili Kavramsal Çerçeve**

#### **2.3.1. Duygu kavramı**

Duygu kavramı ve duygularla ilgili terimlerin temelleri ile ilgili tartışmalar devam etmektedir. Zajonc'a (1985) göre duygular iç organlarda hissedilen tepkilerdir. Bu nedenle bilişin duyguların sonuçlarından çok öncüllerini teşkil ettiği belirtilirken Lazarus (1991) duyguların bilişler tarafından başlatıldığını belirtmektedir (Akt. Çeçen, 2002).

1980'li yıllardan itibaren duyguların bilişsel ve bilişsel olmayan sinir sistemlerinin etkileşimini içerdiği ile ilgili ortak bir görüş ortaya çıkmıştır. Buna göre duygu, hayatta kalma ihtiyaçlarından türeyen, doğuştan gelen uyarlanabilir alt sistemlerin bütünleşmesidir (Ashkanasy, 2003 akt. Çoruk, 2012).

Duyguların bireylerin yaşamlarında oldukça önemli bir yere sahip olduğu gerçektir. "Duygular, bireyin harekete hazırlanması için değişimi, hedeflerini öncelik sırasına koyması ve sosyal ilişkilerinde hareket tarzlarını belirlemesi ile ilgili bir yapıyı taşımaktadırlar. Duygulara bedensel değişimler, duygusal ifadeler (sözel ve sözel olmayan) ve hareket tarzları gibi öğeler eşlik eder." (Çeçen-Eroğul, 2005).

Goleman (2011) duyguyu "His, ve hislere özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi" olarak tanımlamaktadır. Duygu tanımlanabilir döneme sahip, bireyle ilişkili öznel yaşantıları, birey için önemli olan olaylarla ilişkili olarak bireyin neler yapabileceğinin değerlendirmesini içeren bir süreç olarak ifade edilebilir (Çeçen, 2002).

Frijda'ya (1986) göre, duygu “değişime hazır olma veya çevreye, içsel öğelere bağlı olarak ilişkileri sürdürmenin dâhil olduğu edilgen hareket hazırlığı ve doğal hareket kontrolü”dür. Duygunun tanımlanması ve kavramsallaştırılması konusunda tam bir fikir birliği bulunmamaktadır. “Duygu (emotion)” kelimesi dilbilim açısından incelendiğinde “oynatma, harekete geçirme,” anlamındaki “emovere” sözcüğünden gelmektedir. Türkçede ise ruhsal yöndeki bazı oynamalar için kullanılmaktadır (Kaptagel, 1984).

Eğer bir birey genel anlamda olumlu ruh haline sahip ise bireyin durumsal işaretleri değerlendirmesi de olumlu veya iyimserdir, buna benzer olarak kararları ve yargıları da ayrıca olumludur. Öte yandan birey olumsuz ruh haline sahip olduğunda ise gözlemcilerin risk değerlendirmelerinde daha karamsar olması muhtemeldir (Mittal ve Ross, 1998). Diğer durumları ve diğer insanları daha olumsuz bir şekilde değerlendirmeleri daha olasıdır (Ashkanasy ve Ashton-James, 2006 akt. Çoruk, 2012).

Duyguları açıklama çalışmaları yüzyılı aşkın bir süredir devam etmektedir. Psikologlar ve felsefeciler duygu kavramının kesin bir tanımı üzerinde anlaşamamaktadırlar. Duygularla ilgili yapılan her bir tanımlama duyguların çeşitli yönlerini içermektedir. Birçok kişi tarafından duygu kavramının genel olarak kabul edilebilir bir tanımı yapılmaya çalışılmış, ancak böyle bir tanım üzerinde tam olarak anlaşılammıştır (Şarlak, 2008).

Izard (1993) duygunun kesin bir tanımını yapmanın tartışma yaratacağını belirterek çoğunluğun üzerinde uzlaşacağı duygunun temel özelliklerini betimlemeyi önermiştir. Duygu araştırmacılarının çoğu, duyguların bir motor veya ifade sel bileşen içerdiği, en azından merkezi sinir sisteminde bir dışa vurucu etki gerçekleştirdiğine ilişkin fikir birliğindedir.

Kuramsal temeller incelendiğinde insanın potansiyel olarak tüm duygulara sahip olarak doğduğu belirtilmektedir (Ekman, 1994; Lewis, 1993) ve duyguları ifade etme biçimleri evrenseldir. Duyguları ifade etme biçimleri kültürel olarak çok az değişim göstermektedir (Ekman, 1994). Kimi araştırmacılara göre çocukluk yıllarından itibaren sosyalleşme sürecinde olan bireyler duygularını nasıl yaşayacaklarını, nasıl adlandıracaklarını ve duyguları yaşarken ne gibi hareket tarzları oluşturmaları

gerektiğini içinde bulunduğu kültüre bağlı olarak diğer bireylerden öğrenmektedirler (Dunn, Brown ve Beardsall, 1991; Plutchik, 1983). Yapılan çalışmalara göre duyguların anlaşılmasında bilişlerin rolünün oldukça önemli olduğu ve biliş ile duygu arasında doğal bir bağlantının olduğu kabul edilmiştir (Frijda, 1986; Kiesler, 1982; Lazarus, 1983; Lazarus, 1994 a; Lewis, 1993; Strongmen, 1996 akt. Çeçen, 2002).

Duygular beynin limbik sisteminde oluşan nörokimyasal reaksiyonlardır. Duygular yalnızca olagelir; olup olmamaları üzerinde çok fazla kontrol olanağı yoktur. Sonuçlarıyla ilgilenmeden basit olarak tepkisel bir biçimde ortaya çıkmaktadırlar. Ani olarak ortaya çıkan duygular tek tip değildir (Çoruk, 2012).

Goleman (2007) duyguyu, bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi olarak tanımlamaktadır. Başaran (2000) ise duyguyu, insanın iç ve dış çevresinden gelen uyaranların, insanda haz veya elem türünden izlenimler yaratması olarak tanımlamaktadır. Feldman'a (1996) göre duygu ise "mutluluk, umutsuzluk ve hüznün gibi genelde hem fizyolojik hem de bilişsel tabanları olan ve davranışı etkileyen faktörler" olarak tanımlanmaktadır. Mayer ve Salovey (1993) ise duyguyu; bilişsel, fizyolojik ve motivasyona dayalı olan, deneyimsel psikolojik sistemleri kapsayan uyum sağlayıcı ve organize tepkiler olarak tanımlamaktadır. Duygular kişinin fizyolojik tepkileri gibi birçok psikolojik alt sistemlerini koordine eden içsel olaylar olarak etki göstermektedir (Çakar ve Arbak, 2004).

Çoruk'a (2012) göre duygu; bireyin hem iç çevresinden hem de dış çevresinden gelen uyaranlar karşısında ilk etapta içsel olarak beliren, sonra da bireyin duruşuna, davranışlarına ve beden ifadesine etki eden yapılandırılmış his ve durumlardır. Bu tanımdan hareketle bireylerin davranışlarının temelini duygular oluşturur ve duygular davranışları yönlendirir, sonucuna ulaşmaktadır.

1990'lı yıllarda zeka kavramı yeniden gözden geçirilerek duygusal zeka kavramına nörolojik bir açıklama getirilmiştir. LeDoux tarafından New York üniversitesinde yapılan çalışmada beyinde amigdalanın duygusal yaşamdaki önemi ortaya koyulmuş, bu çalışma duygusal yaşantıların anlaşılmasına olanak sağlamıştır. 1989 yılından sonraki

çalışmalar duygusal sistemin anatomik olarak neokorteksten bağımsız biçimde hareket edebileceğini göstermektedir. Limbik sistem beyindeki pek çok hatırlama ve öğrenme işini yüklenirken, amigdala duygusal konulardan sorumludur. Beyinden amigdalanın çıkarılması durumunda olaylar insanlar için hiçbir duygusal anlam taşımamaktadır. Bu yeni yöntem ile bugüne kadar insan davranışını açıklamada kullanılan limbik sistem anlayışına yeni bir boyut getirilmiş, beyindeki korteks ve neokorteksin amigdala ile ilişkisi duygusal zeka kavramının temelini oluşturmuştur. İnsanların yaşamlarını nasıl yönlendirdiği ve çevredeki olanakları nasıl değerlendirdiği duygusal zekaları ile ilişkili olarak ortaya çıkmaktadır (Akkoyun, 2007).

Goleman'ın (2007) yaptığı araştırmalara göre standart zekâ testlerinin insanı gerçekten başarılı kılan duygusal zekâyı yansıtmadığı ortaya koyulmuştur. Bu araştırmalarda ortalama IQ'ya sahip çocukların yüksek IQ'lu arkadaşlarına göre hayatta daha başarılı olabildikleri belirtilmektedir. Goleman, okullarda duyguları yönetme eğitimi alan öğrencilerin almayanlara göre bazı nitelikleri bakımından olumlu farklılıklar olduğunu ileri sürmüştür. Bireyin duygusal zekâ yoksunluğun olması durumunda, aile yaşantısından toplumsal ilişkilere, sağlık durumundan mesleki başarısına kadar birçok alanda kötü sonuçlar doğurabildiği belirtilmektedir. Duygular, bireylerin harekete hazırlanması, sosyal ilişkilerinin düzenlenmesi ve gelecekteki davranışlarının biçimlendirilmesi bakımından önemli bir yere sahiptir. Kuşkusuz insan için kişilerarası iletişim vazgeçilmez bir unsurdur. İletişimde en önemli öğelerin biri karşıdaki kişinin düşüncelerini ve duygularını etkin olarak anlamaktır. Öte yandan bireyin kendi duygularını fark edebilmesi, farkına varabildiği bu duygularını anlamlandırabiliyor olması, olumlu ve olumsuz duyguları karşısındaki bireylere uygun bir biçimde ifade etmesi, genel anlamda ise duygularını yöneterek duygularını daha etkili bir biçimde kullanmasıdır. İnsanoğlunun var oluşundan bu yana hayatta kalmasında duyguların önemi oldukça büyüktür. Kişi duygularını kaybettiğinde yaşamın anlamını da kaybetmiş olur. Duygular, insanların faaliyetlerini, önceliklerini belirlemede, kararlarını vermede onlara yardımcı olmaktadır. Duygular, insanın hayatını devam ettirmesine, gelecekteki davranışlarını biçimlendirmesine, çeşitli eylem ve davranışlarda bulunmasına yardımcı olmaktadır. Ancak duygulara bu güne kadar gerekli önemin verilmediği

düşünülebilmektedir. Evrimin insan ruhunda duyguya neden bu kadar merkezi bir yer verdiği sosyologlar tarafından tartışılırken, kritik anlarda kalbin akla üstün geldiğine işaret edilmektedir.

Düşünceler ve duygular birbirini tamamlayan süreçler olarak fonksiyon görmektedirler. İnsanlar yaşamlarında karar verirken yalnızca mantığını kullanmazlar, duygularını da göz önüne alırlar. Böylece mantığın ve duygunun uzlaşmasını sağlarlar. Kişinin hissettikleriyle nesnel yaşamın daha fonksiyonel kullanılabilceği, dolayısıyla hayat kalitesinin artacağı belirtilmektedir (Çeçen, 2002).

### 2.3.2. Duyguların İşlevleri

Bugün sahip olunan hiçbir duygu kazara ve tesadüfen ortaya çıkmamıştır. Tüm duygularımızın belirli fonksiyonları bulunduğu için evrim süreci boyunca varlığını korumuş ve günümüze kadar ulaşmıştır. Duyguların en genel işlevi, topluma ve doğaya uyum sağlamaktır. Duyguların varlığıyla hayatta kalma ihtimalimizi ve dünyaya tutunabilme ihtimalimizi arttırmış oluruz. İnsanın, hem varoluş düzeyini yükseltip, kaliteli yaşamak hem de yaşamını sürdürebilmek için bir motivasyon kaynağı olarak duygulara ihtiyacı vardır (Dökmen, 2004).

Duyguların temel işlevi yaşamı korumak olduğu için zaman zaman bütün sistem üzerinde zorlayıcı etkiye neden olmaktadır. Örneğin, bir başkasını çekici bulma, çevredeki tehlikelerin gerçekçi bir şekilde değerlendirilmemesine neden olabilir. Ortaya çıkan ihtiyacın önceliğini duygular belirlemektedir. Örneğin saldırgan bir hayvanla karşılaşıldığında, kaçma davranışı ilk hedef olacak, sistem sosyalizasyon, beslenme gibi diğer hedefleri erteleyecektir. Bu açıdan bakıldığında duyguların kişinin karar verme tarzını belirlediği ortaya çıkmaktadır (Çeçen, 2002).

Goleman (2007) duyguyu, insanların öğrenme potansiyellerini harekete geçirerek öğrenmeyi sağlayan, soru sormasına neden olarak bilinmeyenini aramaya iten ve insanların kapasitesini geliştiren, teoride öğrenilenleri pratiğe geçirmesini sağlayan özellikler olarak tanımlamaktadır. Korku duygusu, tehlike hissedildiği anda kaçma davranışını belirler. Korku duygusu gibi her duygu bireyleri bir şekilde harekete hazırlar

ve bireyi insan hayatında tekrarlanan güçlüklerle baş edebilecek şekilde yönlendirir. Duygular, amaca hizmet ettiğinde harekete geçirici, yol gösterici bir göreve sahiptir. İlkel insan zor koşullarda yaşamını sürdürmek amacıyla duygulara güvenmek zorundaydı. Duygular kayıp, engel, tehlike karşısında insanı harekete geçmeye hazırlamakta; bir tür savunma mekanizması görevini görmektedir (Goleman, 2007; Kervancı, 2008).

Sosyobiyologlara göre duygular; acı bir kayıp yaşandığında, tehlike anında, zorluklara rağmen hedefe ilerlemede, eşine bağlanmada, aile kurmaya karar vermede yani sadece akla bırakılmayacak durumlarda yol göstericidir. Her duygunun bizi harekete geçirmek için bir işlevi vardır. Öfke hissedildiğinde vücut da düşmana karşı savaşmaya hazır hale gelecektir. Silah tutmak, kendini savunmak ya da düşmana vurmak için kan akışı ellere yönelmiş, kalp atışı hızlanmış, adrenalin gibi hormonların fazlaca salgılanması sonucu kaçmak-savaşmak için hareket edecek enerji meydana gelmiştir (Goleman, 2017).

Tarhan'a (2016) göre insanların hareket etmelerini sağlayan ve insanlar için olmazsa olmaz durumda olan duyguların işlevlerini yerine getirebilmeleri için mutlaka eğitilmeleri gerekmektedir. Fizyolojik duygular, hayata devam etmek ve tehlikelerden korunmak için gereklidir. İnsanın psikolojik durumunun farkına varması, kendini tanımasının yolu duygusal analiz yapabilmesinden geçer. İnsanlar arası iletişimde ve insanların kendilerini tanımalarında kelimeler dörtte bir oranında önemlidir. Kişinin kendi bilincine varmasının dörtte üçünü olumsuz ve olumlu yönleriyle duygular oluşturmaktadır. Kendini tanıyan insan karşılaştığı olayla neticesinde duygularını işlevsel olarak kullanacak ve alternatif düşünce üretebilecektir.

Çeçen'e (2002) göre duyguların işlevi; organizmanın uyum sağlamasına yönelik değerlendirme süreçlerini kapsamaktadır, gelişen bir durum karşısında organizmanın vereceği tepkiyi belirlemektir. Duygular hedeflere ulaşmak için gerekli motivasyonu sağlamaktadır. Duygular organizmanın ihtiyacından doğan ve öğrenmeler sonucu gelişen hedeflerin şekillenmesinde etkilidir. Duygular organizmayı belli bir durum karşısında yapılması uygun olan davranışa hazırlar. Davranış ve duygu arasında doğuştan gelen bağlantının bulunduğu düşünülmektedir. Örneğin birey tehlikeli bir durumla karşılaştığında sistemin kendini korumaya hazır olup olmadığını

değerlendirmekte duygular kullanılmaktadır. İletişimde de önemli yere sahip olan duygular, kişinin hem kendi davranışlarını belirler, hem de diğer insanlardan gelen duygusal tepkileri okuyarak iletişimin devamını sağlar. Birey doğumundan itibaren belirli olaylara belirli duygusal kodlamalar yapmaktadır. Bu kodlamalar nesiller boyu devam edecek ve bireyin duygusal yaşantısının merkezinde rol alacaktır.

Evrimsel olarak insanlara bırakılan miraslardan biri de insanların ailelerini tehlikelerden korumaya yönelten korku duygusudur. Bazı anlarda insanlar yaptıkları davranışın sonunu düşünmeden sadece duygularıyla hareket ederler, bunun sebebi otomatik tepkilerin insanların sinir sistemlerine yerleşmiş olmasıdır. Örneğin, eve gece geç saatte, ailesiyle birlikte dönen bir adamın evden gelen seslere doğru yönelmesi, odadan aniden çıkan birini görmesi ve onu vurmasına evrimsel olarak kendisine aktarılan korku duygusu neden olmaktadır. Böyle bir olayda kişi, sesin tanıdık birinden gelme olasılığını düşünmemekte, ailesini olası tehditlerden koruma amacıyla tehlikeyi başından atmaya çalışmaktadır. Duyguların evrimsel olarak işlevi bulunduğu kabul edilmekte ancak duyguların uygarlığın getirdiği yeni gerçeklikleri yakalayamadığı, bu nedenle insanların sık sık ikilem yaşadıkları belirtilmektedir. Önceleri çevrede insanlar için tehdit olan yırtıcı hayvan, kuraklık, sel gibi birçok tehlike bulunmaktaydı. Bu nedenle insanların hayatta kalmaları için duygusal tepkilere gereksinimleri vardı, çevredeki bu baskıların azalmasıyla duyguların karşılaşılan durumlara uygunluğu da azaldı (Goleman, 2017).

### **2.3.3. Duyguların Sınıflandırılması**

Duygular, oluşum süreçlerine göre incelendiğinde birincil ve ikincil duygular olarak ikiye ayrılır. İnsanların bir olay sonrasında doğal olarak ifade ettiği duygulara birincil duygular (refleks gibi) denir. Belirli bir olayın ardından düşünme sonrasında ifade edilen duygulara ise ikincil duygu denir (Sayan, 2002).

İnsanlar aynı içsel ve dışsal uyaranlara karşı değişik duygusal tepkilerde bulunmaktadır. Her insan belli bir durumda farkında olmayarak ya da olarak duygu repertuarlarından seçtiği duyguları yaşamaktadır. İnsanlar arasında duygu repertuarları farklı olduğu gibi



kültürler arasında da farklılık söz konusu olsa da bazı duyguların evrensel olduğu, öğrenme yaşantılarıyla bozulmamış olduğu sürece daha çok çocuklukta, herkes tarafından aynı uyarıcıya tepki olarak aynı şekilde yaşanır. Transaksiyonel analize göre dört temel duygunun otantik olduğu kabul edilmekte, bireyde hoşnutluk yaratan yaşantı karşısında memnuniyet, bireyin varlığını tehdit eden durumda korku, bireye zarar veren herhangi bir durumda kızgınlık, beklenti ve isteklerinin gerçekleşmemesi ya da kayıp durumunda ise üzüntü yaşanacaktır. Duygular bu şekilde yaşandığında otantiktir bu şekilde yaşanır karşılaşılan problemi çözmeye yöneliktir. Bu otantik duygu engellendiğinde, hızlı bir geçişle bu duygunun yerine yaşanmasına izin verilen alternatif duygu yaşanır. Transaksiyonel analiz bu duyguları raket duygu olarak belirtmekte ve psikopatolojinin başlangıcı olarak görmektedir (Akkoyun, 2007).

Duyguları sınıflandırma ve tanımlama girişimlerinden birini de Robert Plutchik (1980) yapmıştır. Duygular insanların ve hayvanların çeşitli uyum sağlayıcı davranışlarını güdüler ve sekiz temel kategoride ele alınabilir. Bu duyguların (hayret, korku, kabul edilme, üzüntü, sevinç, umut, tiksinti ve öfke) her biri, farklı biçimde de olsa, bir şekilde çevresel beklentilere uyum göstermemizi sağlamaktadır (Özkalp ve Cengiz, 2003 akt. Çoruk, 2012). Yazgan-İnanç, Bilgin ve Atıcı (2004) çalışmalarında duyguları üç gruba ayırmışlardır. Sevgi, mutluluk gibi duyguları olumlu duygular; pişmanlık, üzüntü, keder, utanç gibi duyguları engelleyici duygular, öfke, kıskançlık gibi duyguları ise düşmanlık duyguları olarak ele almışlardır.

Izard (1992) ise duyguları beş temel kategoriye (sevgi, kaygı, depresyon, düşmanlık, nefret) ayırmış, Goleman (2007) sekiz temel duygu (mutluluk, öfke, şaşkınlık, üzüntü, tiksiniş, empati, kaygı, korku) olduğunu ifade etmiştir. Adler (2003) ise duyguları insan ilişkileri açısından incelemiş, yaptığı sınıflamada, insanları birbirine yakınlaştıran duygular ve insanları birbirinden uzaklaştıran duygular olarak belirlemiştir. Yapılan çalışmalarda duyguların sınıflandırılmasında genel olarak olumlu-olumsuz duygu kategorilerinin bulunduğu konusunda görüş birliği görülmektedir (Çeçen, 2002).

Kronikleşen olumsuz duygular kişilerin psikolojik ve fizyolojik sağlığını bozduğu gibi olumlu duygular da kişi üzerinde panzehir etkisi yapmaktadır. Olumlu duygular tek başına hastalığın iyileşmesine neden olur denilemese de araştırmalar olumlu duyguların

hastalıkların gidişatını etkileyen birçok nedenden daha fazla etkili olduğunu ortaya çıkarmıştır (Goleman, 2017).

### 2.3.3.1. Olumsuz duygular

Çoğu insan olumsuz duyguların kontrol edilemeyeceğine, çünkü bu duyguların ortaya çıkışının çevreden ya da olaylardan kaynaklandığına inanır. Dolayısıyla olumsuz duyguyla baş etmekten kaçınır. Olumsuz duygularla baş etmede bilinçli tepkilerin çok önemlidir. Kişilerin istemeleriyle olumsuz duygularla baş edilebileceği bilinmektedir (Kervancı, 2008). Bu çalışmada ele alınan olumsuz duygular kaygı, öfke, üzüntü, hayal kırıklığı ve utançtır.

Kaygı insan hayatında diğer tüm duygular gibi normal ve gereklidir. Var olan bir tehlike anında tehlikeden korunmak için uygun tepki olarak ortaya çıkar. Gerçek bir tehlikenin bulunmadığı durumda yanlış bir algı ya da yorumlama sonucu oluşan kaygı anormal bir hal almaktadır (Kara, 2008 akt. Cesur, 2017). Goleman'a (2007) göre insan karşılaştığı tehlikelerle kaygı duygusu sayesinde baş etmektedir. Belirli seviyede ve yerinde hissedilen kaygı, kişiyi tehlikelerden koruyacaktır. Ancak kaygılı kişiler oluşabilecek tehlikelere çözüm üretmek yerine sürekli tehlikeler üzerinde düşünür ve kendini korkuya gömer, aynı düşünce etrafında döner durur. Sürekli kaygılanan kişiler başkalarının farkında olmadığı birçok tehlike hissederek ve tasalanırlar.

Bilişsel kurama göre insanların yaşadıkları kızgınlık, umutsuzluk gibi duygular yaşanan olaylarla değil, bireyin olayı algılama ve değerlendirme biçimiyle ilgilidir. Abartılı algı kaygıyı aktif hale getirmektedir. Böylece kişi kendini koruma amaçlı tepki vermektedir (Özkan-Deniz, 2015).

Öfke; herhangi bir tehdit, saldırı ya da engellenme sonucu hissedilen, çoğunlukla öfkeye neden olan durum ya da kişilere karşı saldırganca davranışlara neden olan bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2000). Öfke, belli sınır ve yoğunlukta olduğu süreçte kişinin kendi benliğini korumasını sağlar. Tüm insanların yaşadığı duygusal bir tepki olan öfke, oluşan engellenme durumunda kişiye gerekli enerjiyi ve motivasyonu sağlamaktadır (Ayna, 2013). Bilişsel kurama göre öfke; kişinin olumsuz beklentiler, iç

çatışmalar ve inançlarının bir sonucu olarak meydana gelmektedir (Yavuzer ve Karataş, 2013). Öfkenin kısa süreli delilik olarak tanımlanmasının sebebi, öfkelenildiği anda akıl kontrolünün bir süre bulunmamasıdır. Doğru ifade edilemeyen, bastırılan öfke psikosomatik rahatsızlıkları ve depresyonu artırır (Tarhan, 2016).

Travmatik bir olay sonucu hissedilen ilk duygu üzüntüdür. Birey iç ya da dış etkenler nedeniyle otokontrolünde zorlanma yaşamaktadır (Tarhan, 2006). Üzüntü, kişinin kendisini depresif, çökkün hissetmesidir. Yaşamdan zevk almamakla üzüntülü hissetmek aynı anlamı taşımamaktadır. Kişi üzgün olabilir ancak hayattan zevk almaya devam edebilir (Tarhan, 2016).

Yaşanan hayal kırıklığı, bir yakının kaybı gibi travmatik olaylara bireyin uyum sağlamasına yardımcı olmaktadır. Üzüntü hisseden kişinin enerjisi azalır, metabolizma yavaşlar, hayattan zevk alınan şeyler azalır ya da hayattan zevk alınan şeylerden uzaklaşılır. Böylece birey, yaşadığı hayal kırıklığının ya da kaybın yasını tutar, sonuçlarını değerlendirir, zamanla artan enerjisiyle birlikte yeni başlangıçlar planlayarak hayatına devam eder. Üzüntünün esas işlevi bu şekilde açıklanabilir (Goleman, 2007).

Utarma duygusu, bireylerin ahlaki davranışları ihlal etmesini engelleyen, ahlaki davranışlara yönlendirmelerini sağlayan öz bilinçlilik duygularındandır. Utanç, kural ihlalleri ve kişisel başarısızlıklar sonucunda ortaya çıkar. Utanan kişi, diğer insanlar tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu nedeniyle diğer insanlardan kaçınma eğilimindedir (Tangney 1995; Tangney ve Dearing, 2002). Utanma duygusunun toplum kurallarına, değer yargılarına uymayan bir hareket sonucu hissedilmesi doğaldır, ancak bu duygunun dengede tutulması gereklidir. Utancın sürekli ve yoğun şekilde yaşanması bireylerin verimini düşürmektedir (Kervancı, 2008). İç ve dış dünyasında kendini kontrol edebilen insan olgun insan olarak tanımlanabilir. Suçluluk, utanma, pişmanlık gibi duygular bireyin olgunlaşmasına yardımcı olan yapıcı olumsuz duygulardır. Pişmanlık ve suçluluk duyguları insanın mutluluğunu engelleyerek onu kısıtlar ve girişimciliğini engeller (Tarhan, 2016).

### 2.3.3.2. Olumlu duygular

Olumlu duygu, yaşamın kişiye verdiği haz, keyif şeklinde ifade edilmektedir (Gençöz, 2000 akt. Cartıllı, 2016). Çalışmanın bu bölümünde mutluluk, sevgi ve haz duygularına yer verilmiştir. Mutluluk, estetik, haz, sevgi, ümit, sorumluluk, güven, şefkat, adalet gibi duygular olumlu duygulardır, bu bölümde mutluluk, umut, haz ve sevgi duyguları açıklanmaktadır. Türk Dil Kurumu (TDK) mutluluğu “Bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu” olarak tanımlamaktadır (TDK, 2005). Sevgi, insanları birbirine yaklaştırma görevini üstlenen “görünmez bağ” denilebilecek, canlılar arası çekimi sağlayan bir duygudur. Kişinin hissettiği sevgiye ümit de eklenirse kişi harekete geçer ve kişinin motivasyonu, yaşama sevinci artar. Sevgiye ümitsizlik eşlik ederse çaresizlik duygusu yaşanır, sevgiyle üzüntü birleştiğinde ise sahiplenme, acıma duyguları oluşur (Tarhan, 2016).

Mutluluk duygusu yaşandığında, beyin olumsuz duyguları engeller ve beyinde enerji artışı oluşur dolayısıyla kaygı verici düşünceler durdurulur. Bedende rahatsız edici duygular yaşandığı zaman görülen uyarılmanın aksine sükunet hakimdir. Mutluluk bedene genel bir dinlenme sağlayarak, bedeni, kişinin hedeflerine doğru ilerlemesine istekli ve hazır hale getirmektedir (Goleman, 2007). Mutluluk duygusal, zihinsel, mesleki, sosyal ve bedensel parçalardan oluşan bir duygudur. Gerçek mutluluğun yakalanması için bu parametrelere dikkat etmek gerekmektedir. Mutluluğu yakalamadaki iki temel adım; insanın kendini tanıması, kendi duygularını fark ederek harekete geçmesi ve diğer insanlarla iletişim kurarak onların da duygularının farkında olmasıdır (Tarhan, 2006; Tarhan, 2016).

Umut, “olması beklenen veya olacağı düşünülen şey, ümit” şeklinde tanımlanmaktadır (TDK, 2005). Bireyleri harekete geçiren şey, umutlanma eğimidir. Motivasyon için gerekli koşullardan en önemlisi beklenti duymaktır. Umudu olan kişi, gelecek hakkında düşünür, hayal kurar, plan yapar. Umut, duygusal zekanın temel basamaklarından biridir (Tarhan, 2016).

Sevgi, “insanı bir şeye veya bir kimseye karşı yakın ilgi ve bağlılık göstermeye yönelten duygu” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2005). Sevgi, savaş-kaç tepkisinin karşıtı olan

fizyolojik tepkilere neden olur. Cinsel tatmin ve sevecen duygular, parasempatik uyarılmaya neden olduğu için vücutta gevşeme, huzurlu hissetme gibi hoş tepkilerin ortaya çıkmasını sağlar (Goleman, 2017).

Haz, “Hoşa giden duygulanma, hoşlanma, zevk. Bir şeyden duygusal veya manevi sevinç duyma.” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2005). İnsanların yaşamlarıyla ilgili aldıkları kararlarda, davranışların tasarlanmasında hazzın önemli bir yeri bulunmaktadır. Çalışma ortamının da haz duygularını tatmin edecek şekilde düzenlenmesi kişinin ve kurumun tatmininde etkili olacaktır (Kervancı, 2008).

#### **2.3.4. Duyguları Yönetme Becerisi**

Duygusal zihnin iktidara gelmemesi için gerekli tedbirleri alarak beyni akılcı zihnin yönetiminde tutmak, duyguları iyi tanıyarak onlarla akılcı bir şekilde başa çıkma yolunda bilinçli bir çaba göstermek, daha önceden bilinçdışına bastırılmış olan duyguları zararsız hale getirmek, son olarak da anı yaşama yetkisi kazanmaktır (Çeşitcioğlu, 2003).

“Güvene dayalı bir yönetim süreci olup, karar almada gerçek değerleri, hayaller ve hissi beklentilerden ayırt edebilme ve duyguları yansıtma biçimini kişilere zarar vermeden istenilen düzeyde yönlendirebilme olgunluğudur” (Barutçugil, 2004).

“Duyguları yönetme becerisi, kişiler ve kişiler arası gelişmeyi sağlayabilmek için duyguları ve duygusal ilişkileri yönetme yeteneğidir” (Keskin, Akgün ve Yılmaz, 2013). Birçok bulgu göstermektedir ki duygularının farkında olup onları tanıyan ve idare edebilen, başkalarının duygularını okuyup onlarla etkili bir şekilde başa çıkabilen kişiler, hayatın her alanında gerek özel hayatında gerek içinde bulunduğu örgüt içi ilişkilerde başarıyı belirleyen sözsüz kuralları kavrama becerisinde avantajlı durumdadırlar. İyi gelişmiş duygusal becerilere sahip kişiler yaşamdan daha fazla doyum alacak, yaşamlarını zenginleştirecek zihinsel alışkanlıklar geliştirebileceklerdir. Duygusal hayatlarını kontrol edemeyen kişilerse kendi içlerinde işe odaklanıp, açıkça düşüncelerini sağlayacak yeteneklerini göremeyecekler, dolayısıyla kendi kendilerini engelleyeceklerdir (Goleman, 2011).

Duyguları yönetme kavramı, kendini tanımak ve hissettiği duyguların farkında olmaktır. Kendi duygularını tanıyanlar ve hissettiği duyguların farkında olanlar, diğer insanların duygularını da daha iyi anlayabilir ve diğer insanlarla empati kurabilirler. Okulda, iş yerinde, evde, mesai arkadaşları veya müşterilerin duygularını anlamanın yolu, öncelikle bireyin kendi duygularını tanımasından geçmektedir. Gerek özel yaşamda gerekse iş yerinde elde ettikleri başarıların temelinde, kendi duygularını tanıması ve hissettiği duyguların farkına varması, farkına vardığı duygularla etkin olarak başa çıkması, yani duygularını yönetebilmesi yatmaktadır (Kervancı, 2008).

Kişiler içinde bulunduğu duruma uyum sağlamak ve kişisel amaçlarına ulaşmak için duygusal tepkilerini düzenlemelidirler. Bu tepki düzenlemesi kişinin çabası sonrası olabileceği gibi herhangi bir çaba göstermeden, bilinçsizce de olabilir. İnsanlar endişe, öfke, nefret gibi olumsuz duygular üzerinde çalışarak duyguların şiddetini azaltma eğiliminde, mutluluk, sevgi gibi olumlu duyguları ise artırma eğilimindedirler. Duyguları yönetme, duygusal tepkilerdeki değişimi ifade etmektedir (Üney, 2016).

Bireylerin, mutluluğu hayatlarının her evresinde yakalayabilmeleri için, kendi güçlü ve geliştirilebilecek yanlarını fark etmeleri, duygu ve davranışlarını yönetebilmeleri, bunun yanında ailelerinin, birlikte çalıştığı kişilerin ve arkadaşlarının da duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışmaları gerekmektedir (Doğan ve Demiral, 2007 akt. Çoruk, 2012). İnsanlar başlarına gelecek olayları her daim kontrol edemezler ama olaylar karşısında duygularını nasıl yöneteceklerine ve nasıl yorumlayacaklarına kendileri karar verebilir (Acar, 2007; Barutçugil, 2004). İnsanların mutlu olabilmeleri için; kendilerinin geliştirilebilecek ve güçlü yanlarının farkında olmaları, duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışmaları ve duygularını yönetebilmeleri gerekmektedir. Duygularını ifade edebilme, uyum sağlayabilme, bağımsız olma, empati, sorun çözebilme, nezaket, saygı, sevecenlik gibi duygusal nitelikler bireyi başarıya götürecektir yolda bireylerin sahip olması gerektiği temel niteliklerdendir (Girgin, 2009). Gelişim alan yazınındaki çalışmalar, çocukluk çağı istismarının, duygu düzenleme stratejilerini ve kişilerarası becerilerin kazanılmasını etkilediğini, istismara maruz kalmanın küçük çocuklarda öfke ve karamsarlığa, okul öncesi çocuklarda ise kendini kontrolde güçlüğe neden olduğu belirtmektedir (Bilim, 2012).

Duyguları yönetme; depresyon, kaygı, üzüntü, öfke, sevgi, haz, mutluluk gibi hem olumlu hem olumsuz duygularla nasıl baş edileceğinin, duyguların nasıl yönetileceğinin bilinmesidir. Duyguları yönetme becerisi de duygusal zeka yeteneğidir. Bu nedenle duygusal zekanın geliştirilmesi duyguları yönetme becerilerinin öğrenilmesinde ilk adım olarak ele alınabilir. Mayer ve Salovey'e göre duygusal zekâ; bireyin kendinin ve diğer insanların duygularını izleyebilmesi, ayırım yapabilmesi ve bu süreçten elde edilen bilgileri düşünce ve davranışlarında kullanabilmesidir (Kervancı, 2008).

Bireylerin duyguları anlama ve duygusal bilgiyi kullanabilme becerileri birbirlerinden farklıdır. Duygusal zeka; kişinin entelektüel ve duygusal başarısının gelişmesine katkı sağlayan, duyguları kontrol ve ifade etmelerine yardımcı olan, bireyin başarı ve motivasyon için ihtiyaç duyduğu duyguları kullanmasını sağlayan çok sayıda yeteneğin birleşimidir (Acar, 2002). Petrides ve Furnham'a (2000) göre duygusal zeka; iki farklı şekilde ele alınmakta; duyguları tanıma, etiketleme ve ifade etme gibi özellikler "yetenek olarak duygusal zeka"; farklı ortamlardaki tutarlı davranışlar ise "özellik olarak duygusal zeka" kapsamında değerlendirilmektedir (Akt. Köksal ve İşmen-Gazioğlu, 2007).

Salovey ve Gardner duygusal zekayı beş başlık altında toplamışlardır. Öz bilinç; kişinin kendini tanıması, duygularını fark edebilmesidir. İkinci aşama duyguların idare edilebilmesi, sonraki aşama duyguların bir amaç etrafında toplanarak kişinin kendini harekete geçirmesi, kendine hakim olmasıdır. Dördüncü aşamada ise başkalarının duygularını anlamak, empati yapmak vardır. Bu aşama diğer insanlarla kurulan ilişkinin temelini oluşturmaktadır. Son aşama ise diğer insanlarla kurulan ilişkileri yönetebilmektir (Goleman, 2017).

Mayer, Salovey ve Caruso'ya (2000) göre duygusal zekanın dört aşaması bulunmaktadır.

1. Duygusal algılama, tanımlama: Duygusal zeka, duyguların algılanarak ifade edilmesiyle başlamaktadır. Algılama ses tonundan, yüz ifadelerinden olabileceği gibi bir sanat eserini görüldüğünde hissedilen duyguları da ifade edebilmeyi içerir.

2. Düşüncenin duygusal olarak kolaylaştırılması: Bu aşamada duyguların bilişsel sisteme nasıl girdiğini, bilişin düşünceye yardım etmek için nasıl değiştiğini inceler. Birey mutsuz olduğunda bilişsel sistem olumsuz, mutlu olduğunda ise bilişsel sistem olumludur. Birey “mutluyum” şeklinde düşündüğünde biliş değişir ve “iyiyim” şeklinde düşünmeye başlar.

3. Duygusal anlayış ve muhakeme: Duygu tanınıp etiketlendiği zaman duygusal anlayış tamamlanmış olur.

4. Duygu yönetimi: Bireyin kendisinin ve diğer insanların duygularını yönetmesi, diğer insanlarla ilişkilerindeki duyguları anlayabilmesidir.

### **2.3.5. Duygular ile İlgili Araştırmalar**

Aşağıda konu ile ilgili yurt dışında ve yurt içinde yapılan araştırmalara yer verilmiştir:

#### *2.3.5.1. Yurt dışında yapılmış araştırmalar*

Smith (1995), Türkiye, Belçika, İsviçre, Fransa, İtalya, Hollanda, Kanada, İngiltere, Endonezya, Surinam ve Japonya’da en sık ifade edilen duyguları belirlemek için yaptığı kültürlerarası çalışmada 416 üniversite öğrencisinden veri toplamıştır. Çalışmaya göre Türkçede en sık ifade edilen duygu sözcüklerinin sevgi, nefret, ağlamak, özlem, acımak, aşk, üzüntü, gülmek, sinirlilik, tutku, korku olduğu İngiltere’de ise mutluluk, üzüntü, nefret, öfke, çökkün, neşe, kafası karışık, heyecanlı, kıskançlık, korku, canı sıkkın şeklinde farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır.

Shipman ve diğerleri (2000) çalışmalarında cinsel istismara maruz kalan 21 kızın cinsel istismar yaşantılarının duyguları yönetme becerilerine etkilerini araştırmışlar, bu yaşantıya maruz kalan kızların duyguları anlamlandırma ve kültürel beklentilere göre düzenleme yeteneklerinin azaldığını belirtmişlerdir.

Petrides, Frederickson ve Furnham (2004) tarafından yapılan çalışmada, duygusal zekanın akademik başarı ve sapkın davranışlar üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Yaş ortalaması 16,5 olan 650 ortaöğretim öğrencisinin verileri kullanılmıştır. Çalışmanın



sonucunda duygusal zekanın sapkın davranışlar ve akademik başarı üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu, duygusal zeka düzeyinin yüksek olduğu öğrencilerin devamsızlık yapmadıkları ve uzaklaştırma cezası almadıkları ortaya çıkmıştır. Yaygın anksiyete bozukluğu tanısı alanların yaygın anksiyete bozukluğu tanısı bulunmayanlara göre stresli durumda amaçlara ulaşmada ve davranışları kontrol etmede daha başarısız oldukları bulunmuştur (Salters-Pedneault, Roemer, Tull, Rucker ve Mennin, 2006 akt. Gökçe, 2013).

Crawford (2007) yaptığı çalışmada duyguların, insan deneyimlerinin merkezi olduğunu belirtmiştir. Okul yöneticilerinin duyguları yönetmesinin bir lider olarak gerekliliğini belirtmiştir. Hatta günümüzde duyguları yönetme becerisi okul liderliği ve kültürünün en temel yeterliklerinin merkezinde bulunmaktadır (Akt. Çoruk, 2012).

“Bulgular duygu yönetiminin çalışanlar üzerinde psikolojik etkileri olduğunu gösterirken, iş yerinde duygu yönetimi ile psikolojik mutluluk arasındaki kesin ilişki bilinmemektedir. İşin kimlik ve mutlulukta büyük etkilerinin olduğu sanayileşmiş toplumlarda çalışanların duygusal ifadelerinin onların işteki psikolojik mutluluklarını etkileyip etkilemediğini ve ne zaman etkilediğini araştırmak önemlidir” (Sloan, 2007).

Çalışanlar belirsizlik yaşadıkları ya da şüpheli olan durumlarda yöneticilerinin duygusal cevaplarını bir işaret olarak görmekte dirler. Olumsuz duygu sergileyenlerin aksine olumlu duygu sergileyen yöneticilerin çalışanlarının ruh halinin iyi olmasına, güven hissini ve iyimserliklerinin artmasına dolayısıyla iş performansının yükselmesine neden olmaktadır (Humphrey, Pollack ve Hawver, 2008). 113 lisans öğrencisiyle yapılan çalışmada, yaygın anksiyete bozukluğu tanısı alan öğrencilerin yaygın anksiyete bozukluğu tanısı almayan öğrencilere göre duyguları yönetme becerileri algılarının anlamlı bir şekilde düşük olduğu bulunmuştur (Mennin, McLaughlin ve Flanagan, 2009).

Orgeta (2009) çalışmasında 40 genç ve 40 yetişkin olmak üzere 80 kişinin duyguları yönetme becerilerini ve depresyon düzeylerini ölçmüştür. İki grup arasında duygusal tepkileri kabul ve farkındalık bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Gençlerin yaşlılara oranla duyguları yönetme becerileri algılarının düşük olduğu, yaşlıların hedefe yönelik davranışta bulunma ve dürtüsel tepkilerden kaçınma konularında kendilerini

daha yetenekli gördükleri belirtilmiştir. Yaş arttıkça duygu düzenleme stratejilerinin arttığı ve duyguların daha net olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Gratz ve Tull (2010) madde bağımlılığı bulunan ve tedavilerine yatarak devam edilen hastalarla yaptıkları çalışmada hastaların duygu düzenleme güçlüğü yaşadıklarını ve duygu düzenleme güçlüğü ile kendine fiziksel zarar verme davranışları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Kendine fiziksel zarar verme davranışı olan madde bağımlılarının etkili duygu düzenleme stratejilerine ulaşamadıkları, stres altında hedefe yönelik davranışlarda bulunamadıkları ve duygularını kabul etmekte zorlandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Chen (2010) yaş ortalaması 20 olan 151 kişi ile çalışmıştır. Katılımcıları 3 gruba ayırarak ilk gruba etkileşimli oyun oynatmış, ikinci gruba flash oyun oynatmış, son gruba ise video izletmiştir. Üç grubun duyguları anlamlandırmaları ve ifade etmeleri istendiğinde etkileşimli video oyunu oynayan gruptaki katılımcılarda diğer grup katılımcılarına göre anlamlı derecede farklılık olduğu, etkileşimde bulunmanın kişiye daha fazla olumlu duygu yaşattığı ortaya çıkmıştır. Goleman (2011) araştırmalarında dünya genelinde 121 şirket ve kuruluştan elde ettiği 181 işle bağlantılı yeterlik modelini incelemiş, modellerin her kuruluş için ihtiyaç duydukları ‘mükemmellik profilini oluşturan özelliklere ulaşmıştır. Herhangi bir iş, rol, pozisyon ya da statü için olmazsa olmaz olarak listelenen yeterliklerden hangilerinin ‘salt bilişsel’, hangilerinin ‘duygusal yeterlikler’, hangilerinin ‘teknik beceriler’ olduğu kıyaslanmıştır. Örneğin: ABD’de bulunan bir şirkete ait bilgi teknolojisi proje müdürleri için on beş kilit yeterlik listelenmiştir. Verilerle yapılan kıyaslamada yeterliklerin yalnızca dört tanesinin salt bilişsel, diğerlerinin ise duygusal yeterlik grubuna ait olduğu görülmüştür. Şirket için gerekli görülen performansın yüzde 73’ünü duygusal yeterlikler oluşturmaktadır.

Goleman (2011), incelediği 181 yeterlik modelinin tümünü aynı yöntemle değerlendirmiş, yüksek performans için beklenen yetilerin yüzde 67’sinin -yani üçte ikisinin “duygusal yeterlik” olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçtan hareketle duygusal yeterlik, uzmanlık ve IQ ile kıyaslandığında iki kat daha önemlidir, “Bu durum bütün iş kategorilerinde ve her türden kuruluşta geçerlidir” yorumu yapılmıştır.

Goleman (2011) elde ettiği bulguların rastlantı sonucu olmadığının sağlamasını yapmak için Boston Araştırma Merkezine başvurmuş ve bağımsız bir değerlendirme talebinde bulunmuştur. Çalışmada araştırma uzmanları, 40 şirketten, yıldız olanların, ortalamaya göre bazı yeterliklere ne kadar sahip olduğuna dair olan ham verileri yeniden analiz etmişlerdir. Yapılan analizler, geniş kapsamlı testler, derinlemesine mülakatlar ve yüzlerce çalışanın incelenmesini içeren verilere dayanmaktadır. Yapılan analiz sonucunda Goleman'ın ulaştığı sonuca erişilmiş, “Duygusal yeterliğin mükemmelliğe katkısının, salt akıl ve salt uzmanlığa göre iki kat daha önemli olduğu belirtilmiştir”.

Yaşları 9-12 arasında değişen 196 çocukla yapılan çalışma sonucunda duyguları düzenleme konusunda başarılı olan çocukların başarılı olmayanlara oranla karşılaştıkları problemlerle baş etmede daha aktif ve kendilerine karşı pozitif değerlendirmeye sahip oldukları ortaya çıkmıştır (Zalewski, Lengua, Wilson, Trancik ve Bazinet, 2011).

Schwarz, Stutz ve Ledermann, (2012) 180 ergen ve ebevyenleri ile 12 ay süren boylamsal bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çocukların başlangıç yaşı 10.61'dir. Çalışma sonucunda algılanan evlilik çatışması ile ergenlerin arkadaşlık ilişkileri arasında duygu düzenlemenin aracı rolü olduğu ortaya çıkmıştır. Mohzan, Hassan ve Halil, (2013) 278 öğrenciyle yaptıkları çalışmada akademik başarı ile duygusal zeka ilişkisini incelemişlerdir. Duyguları inceleme ve duyguları anlama boyutlarının akademik başarı ile olumlu yönde anlamlı ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Fiori ve Antonakis (2012), çalışmalarında performansın bir yordayıcısı olarak duygusal zekayı incelemişlerdir. Çalışma sonucunda duygusal zeka ile verilen göreve yönelik tepki hızları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

189 orta öğretim öğretmeniyle yapılan çalışmada bastırılan duyguların ve yüzeysel ilişkinin kaygı, öfke, hayal kırıklığı gibi olumsuz duygularla ilişkili olduğu, yeniden değerlendirmeye dayalı stratejilerin ise olumlu duygularla ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır (Lee ve diğerleri, 2016). 119 anne ve çocukla yapılan çalışmada çocukların anneleri tarafından desteklenmelerinin duyguları yönetme becerilerindeki etkisi incelenmiştir. Verileri anne baba iletişimi ve çocuklardan alınan bilgiler oluşturmaktadır. Yapılan analizler sonucunda ödülü tercih eden annelerin çocuklarının olumlu duyguları yönetme becerileri ile ilişkili olduğu, algılanan anne cezasının ise

duyguları yönetmeyi olumsuz yönde etkilediği ortaya çıkmıştır (Miller-Slough, Zeman, Poon ve Sanders, 2016).

Jiang (2017) çalışmasında, Amerika Birleşik Devletlerinde yaşayan yetişkinlerin % 40'ının günlük hayatta stresli olduklarını bildirmiştir. Tıbbi çalışmalarda doktor- hasta ilişkisi hastanın duygusal iyi oluşu üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Yapılan çalışmada doktor hasta iletişiminin duygusal sağlık üzerindeki doğrudan etkisinin olduğu ortaya çıkmıştır. Fiziksel ya da zihinsel sağlık birçok faktörden etkilenmektedir. Doktorlar hastaların duygusal sıkıntılarını ifade edip, empati ve destek ifadeleriyle çözdüklerinde hastanın baskısı ve stresini açığa çıkarabilir, dolayısıyla duygusal refahını artırabilirler. Duygusal sorunlarla başa çıkmak duyguları yönetmenin en güçlü yordayıcısıdır. Doktorların duygulara tepki göstermesi, hastanın duygusal sağlığını doğrudan iyileştirmektedir. Bu nedenle sağlık hizmetinde çalışanlar hastaların duygusal yüklerinin neler olduğunu düşünmeli, duygusal gereksinimlerini karşılamak için tedavi yöntemlerini yapılandırmalıdır.

#### *2.3.5.2. Yurt içinde yapılmış araştırmalar*

Ceyhan (2000), 942 üniversite öğrencisinin katılımıyla yaptığı çalışmada öğrencilerin duyguları ifade eden sözcüklere ve deyimlere yükledikleri duygu yoğunluğunu bazı değişkenler açısından incelemiştir. “Duygu İfade Eden Sözcük ve Deyimler Listesi” ile veriler toplanmıştır. Araştırmada 140 deyim ve sözcüğün 73'ünün duygu yoğunluğu yüklemelerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği, bunların 70'inde erkeklerin duygu yoğunluğu yüklemelerinin kızlarınkinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

İşmen (2001) çalışmasında, duygusal zeka ile algılanan problem çözme becerisinin ilişkisini incelemiş, duygusal zekanın cinsiyete göre farklılaştığını, kızların her üç boyutta ve toplam puanda erkeklerden yüksek puan aldıklarını belirtmiştir. Duygusal zeka puanı arttıkça problem çözme becerileri algısının da arttığı bilgisine ulaşılmıştır.

Sayan (2002) çalışmasında “İnsan Duygularının Ses İşleme ve Hata Yönetiminde Kullanılması”nı incelemiştir. Çalışma duyguların tanınmasında ve sınıflandırılmasında insan stratejilerinin değerlendirilmesi, insan sesinden duyguların nasıl

anlaşılabilirliğinin incelenmesi amacıyla İstanbul Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Elektrik-Elektronik Mühendisliği bölümü Bilgisayar Laboratuvarında gerçekleştirilmiştir. İnsanın duygusal durumunun anlaşılması amacıyla tekrarlanabilir senaryolarla duyguların uyarılması sağlanmış, sesten duyguların anlaşılması için temel fiziksel özellikler belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre insanların duyma ve görme yardımıyla duygusal sınıflandırmayı yapabildikleri belirlenmiştir. İnsan duygularını anlamada sadece ses veya sadece görüntü ile duygusal sınıflandırma yapmaktansa başka giriş kanalları olan vücut sıcaklığı, dokunsal giriş, kalp atış hızı gibi algılayıcılarının da kullanıldığı bir sınıflandırma yapma gerekliliği vurgulanmıştır.

Çeçen (2005), “Duygu Yönetimi Eğitiminin Duygu Yönetme Becerilerine Etkisi” adlı çalışmasında duyguları yönetme becerileri eğitimi programına katılan öğretmen adaylarının sözel olarak duyguları ifade etme, duyguları olduğu gibi gösterebilme, olumsuz bedensel tepkilerini kontrol edebilme, başa çıkma, öfke yönetimi ve duyguları yönetme becerileri puanlarında, kontrol grubuna göre anlamlı bir artış olduğunu belirtmiştir. Yapılan izleme çalışmasına göre eğitim sonrası ortaya çıkan değişimlerin 6 ve 13 hafta sonrasında da devam ettiği söylenebilmektedir.

Kervancı (2008) çalışmasında, büro çalışanlarına duygu yönetimi eğitim programını uygulamış, uygulanan eğitimin büro çalışanlarının duygu yönetim yeterlilik düzeylerine etkisini incelenmiştir. Özel bir tıp merkezinde görev yapan 16’sı kadın, 7’si erkek toplam 23 deneğin katıldığı çalışmaya grup yaşantısı yoluyla Duygu Yönetimi Eğitimi Programı uygulanmıştır. Bu programın uygulandığı deney grubunda “duyguları yalın ve anlaşılır bir biçimde ifade edebilme”, “duyguları olduğu gibi gösterebilme”, “bedensel tepkileri kontrol edebilme” üzerinde anlamlı etkisinin bulunduğunu, Duygu Yönetimi Eğitimi Programının “baş çıkma” ve “öfke yönetimi” yeterlilikleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını göstermiştir.

Polat ve Yavaş’ın (2012) yabancılaşma, kurumsal değerler ve duygu yönetimi denklemini betimlemeyi amaçlayan çalışmalarında, kurumsal değerler ve duygu yönetiminin gerekliliği üzerinde durulmuş ve okullara yönelik bazı betimsel sonuçlar verilmiştir. “Kurumsal değerler ile duygu yönetimi uygulamalarının birleştirilmesi yoluyla eğitim kurumlarında yabancılaşma ile baş edilebileceği, yabancılaşma,

kurumsal değerler ve duygu yönetimi denkleminin czm noktasında, kurumsal değerlerle btnleŖmiŖ bir duygu yönetimi, kurum içi yabancılaŖmanın önüne geçeceğini belirtmiŖtir.”

Çoruk (2012) tarafından yapılan alıŖmanın sonuçlarına göre ğretim elemanları, yükseköğretim kurumlarında görev yapan yöneticilerin duygu yönetimi davranıŖlarını yeterli bulmadıklarını belirtmiŖlerdir. Olumlu duygusal duruma sahip ğretim elemanlarının hem derslerine kendilerini daha fazla vereceği, hem de bilimsel bilgi üretme konusunda daha azimli ve istekli olacakları dŖnlmektedir. Bu nedenle yöneticilerin duygu yönetimi davranıŖlarının oldukça önemli olduğu vurgulanmaktadır. Bu doğrultuda yöneticilere önemli görevler dŖmektedir. Yöneticilerin etkili bir duygu yönetimi becerisine sahip olması gerekmektedir. Yöneticilerin eŖitli eğitimlerle bu yönde kendilerini geliŖtirmeleri gerektiği belirtilmektedir.

zdenetim, duygu yönetimi, cinsiyet ve ruminasyonun niversite ğrencilerinin sınav kaygısına katkısının incelendiği alıŖmanın örneklemini özel bir üniversitede okuyan 188 hazırlık sınıfı öğrencisidir. alıŖma sonucunda özdenetim, cinsiyet, ruminatif tepki olarak dŖncelere dalma, duygu yönetimi olarak biliŖsel yeniden değerlendirme ve baskılamanın öğrencilerin sınav kaygısı düzeyleriyle anlamlı düzeyde iliŖkisinin bulunduğunu göstermektedir (Dora, 2012). Üstün ve TopbaŖ (2014) tarafından deneklere 6 hafta ve 12 oturumluk duyguları yönetme becerileri eğitim programı uygulanmıŖ, araŖtırma sonrasında duygu yönetimi eğitim programının deney grubunda “bedensel tepkileri kontrol edebilme”, “duyguları olduğu gibi gösterebilme” ve “duyguları yalın ve anlaşılır bir biçimde ifade edebilme” üzerinde anlamlı etkisinin olduğunu gstermiŖtir.

Madde-alkol bağımlılığı ve davranıŖsal bağımlılıklarda görülen psikolojik rahatsızlıkların internet bağımlılığı üzerindeki rolünün araŖtırıldıęı alıŖmada yaŖları 14 ile 18 arasında deęiŖen 100 lise ve yaŖları 19-30 arasında deęiŖen 105 niversite öğrencisine Toronto Aleksitimi leği, İnternet Bağımlılığı leği, UPPS Dürtüsel DavranıŖ leği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü leği uygulanmıŖtır. AraŖtırma sonuçlarına göre duygu düzenleme güçlüğünün internet bağımlılığı üzerinde aracı rolünün olduğu ortaya ıkmıŖtır (Akın, 2014).

Safrancı (2015), 18 ve 54 yaşları arasında ve yaş ortalamaları 26.5 olan 544 katılımcıyla gerçekleştirdiği çalışmada algılanan ebeveyn tutumlarının ve duygusal deneyimlerin, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik problemler üzerindeki etkisini araştırmıştır. Çalışmada ayrıca duygularla psikolojik semptomların ilişkisinde duygu düzenleme süreçlerinin etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; depresyon ve kaygı anneden algılanan aşırı koruyuculuk ve babadan algılanan reddedilme arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur. Bastırılmış öfke, sürekli öfke ve utancın duygu düzenleme güçlüğü ve çeşitli psikolojik semptomlarla ilişkisi bulunmaktadır. Etkili duygu düzenleme yöntemlerine ulaşım kısıtlılığı psikolojik semptomların artmasına neden olmaktadır. Alpay (2015), 80 erkek ve 220 kadın katılımcıyla yaptığı çalışmada duygu düzenleme bozukluklarının; depresyon, travma sonrası stres belirtileri ve çocukluk çağı örselenme yaşantıları arasında aracılık rolünün olduğunu belirtmiştir.

Arslan (2016) çalışmasında, üniversite sınavına hazırlanan 981 öğrencinin stres düzeylerinin duyguları yönetme becerisine etkisini; cinsiyet, lise türü, hastalık, fobi ve aylık gelir değişkenlerine göre incelemiştir. Meslek lisesi öğrencilerinin duygu yönetim puanları Anadolu lisesi öğrencilerinden yüksek bulunmuştur. Anadolu lisesinde öğrenim görenlerin meslek lisesinde öğrenim görenlere oranla akademik başarısının yüksek olması, dolayısıyla kaygılarının daha az olmasıyla açıklanabilir. Kadınların duygu yönetim puanları erkeklerden, hasta olan öğrencilerin duygu yönetim puanları sağlıklı olanlardan yüksek bulunmuştur. Bunun nedeni hasta bireylerin olumlu duygularını ifade etmemeleriyle açıklanabilir. Kalecik (2016), yaşları 18 ile 66 arasında değişen 337 yetişkinle yaptığı çalışmada sosyal kaygı, depresyon semptomlarının ve özdenetimin problemleri internet kullanımını yordadığını belirtmiştir. Duygu düzenlemedeki güçlüklerle sosyal kaygı, depresyon semptomları ve özdenetim arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Üney (2016), yaşları 11-14 arasında olan 186 öğrenci ve öğrencilerin ebeveynleri ile çalışmış, evlilik çatışma çözme stilleri, ergenin duygu düzenlemesi ve ergen çatışma çözme arasındaki ilişkileri incelemiştir. Annenin sahip olduğu olumsuz çatışma çözme stili ile ergen saldırganlığı arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü olduğu ortaya çıkmıştır. Süsen (2017), duygu düzenleme güçlüğü ile sigara bağımlılık düzeyi

arasındaki ilişkiyi incelemiş, sigaranın olumsuz duyguyu ve can sıkıntısını azaltmasını beklemenin; duygu düzenleme güçlüğü ve sigara bağımlılığı ilişkisine aracılık ettiği sonucuna ulaşmıştır.

Alan yazında çocukluk çağı örselenme yaşantılarının yetişkinlikte geliştirilen kişilerarası tarz, genel psikolojik belirtiler ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinin bulunduğu (Bilim, 2012), cinsel istismara maruz kalan kızların ailelerinden daha çok ilişkisel çatışma ve daha az destek beklediği, duygularını düzenleme yeteneklerinin azaldığı (Shipman, Zeman, Penza ve Champion, 2000), duygu düzenleme bozukluklarının; depresyon, travma sonrası stres belirtileri ve çocukluk çağı örselenme yaşantıları arasında aracılık rolünün olduğu (Alpay, 2015) görülmektedir.

Genel psikolojik sağlığın yordayıcıları olarak duyguları yönetme becerileri ve çocukluk örselenme yaşantılarının araştırıldığı bu çalışmanın alan yazına ve bundan sonra yapılacak çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Çocukluk örselenme yaşantılarının uzun dönemde psikolojik sağlığa olan etkilerinin incelendiği çalışmalar oldukça fazladır. Bu araştırmanın; çocukluk örselenme yaşantıları ile duyguları yönetme becerilerinin psikolojik sağlık ile ilişkisine ışık tutarak, gerek anne babaların gerek alanda çalışan uzmanların konu ile ilgili farkındalıklarını artıracakı düşünülmektedir. Hem duyguları yönetme becerilerinin hem de çocukluk örselenme yaşantılarının genel psikolojik sağlığa olası etkilerinin değerlendirilmesi ile önleyici ve koruyucu ruh sağlığı çalışmalarına, psikolojik semptomların azaltılmasına yönelik tedavi ve önleme programlarının oluşturulmasına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.



## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde yapılan araştırmanın modeli, araştırma grubu, kullanılan veri toplama araçları, veri toplama aşaması ve verilerin analizi konularında açıklamalar yer almaktadır.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesine devam eden öğrencilerin duyguları yönetme becerileri ve çocukluk örselenme yaşantılarının genel psikolojik sağlıkla ilişkisinin incelenmesi amaçlanan, ilişkisel tarama modeline sahip, betimsel bir çalışmadır. Betimsel tarama modelleri; genel tarama ve örnek olay tarama olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. İlişkisel tarama modeli genel tarama yöntemi içinde yer almaktadır. Genel tarama modelleri; çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde yapılan taramadır (Karasar, 2006).

### 3.2. Evren ve Örneklem

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencileri yapılan araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesine devam etmekte olan 296 öğrenci oluşturmaktadır. Ölçeklerin uygulanacağı grubun seçiminde seçkisiz olmayan, uygun örnekleme yöntemi benimsenmiştir. Seçkisiz olmayan, uygun örnekleme yöntemi; zaman, işgücü gibi sınırlılıklar nedeniyle örneklemin kolay ulaşılabilir birimlerden seçilmesidir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2010). Katılımcıların 108'i (% 36.5) erkek, 188'i (% 63.5) kadın, yaş ortalamaları ise 20.77'dir. Katılımcıların 68'i (% 23) birinci sınıf, 44'ü (% 14.9) ikinci sınıf, 74'ü (% 25) üçüncü sınıf ve 110'u (% 37.2) dördüncü sınıftır. 185'i (% 62.5) rehberlik ve psikolojik danışmanlık, 25'i (% 8.4) İngilizce, 18'i (% 6.1) Almanca, 25'i (% 8.4) okulöncesi ve 43'ü (% 14.5) Türkçe öğretmenliği bölümünde öğrenim görmektedir.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada katılımcıların bilgilerine ait verileri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, duyguları yönetme beceri düzeylerine ilişkin algılarını ölçmek için “Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği”, çocukluk döneminde maruz kalınan örselenme yaşantılarına (fiziksel, duygusal) ilişkin verilere ulaşmak amacıyla “Çocukluk Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği KF” ve genel psikolojik sağlığın değerlendirilmesi amacıyla “Kısa Semptom Envanteri” kullanılmış, Kişisel Bilgi Formuna ve kullanılan ölçeklere ilişkin açıklamalar aşağıda sunulmuştur.

#### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından katılımcıların sosyodemografik özelliklerini tespit etmek amacıyla ‘Kişisel Bilgi Formu’ oluşturulmuştur. Formda araştırmaya katılan öğrencinin

yaşı, cinsiyeti, kaçınıcı sınıf olduğu, öğrenim gördüğü bölümü gibi sorular bulunmaktadır.

### 3.3.2. Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği

Çeçen (2002) tarafından geliştirilen ve geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış olan Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği üniversite öğrencilerinin (genç yetişkin) duyguları yönetme beceri düzeylerine ilişkin algılarını ölçmektedir.

8'i olumlu, 20'si olumsuz toplam 28 maddeden oluşan ölçeğin puanlaması "bana hiç uygun değil", "bana uygun değil", "bana kısmen uygun", "bana çoğunlukla uygun" ve "bana tamamiyle uygun" yanıtlarına karşılık gelen 1-5 arası likert tipi değerlendirme ile yapılmaktadır. Ölçek puanlanırken olumsuz maddeler ters çevrilerek puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilen puan ranjı 28-140'tır. Ölçekten alınan toplam puanların yüksek olması, bireyin duyguları yönetme becerisinde yetkin olduğunu göstermektedir. Yapılan geçerlik çalışmalarında faktör analizi tekniği kullanılarak DYBÖ'nin duyguları sözel olarak ifade edebilme (3, 4, 7, 9, 23, 25, 27. maddeler), duyguları olduğu gibi gösterebilme (15, 16, 18, 20, 24, 28. maddeler), olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme (1, 5, 11, 13. maddeler), başa çıkma (2, 17, 21, 26. maddeler) ve öfkeyi yönetme (6, 22, 14. maddeler) olmak üzere beş alt ölçeğinin olduğu belirlenmiştir. 12, 8, 10 ve 19. maddeler alt ölçek şeklinde puanlamaya dahil edilmemekte, serbest maddeler olarak toplam puan değerlendirilirken hesaplamalara dahil edilmektedir.

Farklı ölçekler geçerliliği çalışmasında UCLA Yalnızlık Ölçeği, Empatik Beceriler Ölçeği (EBÖ)ve Kişilerarası İlişkiler Ölçeği (KİÖ) ve alt ölçekleri arasındaki korelasyonlara bakılmış, ölçekler arasındaki korelasyonlar  $r: .30$ 'un üzerinde bulunmuştur. Geliştirilen ölçeğin İç tutarlık katsayısı (Cronbach alfa)  $.83$  olarak bulunmuş, testi yarılama (split-half ) tekniği sonucu güvenirlik katsayısı  $.82$ , Test-Tekrar-Test Güvenirliği  $0.81$  olarak saptanmıştır. Yapılan güvenirlik ve geçerlik çalışmalarından elde edilen sonuçlar; ölçeğin öğrencilerin duyguları yönetme becerilerini ölçmede kullanılabileceğini göstermiştir (Çeçen, 2002).

Bu araştırmada uygulanan ölçeğe ilişkin iç tutarlık katsayısı (alfa) DYBÖ toplam puan için .77, duyguları sözel olarak ifade edebilme alt ölçeği için .78, duyguları olduğu gibi gösterebilme alt ölçeği için .55, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme alt ölçeği için .58, başa çıkma alt ölçeği için .62, öfkeyi yönetme alt ölçeği için .63 olarak hesaplanmıştır.

### 3.3.3. Çocukluk Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği Kısa Form

Bernstein ve diğerleri (1994), yaptıkları çalışmada, 40 maddeden oluşan ve 18 yaşından önceki örselenme yaşantılarını taramayan bir ölçek geliştirmişlerdir. Bu ölçek 5’li likert tiplidir ve cevap seçenekleri; çok sık, sıklıkla, bazen, nadiren ve hiçbir zaman şeklinde verilmekte, puanların yükselmesi kötüye kullanım sıklığının arttığını belirtmektedir. Bernstein ve diğerleri yaptıkları çalışma sonucunda Cronbach Alpha katsayısını 0.79–0.94 arasında bulmuşlardır. Özgün ölçeğin duygusal veya fiziksel kötüye kullanım puanlarının ranjı 23-115 arasında, duygusal ihmal puanlarının ranjı 21-105 arasında, fiziksel ihmal puanlarının ranjı 11-55 arasında, cinsel kötüye kullanım puanlarının ranjı 5-25 arasında değişmektedir. Çocukluk Örselenme Yaşantıları Ölçeğinin Türkçe uyarlama çalışmaları Aslan ve Alpaslan (1999) tarafından yapılmıştır.

Bernstein ve diğerleri (2003) tarafından Çocukluk Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği Kısa Formu geliştirilmiş, madde sayısı 28’e düşürülmüştür. ÇÖYÖ-KF 5’li likert tipinde bir ölçe-me aracıdır. Kesinlikle Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Biraz Katılıyorum (3), Katılıyorum (4) ve Kesinlikle Katılıyorum (5) şeklinde cevaplandırılmaktadır. Ölçekten alınan puanların artması, çocukluk döneminde yaşanan istismar yaşantılarının yoğunlaştığı anlamına gelmektedir. Ölçekten alınabilecek puan ranjı 25-125’tir. Kısa form beş alt boyuttan oluşmaktadır. 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., 4., 6., 2. ve 26. maddeler) ve duygusal ihmal (5., 7., 13., 19. ve 28. maddeler) alt boyutlarıdır. Ölçekten elde edilen puan ranjı 25-125’tir. Kontrol amaçlı 3 madde (10., 16. ve 22. maddeler) puanlamaya sokulmamaktadır.

Kaya (2014) tarafından 306 kişilik örneklemden toplanan veriler üzerinde çalışılmış, çocukluk dönemi örselenme yaşantıları ölçeği kısa formu Türkçeye çevrilmiştir. ÇÖYÖ-KF'nin ölçüt geçerliğinin belirlenmesi amacıyla Beck Depresyon Envanteri, Sürekli Kaygı Envanteri; Rosenberg Benlik Saygısı Ölçekleri kullanılmış, benzer ve farklı ölçekler geçerliği çalışmaları yapılmıştır.

ÇÖYÖ-KF ile Beck Depresyon Envanteri için toplam puanları arasındaki korelasyon ( $r=.43$ ;  $p<0.05$ ) beklenen şekilde pozitif yönde ve anlamlı, Sürekli Kaygı Envanteri toplam puanları arasındaki korelasyon ( $r=.46$ ;  $p<0.01$ ) beklenen şekilde pozitif yönde ve anlamlı Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri toplam puanları arasındaki korelasyon ( $r=-.41$ ;  $p<0.01$ ) beklenen şekilde negatif yönde ve anlamlı bulunmuştur.

İç tutarlık katsayısı (cronbach alfa) ÇÖYÖ-KF toplam puan için .77, cinsel istismar alt boyutu için .80, duygusal istismar alt boyutu için .81, fiziksel istismar alt boyutu için .79, fiziksel ihmal alt boyutu için .38, duygusal ihmal alt boyutu için .81 ve idealleştirme alt boyutu için .42 olarak hesaplanmıştır.

ÇÖYÖ-KF'nin test tekrar test güvenilirlik çalışması üç hafta ara ile 36 kişilik öğrenci grubundan toplanan veriler üzerinden yapılmış, ilk test ve son test puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde, anlamlı bir ilişkinin olduğu gözlenmiştir ( $r=.78$ ,  $p<.01$ ). ÇÖYÖ-KF test tekrar test korelasyonunun orta düzeyde ve anlamlı olduğu, test tekrar test güvenilirlik değerlerinin, ölçek puanlarının zaman içinde kararlılık göstereceği anlamına geldiği şekilde yorumlanabilir. Yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarından elde edilen sonuçlara göre ölçeğin klinik olmayan genç yetişkin örnekleme çocukluk örselenme yaşantılarına ilişkin veri toplamada kullanılabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Kaya, 2014).

Araştırmada ÇÖYÖ-KF kullanılmıştır. Araştırmada dört alt boyut incelenmiş, cinsel istismar alt boyutu kullanılmamıştır. Örselenme yaşantılarına dair bilgilerin araştırmacıya aktarılmama olasılığı göz önüne alındığı için, alt boyutlara ilişkin daha sağlıklı verilere ulaşmak amacıyla cinsel istismar alt boyutu ölçekten çıkarılmıştır. Araştırmada uygulanan ölçeğe ilişkin iç tutarlık katsayısı (alfa) ÇÖYÖ-KF toplam puan için .54, fiziksel istismar alt boyutu için .67, duygusal istismar alt boyutu için .58,

fiziksel ihmal alt boyutu için .31, duygusal ihmal alt boyutu için .81 olarak hesaplanmıştır.

### 3.3.4. Kısa Semptom Envanteri

Kısa Semptom Envanteri, Derogatis (1992) tarafından genel psikolojik sağlığı değerlendirmek için geliştirilmiştir. 53 maddeden oluşan ölçeğin puanlaması “hiç yok”, “biraz var”, “orta derecede var”, “epey var” ve “çok fazla var” yanıtlarına karşılık gelen 0-4 arası likert tipi değerlendirme ile yapılmaktadır. Ölçekten elde edilen puan ranjı 0-212’dir. Ölçekten alınan toplam puanların yüksek olması, bireyin semptomlarının sıklığını göstermektedir.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması amacıyla yetişkinler (Şahin ve Durak, 1994) ve ergenlerle (Şahin, Durak ve Uğurtaş, 2002) çalışılmış ve çalışma sonucunda güvenilirlik ve geçerlik değerleri yüksek görülmüştür. Yapılan analiz sonrasında, depresyon (12 madde), kaygı (13 madde), olumsuz benlik (12 madde), ve düşmanlık/saldırganlık (7 madde) ve somatizasyon (9 madde) olmak üzere beş faktör elde edilmiştir. İç tutarlılık katsayıları ergenlerin oluşturduğu örnekleme .70-.88, yetişkinlerin oluşturduğu örnekleme .75-.87 arasında değişiklik göstermektedir. Ölçekten elde edilen puanlar yükseldikçe bireydeki psikolojik semptomlar artmaktadır. Araştırmada uygulanan ölçeğe ilişkin iç tutarlılık katsayısı (alfa) KSE toplam puan için .96, depresyon alt boyutu için .89, anksiyete alt boyutu için .86, olumsuz benlik alt boyutu için .85, somatizasyon alt boyutu için .80 ve düşmanlık alt boyutu için .81 olarak hesaplanmıştır.

### 3.4. Veri Toplama İşlemi

Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formuyla birlikte “Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği”, “Çocukluk Örselenme Yaşantıları Ölçeği” ve “Kısa Semptom Envanteri” 2014-2015 eğitim- öğretim yılı Eylül ayında uygulanmıştır. Uygun bölümler, sınıflar ve saatler tespit edilmiş, Araştırma kapsamında veri toplama araçları bir oturumda

dağıtılarak uygulanmıştır. Kişisel Bilgi Formunda katılımcıların kimliklerine ilişkin herhangi bir bilgi istenmemiş, toplanan verilerin yalnız araştırmacı tarafından görüleceği, bir başka kişi ya da kurumlarla paylaşılmayacağı konularında güvence verilerek, sorulara içten cevap vermeleri istenmiş, uygulama esnasında konu ile ilgili sorulan sorulara cevap verilmiştir.

### 3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırma ile ilgili uygulama tamamlandıktan sonra bilgi toplamak üzere verilen formların tümü araştırmacı tarafından kontrol edilmiştir. Veri toplama araçları, 313 öğrenciye uygulanmıştır. Ancak 17 öğrenci ölçeği eksik ve hatalı doldurduğundan, 296 öğrenci araştırma kapsamına alınmıştır. Ölçek yoluyla elde edilen veriler sınıflandırılarak bilgisayar programına aktarılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde IBM SPSS-Statistics 20 paket programı kullanılmıştır.

Duyguları yönetme becerileri ve çocukluk örselenme yaşantılarına göre genel psikolojik sağlığın belirleyicisi olan semptomların farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan çalışmada verilerin analizi aşamasında çok değişkenli regresyon analizi, pearson momentler çarpımı ve bağımsız örneklem t testi yöntemlerinden yararlanılmıştır. Regresyonun “doğrusallık” ve “normallik” varsayımlarının karşılanmasını güçleştiren uç değerlerin olup olmadığı Mahalanobis uzaklık değeri kullanılarak incelenmiştir. Durbin- Watson katsayısının 1,5 ile 2,5 arasında olması otokorelasyon probleminin olmadığını göstermektedir (Büyüköztürk 2013). Durbin-Watson değerlerinin 1.776 ile 2.017 arasında değiştiği bulunmuştur. Buna göre çalışmada otokorelasyon probleminin olmadığı söylenebilir. Bulguların anlamlı olup olmadığının yorumlanmasında ölçüt olarak .05 anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

Analiz aşamasına geçilmeden önce veriler ön işleme tabii tutulmuştur. İlk aşamada veri tabanına yanlış girilen değerler saptanmış, gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Bu işlem için girilen verilerin sıklığına ve en yüksek, en düşük verilere bakılmıştır. Kayıp verilere ait olduğu maddeye ilişkin ortalama değer verilmiştir. Normallik sayılsının

karşılanması amacıyla aşırı değerler (outliers) belirlenmiştir. Zscore değeri 3'ün üzerinde olan 15 kişi ve mahalanobis değeri ,00 olan 2 kişi elemine edilmiş, sonrasında elde kalan veriler üzerinde çalışılmıştır. Yordayıcı değişkenler arasında yüksek düzeyde ilişki (multicollinearity) bulunmamaktadır.

Verilerin istatistiksel analizlere uygunluğu yukarıda anlatılan yöntemlerle değerlendirilmiş ve verilerin bu araştırma kapsamında kullanılmasında istatistiksel açıdan bir sorun olmadığına karar verilmiştir.





## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde alt amaçlara göre, örneklemdaki öğrencilere ait elde edilen veriler sırası ile sunulmuştur.

#### **4.1. Duyguları Yönetme Becerileri Toplam Puanı, Çocukluk Dönemi Örselenme Yaşantıları Kısa Form Alt Ölçekleri ile Kısa Semptom Envanteri Alt Ölçeklerine İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri**

Örneklemini oluşturanların Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği, Çocukluk Örselenme Yaşantıları ve Kısa Semptom Envanteri alt ölçeklerine ilişkin minimum ve maksimum değerleri, aritmetik ortalamaları, standart sapma değerleri Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1

*Duyguları Yönetme Becerileri Toplam Puanı, Çocukluk Dönemi Örseleme Yaşantıları Kısa Form Alt Ölçekleri (Duygusal İstismar, Fiziksel İstismar, Fiziksel İhmal, Duygusal İhmal, Toplam Puan) ile Kısa Semptom Envanteri Alt Ölçeklerine (Depresyon, Anksiyete, Olumsuz Benlik, Somatizasyon, Düşmanlık, Toplam Puan) İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri*

Ölçek/Alt Ölçekler	n	Minimum	Maximum	$\bar{X}$	Ss
DYBÖ Toplam	296	58	135	97.15	11.39
Duygusal İstismar	296	5	13	6.71	2.03
Fiziksel İstismar	296	5	17	5.46	1.36
Fiziksel İhmal	296	5	17	7.47	2.27
Duygusal İhmal	296	5	22	7.92	3.23
ÇÖYÖ Toplam	296	20	58	27.56	6.86
Depresyon	296	0	44	15.11	10.31
Anksiyete	296	0	39	11.93	8.91
Olumsuz Benlik	296	0	38	10.33	8.21
Somatizasyon	296	0	32	6.83	6.11
Düşmanlık	296	0	25	8.22	5.84
KSE Toplam	296	1	165	52.43	34.65

#### **4.2. Örneklemi Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyete Göre DYBÖ Toplam Puanı, Duygusal İstismar, Fiziksel İstismar, Fiziksel İhmal, Duygusal İhmal, ÇÖYÖ-KF Toplam Puan, Depresyon, Anksiyete, Olumsuz Benlik, Somatizasyon, Düşmanlık ve KSE Toplam Puanına İlişkin Bulgular**

Örneklemi oluşturan öğrencilerin cinsiyete göre DYBÖ toplam puanı, duygusal istismar, fiziksel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal, ÇÖYÖ-KF toplam puan, depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon, düşmanlık ve KSE toplam puanına ilişkin bulgular, alınan puanların aritmetik ortalaması ve standart sapma puanları hesaplanarak Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2

*Örnekleme Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyete Göre DYBÖ Toplam Puanı, Duygusal İstismar, Fiziksel İstismar, Fiziksel İhmal, Duygusal İhmal, ÇÖYÖ-KF Toplam Puan, Depresyon, Anksiyete, Olumsuz Benlik, Somatizasyon, Düşmanlık ve KSE Toplam Puanına İlişkin Bulgular*

Ölçek / Alt Ölçek	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss
DYBÖ Toplam Puan	Kız	188	97.56	10.44
	Erkek	108	96.44	12.89
Duygusal İstismar	Kız	188	6.59	2.07
	Erkek	108	6.92	1.96
Fiziksel İstismar	Kız	188	5.25	0.84
	Erkek	108	5.81	1.92
Fiziksel İhmal	Kız	188	7.09	2.00
	Erkek	108	8.14	2.56
Duygusal İhmal	Kız	188	7.53	2.85
	Erkek	108	8.58	3.72
ÇÖYÖ Toplam Puan	Kız	188	26.47	6.06
	Erkek	108	29.45	7.73
Depresyon	Kız	188	15.72	10.92
	Erkek	108	14.04	9.10
Anksiyete	Kız	188	11.55	9.18
	Erkek	108	12.60	8.42
Olumsuz Benlik	Kız	188	10.09	8.33
	Erkek	108	10.75	8.02
Somatizasyon	Kız	188	7.07	6.31
	Erkek	108	6.40	5.75
Düşmanlık	Kız	188	7.97	5.91
	Erkek	108	8.66	5.71
KSE Toplam Puan	Kız	188	52.41	35.85
	Erkek	108	52.45	32.61

Tablo 2 incelendiğinde fiziksel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal ve ÇÖYÖ-KF toplam puanlarında hem aritmetik ortalamada hem de standart sapmada erkek öğrencilerin puanlarının kız öğrencilerin puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Depresyon ve somatizasyon alt ölçeklerinde kız öğrencilerin hem aritmetik ortalama hem de standart sapma puanları erkek öğrencilerin puanlarından yüksektir. Duygusal istismar, anksiyete, olumsuz benlik, düşmanlık ve KSE toplam

puan değişkenlerinde kız öğrencilerin aritmetik ortalaması daha düşük, standart sapmaları daha yüksektir. DYBÖ toplam puanda kız öğrencilerin aritmetik ortalaması daha yüksek, standart sapmaları daha düşük olduğu bulunmuştur.

#### **4.3. Örneklemi Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyete Göre DYBÖ Toplam Puanı, Duygusal İstismar, Fiziksel İstismar, Fiziksel İhmal, Duygusal İhmal, ÇÖYÖ-KF Toplam Puan, Depresyon, Anksiyete, Olumsuz Benlik, Somatizasyon, Düşmanlık ve KSE Toplam Puan Değişkenlerine Göre t Testi Sonuçları**

DYBÖ toplam puanı, duygusal istismar, fiziksel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal, ÇÖYÖ-KF toplam puan, depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon, düşmanlık ve KSE toplam puan arasındaki ortalama farklılıkların anlamlı olup olmadığını değerlendirmek amacıyla bağımsız gruplar için t testi uygulanarak sonuçlar Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3

*Örnekleme Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyete Göre DYBÖ Toplam Puanı, Duygusal İstismar, Fiziksel İstismar, Fiziksel İhmal, Duygusal İhmal, ÇÖYÖ-KF Toplam Puan, Depresyon, Anksiyete, Olumsuz Benlik, Somatizasyon, Düşmanlık ve KSE Toplam Puan Değişkenlerine Göre t Testi Sonuçları*

Ölçek / Alt Ölçek	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p																																																																																																																																
DYBÖ Toplam Puan	Kız	188	97.56	10.44	187.62	.77	.442																																																																																																																																
	Erkek	108	96.44	12.89				Duygusal İstismar	Kız	188	6.59	2.07	294	-1.329	.185	Erkek	108	6.92	1.96	Fiziksel İstismar	Kız	188	5.25	0.84	130.789	-2.885	.005	Erkek	108	5.81	1.92	Fiziksel İhmal	Kız	188	7.09	2.00	182.35	-3.652	.000	Erkek	108	8.14	2.56	Duygusal İhmal	Kız	188	7.53	2.85	179.71	-2.531	.012	Erkek	108	8.58	3.72	ÇÖYÖ Toplam Puan	Kız	188	26.47	6.06	182.966	-3.444	.001	Erkek	108	29.45	7.73	Depresyon	Kız	188	15.72	10.92	256.871	1.421	.157	Erkek	108	14.04	9.10	Anksiyete	Kız	188	11.55	9.18	294	-.969	.333	Erkek	108	12.60	8.42	Olumsuz Benlik	Kız	188	10.09	8.33	294	-.663	.508	Erkek	108	10.75	8.02	Somatizasyon	Kız	188	7.07	6.31	294	.911	.363	Erkek	108	6.40	5.75	Düşmanlık	Kız	188	7.97	5.91	294	-.970	.333	Erkek	108	8.66	5.71	KSE Toplam Puan	Kız	188	52.41	35.85	294	-.007	.994
Duygusal İstismar	Kız	188	6.59	2.07	294	-1.329	.185																																																																																																																																
	Erkek	108	6.92	1.96				Fiziksel İstismar	Kız	188	5.25	0.84	130.789	-2.885	.005	Erkek	108	5.81	1.92	Fiziksel İhmal	Kız	188	7.09	2.00	182.35	-3.652	.000	Erkek	108	8.14	2.56	Duygusal İhmal	Kız	188	7.53	2.85	179.71	-2.531	.012	Erkek	108	8.58	3.72	ÇÖYÖ Toplam Puan	Kız	188	26.47	6.06	182.966	-3.444	.001	Erkek	108	29.45	7.73	Depresyon	Kız	188	15.72	10.92	256.871	1.421	.157	Erkek	108	14.04	9.10	Anksiyete	Kız	188	11.55	9.18	294	-.969	.333	Erkek	108	12.60	8.42	Olumsuz Benlik	Kız	188	10.09	8.33	294	-.663	.508	Erkek	108	10.75	8.02	Somatizasyon	Kız	188	7.07	6.31	294	.911	.363	Erkek	108	6.40	5.75	Düşmanlık	Kız	188	7.97	5.91	294	-.970	.333	Erkek	108	8.66	5.71	KSE Toplam Puan	Kız	188	52.41	35.85	294	-.007	.994	Erkek	108	52.45	32.61								
Fiziksel İstismar	Kız	188	5.25	0.84	130.789	-2.885	.005																																																																																																																																
	Erkek	108	5.81	1.92				Fiziksel İhmal	Kız	188	7.09	2.00	182.35	-3.652	.000	Erkek	108	8.14	2.56	Duygusal İhmal	Kız	188	7.53	2.85	179.71	-2.531	.012	Erkek	108	8.58	3.72	ÇÖYÖ Toplam Puan	Kız	188	26.47	6.06	182.966	-3.444	.001	Erkek	108	29.45	7.73	Depresyon	Kız	188	15.72	10.92	256.871	1.421	.157	Erkek	108	14.04	9.10	Anksiyete	Kız	188	11.55	9.18	294	-.969	.333	Erkek	108	12.60	8.42	Olumsuz Benlik	Kız	188	10.09	8.33	294	-.663	.508	Erkek	108	10.75	8.02	Somatizasyon	Kız	188	7.07	6.31	294	.911	.363	Erkek	108	6.40	5.75	Düşmanlık	Kız	188	7.97	5.91	294	-.970	.333	Erkek	108	8.66	5.71	KSE Toplam Puan	Kız	188	52.41	35.85	294	-.007	.994	Erkek	108	52.45	32.61																				
Fiziksel İhmal	Kız	188	7.09	2.00	182.35	-3.652	.000																																																																																																																																
	Erkek	108	8.14	2.56				Duygusal İhmal	Kız	188	7.53	2.85	179.71	-2.531	.012	Erkek	108	8.58	3.72	ÇÖYÖ Toplam Puan	Kız	188	26.47	6.06	182.966	-3.444	.001	Erkek	108	29.45	7.73	Depresyon	Kız	188	15.72	10.92	256.871	1.421	.157	Erkek	108	14.04	9.10	Anksiyete	Kız	188	11.55	9.18	294	-.969	.333	Erkek	108	12.60	8.42	Olumsuz Benlik	Kız	188	10.09	8.33	294	-.663	.508	Erkek	108	10.75	8.02	Somatizasyon	Kız	188	7.07	6.31	294	.911	.363	Erkek	108	6.40	5.75	Düşmanlık	Kız	188	7.97	5.91	294	-.970	.333	Erkek	108	8.66	5.71	KSE Toplam Puan	Kız	188	52.41	35.85	294	-.007	.994	Erkek	108	52.45	32.61																																
Duygusal İhmal	Kız	188	7.53	2.85	179.71	-2.531	.012																																																																																																																																
	Erkek	108	8.58	3.72				ÇÖYÖ Toplam Puan	Kız	188	26.47	6.06	182.966	-3.444	.001	Erkek	108	29.45	7.73	Depresyon	Kız	188	15.72	10.92	256.871	1.421	.157	Erkek	108	14.04	9.10	Anksiyete	Kız	188	11.55	9.18	294	-.969	.333	Erkek	108	12.60	8.42	Olumsuz Benlik	Kız	188	10.09	8.33	294	-.663	.508	Erkek	108	10.75	8.02	Somatizasyon	Kız	188	7.07	6.31	294	.911	.363	Erkek	108	6.40	5.75	Düşmanlık	Kız	188	7.97	5.91	294	-.970	.333	Erkek	108	8.66	5.71	KSE Toplam Puan	Kız	188	52.41	35.85	294	-.007	.994	Erkek	108	52.45	32.61																																												
ÇÖYÖ Toplam Puan	Kız	188	26.47	6.06	182.966	-3.444	.001																																																																																																																																
	Erkek	108	29.45	7.73				Depresyon	Kız	188	15.72	10.92	256.871	1.421	.157	Erkek	108	14.04	9.10	Anksiyete	Kız	188	11.55	9.18	294	-.969	.333	Erkek	108	12.60	8.42	Olumsuz Benlik	Kız	188	10.09	8.33	294	-.663	.508	Erkek	108	10.75	8.02	Somatizasyon	Kız	188	7.07	6.31	294	.911	.363	Erkek	108	6.40	5.75	Düşmanlık	Kız	188	7.97	5.91	294	-.970	.333	Erkek	108	8.66	5.71	KSE Toplam Puan	Kız	188	52.41	35.85	294	-.007	.994	Erkek	108	52.45	32.61																																																								
Depresyon	Kız	188	15.72	10.92	256.871	1.421	.157																																																																																																																																
	Erkek	108	14.04	9.10				Anksiyete	Kız	188	11.55	9.18	294	-.969	.333	Erkek	108	12.60	8.42	Olumsuz Benlik	Kız	188	10.09	8.33	294	-.663	.508	Erkek	108	10.75	8.02	Somatizasyon	Kız	188	7.07	6.31	294	.911	.363	Erkek	108	6.40	5.75	Düşmanlık	Kız	188	7.97	5.91	294	-.970	.333	Erkek	108	8.66	5.71	KSE Toplam Puan	Kız	188	52.41	35.85	294	-.007	.994	Erkek	108	52.45	32.61																																																																				
Anksiyete	Kız	188	11.55	9.18	294	-.969	.333																																																																																																																																
	Erkek	108	12.60	8.42				Olumsuz Benlik	Kız	188	10.09	8.33	294	-.663	.508	Erkek	108	10.75	8.02	Somatizasyon	Kız	188	7.07	6.31	294	.911	.363	Erkek	108	6.40	5.75	Düşmanlık	Kız	188	7.97	5.91	294	-.970	.333	Erkek	108	8.66	5.71	KSE Toplam Puan	Kız	188	52.41	35.85	294	-.007	.994	Erkek	108	52.45	32.61																																																																																
Olumsuz Benlik	Kız	188	10.09	8.33	294	-.663	.508																																																																																																																																
	Erkek	108	10.75	8.02				Somatizasyon	Kız	188	7.07	6.31	294	.911	.363	Erkek	108	6.40	5.75	Düşmanlık	Kız	188	7.97	5.91	294	-.970	.333	Erkek	108	8.66	5.71	KSE Toplam Puan	Kız	188	52.41	35.85	294	-.007	.994	Erkek	108	52.45	32.61																																																																																												
Somatizasyon	Kız	188	7.07	6.31	294	.911	.363																																																																																																																																
	Erkek	108	6.40	5.75				Düşmanlık	Kız	188	7.97	5.91	294	-.970	.333	Erkek	108	8.66	5.71	KSE Toplam Puan	Kız	188	52.41	35.85	294	-.007	.994	Erkek	108	52.45	32.61																																																																																																								
Düşmanlık	Kız	188	7.97	5.91	294	-.970	.333																																																																																																																																
	Erkek	108	8.66	5.71				KSE Toplam Puan	Kız	188	52.41	35.85	294	-.007	.994	Erkek	108	52.45	32.61																																																																																																																				
KSE Toplam Puan	Kız	188	52.41	35.85	294	-.007	.994																																																																																																																																
	Erkek	108	52.45	32.61																																																																																																																																			

Bu farklılıkların anlamlı olup olmadığını belirlemek için t-testi sonucunda erkek ve kız öğrenciler arasında DYBÖ toplam puanı ( $t=.77$ ;  $p>0.05$ ), duygusal istismar ( $t=-1.329$ ;  $p>0.05$ ), depresyon ( $t=1.421$ ;  $p>0.05$ ), anksiyete ( $t=-.969$ ;  $p>0.05$ ), olumsuz benlik ( $t=-.663$ ;  $p>0.05$ ), somatizasyon ( $t=.911$ ;  $p>0.05$ ), düşmanlık ( $t=-.970$ ;  $p>0.05$ ) ve KSE toplam puanı ( $t=-.007$ ;  $p>0.05$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın

olmadığı tespit edilmiştir. Fiziksel istismar ( $t=-2.531$ ;  $p<0.05$ ), fiziksel ihmal ( $t=-3.652$ ;  $p<0.05$ ), duygusal ihmal ( $t=-2.531$ ;  $p<0.05$ ) ve ÇÖYÖ toplam puan ( $t=-3.444$ ;  $p<0.05$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olduğu bulunmuştur.

#### **4.4. Regresyon Analizinde Yer Alan Değişkenler (DYBÖ Toplam Puanı, Duygusal İstismar, Fiziksel İstismar, Fiziksel İhmal, Duygusal İhmal, Depresyon, Anksiyete, Olumsuz Benlik, Somatizasyon, Düşmanlık) Arasındaki İlişkiler**

Araştırma sürecine dahil edilen değişkenler (DYBÖ toplam, Duygusal İstismar, Fiziksel İstismar, Fiziksel İhmal, Duygusal İhmal, Depresyon, Anksiyete, Olumsuz Benlik, Somatizasyon, Düşmanlık) arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla hesaplanan Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayıları Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4

*Regresyon Analizinde Yer Alan Değişkenler (DYBÖ Toplam Puanı, Duygusal İstismar, Fiziksel İstismar, Fiziksel İhmal, Duygusal İhmal, Depresyon, Anksiyete, Olumsuz Benlik, Somatizasyon, Düşmanlık) Arasındaki İlişkiler*

	DYBÖ toplam	Duygusal İstismar	Fiziksel İstismar	Fiziksel İhmal	Duygusal İhmal	Depresyon	Anksiyete	Olumsuz Benlik	Somatizasyon	Düşmanlık
DYBÖ toplam	-									
D. İstismar	-.254**	-								
F. İstismar	-.066	.498**	-							
F. İhmal	-.199**	.383**	.364**	-						
D. İhmal	-.198**	.518**	.341**	.485**	-					
Depresyon	-.484**	.383**	.158**	.108	.223**	-				
Anksiyete	-.451**	.390**	.157**	.155**	.268**	.809**	-			
Olumsuz Bnlk.	-.489**	.425**	.125*	.191**	.259**	.800**	.858**	-		
Somatizasyon	-.362**	.334**	.203**	.150**	.252**	.624**	.702**	.588**	-	
Düşmanlık	-.437**	.304**	.197**	.146*	.252**	.654**	.715**	.626**	.554**	-

\*\* p < .01, \* p < .05

Genel regresyonda yer alan değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde; Pearson korelasyon katsayılarının  $-0.25$  ile  $0.52$  arasında değiştii görülmektedir. Bağımsız değişkenler arasındaki anlamlı düzeydeki en yüksek ilişkinin duygusal ihmal ile duygusal istismar ( $r=0.518$ ,  $p<0.05$ ) arasında olduğu, en düşük anlamlı ilişkinin ise duygusal ihmal ile duyguları yönetme becerileri arasında olduğu bulunmuştur ( $r=0.198$ ,  $p<0.05$ ). Fiziksel istismar ve duyguları yönetme becerileri arasındaki ilişkinin anlamlılık düzeyinde olmadığı bulunmuştur.

Tablo 4'te görüldüğü gibi araştırmanın bağımlı değişkenlerinden biri olan depresyon ile duyguları yönetme becerileri ( $r=-0.484$ ,  $p<0.05$ ) arasında olumsuz yönde, fiziksel ihmal dışındaki diğer değişkenlerle  $0.16$ ,  $0.81$  arasında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Fiziksel ihmal ve depresyon arasındaki ( $r=0.108$ ,  $p<0.05$ ) ilişkinin anlamlılık düzeyinde olmadığı bulunmuştur.

Araştırmanın bağımlı değişkenlerinden bir diğeri olan anksiyete ile olumlu yönde en yüksek ilişkiye sahip değişkenin olumsuz benlik ( $r=0.858$ ,  $p<0.05$ ) olduğu bulunmuştur. Duyguları yönetme becerileri ( $r=-0.451$ ,  $p<0.05$ ) ile olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer değişkenlere ait değerlerin  $0.16$  ile  $0.81$  arasında değiştii ve anlamlılık düzeyinde olduğu bulunmuştur.

Bağımlı değişkenlerinden bir diğeri olan olumsuz benlik ile olumlu yönde en yüksek ilişkiye sahip değişkenin olumsuz benlik ( $r=0.125$ ,  $p<0.01$ ) olduğu bulunmuştur. Duyguları yönetme becerileri ( $r=-0.489$ ,  $p<0.05$ ) ile olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer değişkenlere ait ilişki değerleri  $0.86$  ile  $0.13$  arasında değiştii ve anlamlılık düzeyinde olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın bağımlı değişkenlerinden bir diğeri olan somatizasyon ile olumlu yönde en yüksek ilişkiye sahip değişkenin anksiyete ( $r=0.702$ ,  $p<0.05$ ) olduğu bulunmuştur. Duyguları yönetme becerileri ( $r=-0.362$ ,  $p<0.05$ ) ile olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer değişkenlere ait değerlerin  $0.62$  ile  $0.15$  arasında değiştii ve anlamlılık düzeyinde olduğu bulunmuştur.



Bağımlı değişkenlerinden sonuncusu olan düşmanlık ile olumlu yönde en yüksek ilişkiye sahip değişkenin fiziksel ihmal ( $r=.146$ ,  $p<.01$ ) olduğu bulunmuştur. Duyguları yönetme becerileri ( $r=-.437$ ,  $p<.05$ ) ile olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer değişkenlere ait değerlerin .72 ile .20 arasında değiştiği ve anlamlılık düzeyinde olduğu bulunmuştur.

#### 4.5. Genel Psikolojik Sağlığın Yordayıcısı Olarak Duyguları Yönetme Becerisi Toplam Puanına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Araştırmaya katılan bireylerin Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği toplam puanının genel psikolojik sağlığı yordama düzeyini belirlemek amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5  
*KSE Toplam Puanın Yordayıcısına Ait Regresyon Analizi*

	Yordayıcı	$\beta$	t	R	$R^2$	$\Delta R^2$
1	Dybö toplam	-.514	-10.301	.514	.264	.264

Tablo 5’te görüldüğü gibi genel psikolojik sağlığın yordayıcısı olarak kabul edilen “Kısa Semptom Envanteri” toplam puanı ve “Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği” toplam puanı regresyon analizi sürecinde işlem görmüştür.

Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği toplam puan değişkeninin kısa semptom envanteri toplam puanını anlamlı düzeyde ( $p=.000$ ) yordadığı ve varyansın yaklaşık % 26’sını açıkladığı görülmektedir ( $R=.514$ ,  $R^2=.264$ ). Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği toplam puan değişkeninin standardize edilmiş regresyon katsayısı ( $\beta$ ) -.514 olarak bulunmuştur. Sonuç olarak; genel psikolojik sağlığın Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği toplam puanı tarafından negatif yönde yordandığı tespit edilmiştir. Bu durumda;

Duyguları Yönetme Becerileri arttıkça kısa semptom envanteri toplam puan azalacağı söylenebilir.

#### 4.6. Depresyonun Yordayıcıları Olarak DYBÖ Toplam Puanı, Duygusal İstismar, Fiziksel İstismar, Fiziksel İhmal, Duygusal İhmale İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Araştırmaya katılan bireylerin Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği toplam puanı, Çocukluk Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği Kısa Formu toplam puanı, fiziksel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal ve duygusal istismar alt ölçek puanlarının birlikte, kısa semptom envanteri depresyon alt ölçeğinin yordanma düzeyinin belirlemesi için yapılan aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi Tablo 6'da gösterilmektedir.

Aşamalı regresyon analizinde regresyon denkleminde ya da modeline öncelikle yordanan değişken ile en yüksek korelasyonu veren yordayıcı değişken alınmaktadır. Daha sonra yordanan değişkenin varyansına birinciyle birlikte en büyük katkıyı verecek olan ikinci yordayıcı değişken analize alınmaktadır. İşlem bu şekilde sürdürülmektedir ve yordanan değişken üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmayan yordayıcı değişkenler analiz dışında bırakılmaktadır” (Büyüköztürk, 2013).

Tablo 6

*Depresyonun Yordayıcıları Olarak DYBÖ Toplam Puanı, Duygusal İstismar, Fiziksel İstismar, Fiziksel İhmal, Duygusal İhmale İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları*

	Yordayıcı	B	SH	$\beta$	t	R	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	F	F Değişimi
1	Dybotoplam	-.439	.046	-.484	-9.495	.484	.235	.235	90.146	90.146
2	dybotoplam	-.375	.046	-.414	-8.229	.554	.307	.072	30.650	64.944
	d.istismar	1.411	.255	.278	5.536					

Tablo 6’da görüldüğü gibi Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği toplam puanı ve Çocukluk Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği Kısa Formu “duygusal istismar” alt ölçeği değişkenleri ile aşamalı regresyon analizi yapılmıştır. Analiz iki aşamada tamamlanmıştır. İlk yordayan değişken Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği toplam puanıdır. Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği toplam puan değişkeninin kısa semptom envanteri “depresyon” boyutunu anlamlı düzeyde ( $p=.000$ ) yordadığı ve tek başına depresyon varyansın yaklaşık % 24’ünü açıkladığı görülmektedir, ( $R=.484$ ,  $R^2=.235$ ,  $F(1.294)=90.146$ ). Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği toplam puan değişkenine ait standardize edilmiş regresyon katsayısı ( $\beta$ )  $-.484$ ’tür.

Analizin ikinci yordayan değişkeni duygusal istismardır. Analiz sonuçlarına göre; Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği toplam puanı ve *duygusal istismar* değişkenleri depresyonun anlamlı birer yordayıcısıdır. Söz konusu iki değişken birlikte depresyonun toplam varyansın yaklaşık % 31’ini açıklamaktadır, ( $R=.554$ ,  $R^2=.307$ ,  $F(1.293)=30.650$ ,  $p=.000$ ). Duygusal istismar değişkeninin toplam varyansa % 7’lik bir katkı sağladığı görülmektedir, ( $\Delta R^2=.072$ ,  $F(2.295)=64.944$ ,  $p=.000$ ).

Analizin son aşamasında bulunan standardize edilmiş regresyon katsayıları ( $\beta$ ) incelendiğinde; yordayıcı değişkenlerin depresyon üzerindeki göreceli önem sırasının; duyguları yönetme becerileri ve duygusal istismar şeklinde olduğu görülmüştür. Değişkenlerin  $\beta$  değerleri sırasıyla  $-.414$  ve  $.278$ ’dir.

Sonuç olarak; depresyonun Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği toplam puanı tarafından negatif yönde, duygusal istismar tarafından ise pozitif yönde yordandığı tespit edilmiştir. Bu durumda; Duyguları Yönetme Becerileri arttıkça ve duygusal istismar yaşantıları azaldıkça depresyon düzeylerinin azalacağı söylenebilir.

#### 4.7. Anksiyetenin Yordayıcıları Olarak DYBÖ Toplam Puanı, Duygusal İstismar, Fiziksel İstismar, Fiziksel İhmal, Duygusal İhmale İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Araştırmaya katılan bireylerin Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği toplam puanı, Çocukluk Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği Kısa Formu toplam puanı, fiziksel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal ve duygusal istismar alt ölçek puanlarının birlikte, kısa semptom envanteri anksiyete alt ölçeğini yordama düzeyini belirlemek için yapılan aşamalı çoklu doğrusal regresyon analiz sonuçları Tablo 7’de sunulmaktadır.

Tablo 7

*Anksiyetenin Yordayıcıları Olarak DYBÖ Toplam Puanı, Duygusal İstismar, Fiziksel İstismar, Fiziksel İhmal, Duygusal İhmale İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları*

Yordayıcı	B	SH	$\beta$	t	R	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	F	F Değişimi
1 Dybotoplam	-.353	.041	-.451	-8.655	.451	.203	.203	74.911	74.911
2 Dybotoplam d.istismar	-.294 1.289	.040 .224	-.376 .294	-7.355 5.759	.533	.284	.081	33.166	58.136

Tablo 7’de görüldüğü gibi Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği toplam puanı ve Çocukluk Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği Kısa Formu “duygusal istismar” alt ölçeği değişkenleri ile aşamalı regresyon analizi yapılmıştır. Analiz iki aşamada tamamlanmıştır. İlk yordayan değişken Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği toplam puanı olmuştur. Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği toplam puan değişkeninin kısa semptom envanteri “anksiyete” boyutunu anlamlı düzeyde ( $p=.000$ ) yordamakta ve tek başına olumsuz benlik varyansın yaklaşık % 20’sini açıkladığı görülmektedir, ( $R=.451$ ,  $R^2=.203$ ,  $F(1.294)=74.911$ ). Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği toplam puan değişkeninin standardize edilmiş regresyon katsayısı ( $\beta$ )  $-.451$  olarak bulunmuştur.

İkinci yordayan değişken Çocukluk Örselenme Yaşantılarının alt boyutlarından biri olan duygusal istismar değişkenidir. Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği toplam puanı, Çocukluk Örselenme Yaşantıları Ölçeği “duygusal istismar” değişkeni ile birlikte anksiyetede ki toplam varyansın yaklaşık % 28'ini açıkladığı görölmektedir ( $R=.533$ ,  $R^2=.284$ ,  $F(1.293)=33.166$ ,  $p=.000$ ). Bu aşamada duygusal istismar değişkeninin standardize edilen regresyon katsayısı .294 olarak bulunmuştur. Regresyon katsayılarının karelerindeki değişim ( $\Delta R^2$ ) dikkate alındığı zaman ise duygusal istismar değişkeninin toplam varyansa % 8 oranında katkıda bulunduğu görölmektedir, ( $F(2.295)=58.136$ ,  $p=.000$ ).

Sonuç olarak; anksiyetenin Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği toplam puanı tarafından negatif yönde, duygusal istismar tarafından ise pozitif yönde yordandığı tespit edilmiştir. Bu durumda; Duyguları Yönetme Becerileri arttıkça ve duygusal istismar yaşantıları azaldıkça anksiyete düzeylerinin azalacağı söylenebilir.

#### **4.8. Olumsuz Benliğin Yordayıcıları Olarak DYBÖ Toplam Puanı, Duygusal İstismar, Fiziksel İstismar, Fiziksel İhmal, Duygusal İhmal İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Araştırmaya katılan bireylerin Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği toplam puanı, Çocukluk Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği Kısa Formu toplam puanı, fiziksel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal ve duygusal istismar alt ölçek puanlarının birlikte, kısa semptom envanteri olumsuz benlik alt ölçeğini yordama düzeyini belirlemek için yapılan aşamalı çoklu doğrusal regresyon analiz sonuçları Tablo 8'de sunulmaktadır.

Tablo 8

*Olumsuz Benliğin Yordayıcıları Olarak DYBÖ Toplam Puanı, Duygusal İstismar, Fiziksel İstismar, Fiziksel İhmal, Duygusal İhmale İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları*

	Yordayıcı	B	SH	$\beta$	t	R	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	F	F
										Değişimi
1	Dybotoplam	-.353	.037	-.489	-9.619	.489	.239	.239	92.528	92.528
2	Dybotoplam	-.294	.036	-.408	-8.283					
	coyodis	1.297	.199	.321	6.526	.580	.336	.097	42.595	74.107

Tablo 8’de görüldüğü gibi Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği toplam puanı ve Çocukluk Örselenme Yaşantıları Ölçeği “duygusal istismar” alt ölçeği değişkenleri ile aşamalı regresyon analizi yapılmıştır. Analiz iki aşamada tamamlanmıştır. İlk yordayan değişken Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği toplam puanı olmuştur. Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği toplam puan değişkeninin kısa semptom envanteri “olumsuz benlik” boyutunu anlamlı düzeyde ( $p=.000$ ) yordamakta ve tek başına olumsuz benlik varyansın yaklaşık % 24’ünü açıkladığı görülmektedir, ( $R=.489$ ,  $R^2=.239$ ,  $F(1.294)=92.528$ ). Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği toplam puan değişkeninin standardize edilmiş regresyon katsayısı ( $\beta$ )  $-.489$ ’dur.

İkinci yordayan değişken ise Çocukluk Örselenme Yaşantılarının alt boyutlarından biri olan duygusal istismardır. Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği toplam puanı, Çocukluk Örselenme Yaşantıları Ölçeği “duygusal istismar” değişkeni ile birlikte olumsuz benlikteki toplam varyansın yaklaşık % 33’ünü açıkladığı görülmektedir, ( $R=.580$ ,  $R^2=.336$ ,  $F(1.293)=42.595$ ,  $p=.000$ ). Bu aşamada duygusal istismar değişkenine ait standardize edilmiş regresyon katsayısı  $.321$ ’dir. Regresyon katsayılarının karelerindeki değişim ( $\Delta R^2$ ) göz önüne alındığında ise duygusal istismar değişkeninin toplam varyansa % 10 oranında katkı sağladığı görülmektedir, ( $\Delta R^2=.097$ ,  $F(2.295)=74.107$ ,  $p=.000$ ).

Sonuç olarak; olumsuz benliğin Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği toplam puanı tarafından negatif yönde, duygusal istismar tarafından ise pozitif yönde yordandığı tespit edilmiştir. Bu durumda; Duyguları Yönetme Becerileri arttıkça ve duygusal istismar yaşantıları azaldıkça olumsuz benlik düzeylerinin azalacağı söylenebilir.

#### 4.9. Somatizasyonun Yordayıcıları Olarak DYBÖ Toplam Puanı, Duygusal İstismar, Fiziksel İstismar, Fiziksel İhmal, Duygusal İhmale İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Araştırmaya katılan bireylerin Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği toplam puanı, Çocukluk Örselenme Yaşantıları Ölçeği toplam puanı, fiziksel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal ve duygusal istismar alt ölçek puanlarının birlikte, kısa semptom envanteri somatizasyon alt ölçeğini yordama düzeyini belirlemek için yapılan aşamalı çoklu doğrusal regresyon analiz sonuçları Tablo 9'da sunulmaktadır.

Tablo 9

*Somatizasyonun Yordayıcıları Olarak DYBÖ Toplam Puanı, Duygusal İstismar, Fiziksel İstismar, Fiziksel İhmal, Duygusal İhmale İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları*

	Yordayıcı	B	SH	$\beta$	t	R	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	F	F
										Değişimi
1	Dybotoplam	-.194	.029	-.362	-6.650	.362	.131	.131	44.219	44.219
2	Dybotoplam	-.159	.029	-.296	-5.453					
	d.istismar	.778	.163	.259	4.778	.440	.194	.063	22.826	35.164

Tablo 9'da görüldüğü gibi Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği toplam puanı ve Çocukluk Örselenme Yaşantıları Ölçeği “duygusal istismar” alt ölçeği değişkenleri ile aşamalı regresyon analizi yapılmıştır. İlk yordayan değişken Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği toplam puanı olmuştur. Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği toplam

puan değişkeninin kısa semptom envanteri “somatizasyon” boyutunu anlamlı düzeyde ( $p=.000$ ) yordadığı ve tek başına depresyon varyansın yaklaşık % 13’ünü açıkladığı görülmektedir, ( $R=.362$ ,  $R^2=.131$ ,  $F(1,294)=44.219$ ). Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği toplam puan değişkeninin standardize edilmiş regresyon katsayısı ( $\beta$ )  $-.362$ ’dir.

İkinci ve son yordayan ise duygusal istismar değişkenidir. Analiz sonuçlarına göre; Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği toplam puanı ve *duygusal istismar* değişkenleri somatizasyonun anlamlı birer yordayıcısıdır. Söz konusu iki değişken birlikte depresyonun toplam varyansın yaklaşık % 19’unu açıklamaktadır, ( $R=.440$ ,  $R^2=.194$ ,  $F(1,293)=22.826$ ,  $p=.000$ ). Duygusal istismar değişkeninin toplam varyansa % 6’lık bir katkı sağladığı görülmektedir ( $\Delta R^2=.063$ ,  $F(2,295)=35.164$ ,  $p=.000$ ).

Analizin son aşamasındaki standardize edilen regresyon katsayıları ( $\beta$ ) incelendiği zaman; somatizasyon üzerindeki yordayıcı değişkenlerin görelî önem sırasının; duyguları yönetme becerileri ve duygusal istismar şeklinde olduğu bulunmuştur. Değişkenlerin  $\beta$  değerleri sırasıyla  $-.296$  ve  $.259$ ’dur.

Sonuç olarak; somatizasyonun Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği toplam puanı tarafından negatif yönde, duygusal istismar tarafından ise pozitif yönde yordandığı tespit edilmiştir. Bu durumda; Duyguları Yönetme Becerileri arttıkça ve duygusal istismar yaşantıları azaldıkça somatizasyon düzeylerinin azalacağı söylenebilir.

#### **4.10. Düşmanlığın Yordayıcıları Olarak DYBÖ Toplam Puanı, Duygusal İstismar, Fiziksel İstismar, Fiziksel İhmal, Duygusal İhmale İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Araştırmaya katılan bireylerin Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği toplam puanı, Çocukluk Örselenme Yaşantıları Ölçeği toplam puanı, fiziksel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal ve duygusal istismar alt ölçek puanlarının birlikte, kısa semptom envanteri düşmanlık alt ölçeğini yordama düzeyini belirlemek amacıyla yapılan aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 10’da sunulmuştur.



Tablo 10

*Düşmanlığın Yordayıcıları Olarak DYBÖ Toplam Puanı, Duygusal İstismar, Fiziksel İstismar, Fiziksel İhmal, Duygusal İhmale İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları*

	Yordayıcı	B	SH	$\beta$	t	R	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	F	F
										Değişimi
1	Dybotoplam	-.224	.027	-.437	-8.325	.437	.191	.191	69.302	69.302
2	Dybotoplam	-.197	.027	-.384	-7.255	.480	.231	.04	15.150	43.894
	coyodis	.592	.152	.206	3.892					

Tablo 10’da görüldüğü gibi Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği toplam puanı ve Çocukluk Örselenme Yaşantıları Ölçeği “duygusal istismar” alt ölçeği değişkenleri ile aşamalı regresyon analizi yapılmıştır. Analiz iki aşamada tamamlanmıştır. İlk yordayan değişken Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği toplam puanıdır. Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği toplam puan değişkeninin kısa semptom envanteri “düşmanlık” boyutunu anlamlı düzeyde ( $p=.000$ ) yordadığı ve tek başına olumsuz benlik varyansın yaklaşık % 19’unu açıkladığı görülmektedir, ( $R=.437$ ,  $R^2=.191$ ,  $F(1.294)=69.302$ ). Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği toplam puan değişkeninin standardize edilmiş regresyon katsayısı ( $\beta$ )  $-.437$  olarak bulunmuştur.

İkinci yordayan değişken ise Çocukluk Örselenme Yaşantılarının alt boyutlarından biri olan duygusal istismar değişkenidir. Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği toplam puanı, Çocukluk Örselenme Yaşantıları Ölçeği “duygusal istismar” değişkeni ile birlikte düşmanlıktaki toplam varyansın yaklaşık % 23’ünü açıkladığı görülmektedir, ( $R=.480$ ,  $R^2=.231$ ,  $F(1.293)=15.150$ ,  $p=.000$ ). Duygusal istismar değişkeninin standardize edilmiş regresyon katsayısı  $.206$  olarak bulunmuş, regresyon katsayılarının karelerindeki değişim ( $\Delta R^2$ ) dikkate alındığı zaman ise duygusal istismar değişkeninin toplam varyansa % 4’lük bir katkı sağladığı görülmektedir ( $F(2.295)=43.894$ ,  $p=.000$ ).

Sonuç olarak; düşmanlığın Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği toplam puanı tarafından negatif yönde, duygusal istismar tarafından ise pozitif yönde yordandığı

tespit edilmiştir. Bu durumda; Duyguları Yönetme Becerileri arttıkça ve duygusal istismar yaşantıları azaldıkça düşmanlık düzeylerinin azalacağı söylenebilir.



## BÖLÜM V

### TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Giriş bölümünde de belirtildiği gibi bu çalışmanın temel amacı, çocukluk örselenme yaşantılarının ve duyguları yönetme becerilerinin genel psikolojik sağlıkla arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.

Çalışmaya cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında duyguları yönetme becerileri ve duygusal istismar değişkenlerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak fiziksel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal ve örselenme yaşantıları toplam puanları erkek üniversite öğrencilerinin lehine anlamlı bulunmuştur. Alan yazında cinsiyet değişkeni açısından çelişkili bulgular vardır. Berber-Çelik (2010) çalışmasında erkeklerin cinsel kötüye kullanım dışında kalan tüm örselenme ortalamalarının kadınlarinkinden anlamlı derecede yüksek bulunduğunu belirtmiştir.

Bazı çalışmalar herhangi bir türde istismar yaşantısına maruz kalma oranının erkeklerde daha yüksek olduğuna işaret etmektedir (Berber-Çelik, 2010; Bilim, 2012; Çağlarırnak, 2006; Karadeniz, 2008; Kaya, 2010; Özen, 2007). Kaya'nın (2015) "Ergenlerin Çocukluk Dönemi İstismar Yaşantıları ile Davranış Problemleri ve Psikolojik Sağlamlıkları Arasında İlişkinin İncelenmesinde Otomatik Düşünceler ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü"nü araştırdığı çalışmada, Çocukluk Örselenme Yaşantıları Ölçeği' duygusal istismar alt ölçeğinde cinsiyete göre

farklılaşma olmadığı, fiziksel istismar, fiziksel ihmal, cinsel istismar ve duygusal ihmal alt ölçeklerinde ise erkeklerin puanlarının kadınların puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Dolores ve diğerleri (2010) dünyada çoğu ülkede, erkek çocuklarının en fazla fiziksel kötüye kullanıma maruz kaldığını belirtmiştir. Erkekler kızlara oranla fiziksel istismara daha fazla uğramaktadır (Fang ve diğerleri, 2015). Erkeklerin öğretmenlerinden ve ebeveynlerinden algıladıkları duygusal istismar puanları kızlara göre daha yüksektir (Kırımsoy, 2003). Erükçü (2013), erkeklerin kızlara oranla daha fazla örselendiğini belirtmiştir. Fiziksel, cinsel ve duygusal ihmal alt ölçeklerinde erkek öğrenci puan ortalamaları kız öğrenci puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir (Turan, 2014).

Çeçen-Eroğul ve Türk'ün (2013) ergenlerde çocukluk örselenme yaşantıları ve öfke ifade tarzları ile benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerini inceledikleri çalışmalarında fiziksel istismar alt ölçek puanlarında, öğrencilerin cinsiyetlerine göre grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farkın anlamsız olduğunu, duygusal ve cinsel istismar alt ölçeklerinden elde edilen aritmetik ortalamalar arasındaki farkların ise erkek ergenler lehine anlamlı olduğu belirtilmektedir.

Bazı çalışmalar, kadınların erkeklere oranla daha çok istismar yaşantısına maruz kaldığını göstermektedir (Bilir, Arı, Dönmez ve Güneysu, 1986; Molnar, Buka ve Kessler, 2001). Üniversite örneğinde yapılan bir çalışmada çocukluk çağı örselenme yaşantısı üzerinde cinsiyetin bir etkisinin olmadığı bulunmuştur (Bostancı ve diğerleri, 2006). Duygusal ve cinsel istismar yaşantıları erkek öğrencilerde kız öğrencilerde göre daha fazladır, fiziksel istismar yaşantılarında ise erkek ve kız öğrenciler arasında herhangi bir farklılık bulunmamaktadır (Korkut, 2012).

Bazı çalışmalarda ise erkeklerin fiziksel istismara; kadınların cinsel istismara maruz kalma oranlarının daha yüksek olduğu ortaya koyulmaktadır (Finkelhor, 1994; Gibb, Chelminski ve Zimmerman, 2007; MacMillan ve diğerleri, 2001; Scher ve diğerleri, 2004 akt. Bilim, 2012). Bostancı ve diğerleri (2006) çalışmalarında üniversitede

öğrenim görenlerin çocukluk çağı örseleneme yaşantılarının yetişkinlikteki depresif belirtileri üzerine etkisini incelemişler ve örselenme yaşantıları açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Cinsiyetle ilgili bulgular genel olarak alan yazınla uyumlu kabul edilebilir. Ancak, alan yazındaki çalışmaların sonuçları arasında üst düzey bir tutarlılık olduğu söylenemez. Bunun nedeni geçmiş yaşantıların bildirilmesi ile ilgili sorunlardır. Örselenemeye dair bilginin gizlenme olasılığı vardır. Bir başka açıdan bakıldığında erkek çocukların ev dışında akran olarak kendilerinden büyüklerle daha fazla vakit geçirmesi, diğer yetişkinlerle daha fazla bir arada olması ve örseleneme yaşantılarına dair bilgileri daha rahat ifade edebilmesi erkek üniversite öğrencilerinin yüksek puan almalarına sebep olmuş olabilir. Tüm bu nedenler ve örselenme yaşantılarına dair bilgilerin sadece katılımcıdan alınması, tamamlayıcı bilgi kaynaklarının kullanılmaması da bu güvenilirliği zayıflatabilir.

### **5.1. Genel Psikolojik Sağlığın Yordayıcısı Olarak Duyguları Yönetme Becerisine İlişkin Tartışma ve Sonuç**

Araştırmada, duyguları yönetme becerilerinin genel psikolojik sağlığı ne derecede yordadığı sorusuna cevap aranmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda genel psikolojik sağlığın duyguları yönetme becerilerine sahip olup olmamaya göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ortaya çıkmıştır. Bir başka deyişle, duygularını olumlu şekilde yönetme becerilerine sahip kişilerin psikolojik belirti gösterme düzeyinin daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır.

Anksiyete, öfke, depresyon gibi psikolojik belirtiler duyguları düzenleme çabası olarak ortaya çıkmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004). Örselenme yaşantısı çocukların duygularını anlamalarını ve kabul etmelerini zorlaştırmaktadır (Linehan, 1993). Duygularını kabul etmeyen, anlayamayan veya nasıl düzenleyeceğini bilmeyen çocuklar bu duygularını daha yoğun olarak yaşayabilirler bu da kişilerin anksiyete, depresyon,

öfke gibi psikolojik belirtiler, somatizasyon bozukluğu (Spitzer ve diğerleri, 2008) gibi bedensel belirtiler ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Duyguların ve yüzeysel ilişkilerin kaygı, öfke ve hayal kırıklığı ile ilişkili olduğu, (Lee ve diğerleri, 2016), yaygın anksiyete bozukluğu tanısı olmayan öğrencilerin duyguları yönetme becerilerinin, yaygın anksiyete bozukluğu tanısı alan öğrencilere göre anlamlı bir şekilde düşük olduğu (Mennin, McLaughlin ve Flanagan, 2009), duygu yönetimi ile öğrencilerin sınav kaygısı düzeyleri arasında anlamlı ilişkinin olduğu (Dora, 2012) görülmektedir.

Safrancı (2015), etkili duygu düzenleme yöntemlerine ulaşım kısıtlılığının psikolojik semptomların artmasına neden olduğunu belirtmektedir. Arslan (2016) çalışmasında, üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin stres düzeyleri ile duyguları yönetme becerileri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Kalecik (2016) çalışmasında, duygu düzenlemedeki güçlüklerle sosyal kaygı, depresyon semptomları arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığını belirtmiştir.

Duyguları yönetme becerileri toplam puanının genel psikolojik sağlığa ilişkin bulguların alan yazınla uyumlu olduğu görülmektedir. Duygularını tanımada ve ifade etmede başarısız olan bireylerin psikolojik gerginliklerini bedensel ifadelerle dışa vurdukları dolayısıyla genel psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkilediği söylenebilir.

## **5.2. Depresyonun Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç**

Araştırmanın üçüncü alt amacında, duyguları yönetme becerileri ve çocukluk örselenme yaşantılarının depresyonu ne derecede yordadığı sorusuna yanıt aranmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda depresyonun duyguları yönetme becerilerine sahip olup olmama durumuna göre ve çocukluk çağında duygusal istismar yaşantısının bulunup bulunmama durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır.

Buna göre duygularını olumlu şekilde yönetme becerilerine sahip kişilerin depresyon puanları daha düşük bulunmuştur. Ayrıca geçmişte duygusal istismara maruz kalan bireylerin depresyon puanlarının duygusal istismara maruz kalmayanlara göre yüksek olduğu görülmektedir.

Çocukluk örselenmelerinin, depresyonda intihar girişimi riskini arttırdığı belirtilen çalışmada çocukluk çağındaki duygusal ihmalin intihar girişimini anlamlı derecede yordadığı ortaya konmuştur (Erol, Ersoy ve Mete, 2013).

Bostancı ve diğerleri (2006) tarafından yapılan çalışmada üniversitede öğrenim gören öğrencilerinin çocukluk çağı örselenme yaşantılarının yetişkinlikteki depresif belirtileri üzerine etkisini incelemişler, çocukluk çağı örselenme yaşantılarının artmasıyla depresif belirtilerin daha fazla görüldüğü sonucuna ulaşmışlardır. Depresyon hastalarıyla yapılan bir çalışmada intihara yatkınlığın çocuklukta kötüye kullanım öyküsü tarafından yordanabildiği saptanmıştır (Ertürk, 2014).

Alan yazındaki birçok araştırma, istismar düzeyi yüksek olan bireylerin genel psikolojik belirtilerinin ya da özel olarak travma sonrası stres belirtileri, depresyon, anksiyete gibi belirtilerinin istismar düzeyi düşük olanlar bireylerden daha yüksek olduğunu göstermektedir (Braver, Bumberry, Green, ve Rawson, 1992; Molnar ve diğerleri, 2001; Mullen, Martin, Anderson, Romans ve Herbison, 1996).

Depresyonla ilgili bulguların alan yazınla uyumlu olduğu görülmektedir. Çocukluk çağında duyguları yönetme becerileri düşük olan bireyler duygularının farkında olmayıp, duygularını doğru yönlendiremedikleri için yaşam olaylarını anlamada ve ifade etmede başarısız oldukları söylenebilir. Duygusal istismar yaşantısına sahip ve duyguları yönetme becerilerinden yoksun olan bireylerin bu durumla başa çıkamadığı için içe kapanma, boyun eğcilik, pasiflik gibi depresif belirtiler gösterdiği söylenebilir.

### 5.3. Anksiyetenin Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç

Araştırmada, duyguları yönetme becerileri ve çocukluk örselenme yaşantılarının anksiyeteyi ne derecede yordadığı sorusuna yanıt aranmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda duyguları yönetme becerilerine sahip olup olmama ve çocukluk çağında duygusal istismar yaşantısının bulunup bulunmama durumunun anksiyete düzeyini anlamlı bir şekilde farklılaştırdığı saptanmıştır.

Buna göre duygularını olumlu şekilde yönetme becerilerine sahip kişilerin anksiyete puanları daha düşük bulunmuştur. Ayrıca geçmişte duygusal istismara maruz kalan bireylerin anksiyete puanlarının duygusal istismara maruz kalmayanlara göre yüksek olduğu görülmektedir.

Genel psikolojik belirtileri yordamada çocukluk çağı örselenme yaşantılarının önemli bir risk etmeni olduğu, bu yaşantıların, çok sayıda psikolojik belirtinin ortaya çıkmasına sebep olduğu belirtilmektedir (Bilim, 2012).

İstismar yaşantılarının psikolojik sağlık üzerinde yarattığı olumsuz sonuçlarla ilgili çeşitli açıklamalar bulunmaktadır. Bunlardan birine göre istismara uğrayan çocuk, ebeveynlerinin bu davranışına psikolojik olarak uyum sağlamak için ebeveynlerini koruyucu ve sevgi dolu algılamaya devam etmektedirler. Bunun sonucunda da ya istismar yaşantısını reddetmekte, ya da istismar sonucu yaşadığı duyguları reddetmekte, kendilerini cezalandırılmayı hak eden ve kötü bireyler olarak görmektedirler. Böylece kendilerini olumsuz algılamakta ve olumsuz benlik geliştirmelerine sebep olmaktadır. Bu bireyler genellikle, ebeveynlerine güvensiz bağlanma örüntüsü geliştirmektedirler. İnkâr, yansıtma ve ayrışma gibi savunma mekanizmalarını daha sıklıkla kullanmaktadırlar. Bu tür davranışlar aynı zamanda istismar mağdurlarının güvenli ve diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmalarını da engellemektedir. Böylece çocuk özellikle anksiyete, depresyon, öfke gibi belirtilere yatkın hale gelmektedir (Braver ve diğerleri, 1992).



Bir başka açıklamaya göre anksiyete, öfke, depresyon gibi psikolojik belirtiler duyguları düzenleme çabası olarak ortaya çıkmaktadır. (Gratz ve Roemer, 2004). Çocukluk çağı örselenme yaşantıları anksiyete, depresyon gibi psikiyatrik sorunlara neden olmaktadır (Browne ve Finkelhor, 1986; Felitti, 2002; Hovens, Wiersma ve Giltay, 2010; Matyja, 2005; Philippe ve diğerleri, 2011; Van Harmelen ve diğerleri, 2010).

Anksiyete ile ilgili bulguların alan yazınla uyumlu olduğu görülmektedir. Duyguları yönetme becerisinden yoksun, duygusal istismara uğrayan bireylerin doğru duygusal tepkiler veremediği için sevilme, onaylanmama, kabul görmeme gibi konularda yaşadıkları korkunun anksiyete puanlarının yükselmesine sebep olduğu söylenebilir.

#### **5.4. Olumsuz Benliğin Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç**

Araştırmada, duyguları yönetme becerileri ve çocukluk örselenme yaşantılarının olumsuz benliği ne derecede yordadığı sorusuna yanıt aranmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda olumsuz benliğin duyguları yönetme becerilerine sahip olup olmama durumuna göre ve çocukluk çağında duygusal istismar yaşantısının bulunup bulunmama durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ortaya çıkmıştır.

Buna göre duygularını olumlu şekilde yönetme becerilerine sahip kişilerin olumsuz benlik puanları daha düşük bulunmuştur. Ayrıca geçmişte duygusal istismara maruz kalan bireylerin olumsuz benlik puanlarının duygusal istismara maruz kalmayanlara göre yüksek olduğu görülmektedir.

Türkiye'de yapılan araştırmalarda, duygusal istismar % 78'lik oranla ilk sırada bulunmaktadır (Turhan ve diğerleri, 2006). Duygusal istismara maruz kalan çocukların gelişimsel, sosyal, davranışsal ve duygusal bozukluklara sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Bunlar; içe atım, dışavurum sorunları, aşırı içe dönüklük, kendine güvende azalma, aşırı pasiflik, dış kontrol odaklı olma, her şeye boyun eğme, intihar davranışı, depresyon, fobi, uyku bozuklukları, olumsuz benlik kavramı, obsesyonları ve aşırı kaygıyı içiren nevrotik tepkiler, öfkeli, saldırgan ve yıkıcı davranışlar, yalan söyleme

hırsızlık, gibi antisosyal davranışlar görülebilir (Kars, 1996; Mullen ve diğerleri, 1996; Perry ve diğerleri, 1998; Taner ve Gökler, 2004; Ünal, 2000; Yanık ve Özmen, 2002; Yvonne ve diğerleri, 1996 akt. Korkut, 2012).

Özen ve diğerleri (2007) geçmişte maruz kalınan istismar yaşantısının madde kullanımına etkisini incelemiş; maruz kalınan bu yaşantıların üniversite öğrencilerinde; olumsuz kendilik algısına yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır. Çocukluk çağı örselenme yaşantılarının düşük benlik saygısına neden olduğu belirtilmiştir (Bilim, 2012).

Korkut (2012) tarafından lise öğrencileriyle yapılan çalışmada geçmişinde cinsel, fiziksel ve duygusal istismar yaşantısına sahip öğrencilerin, benlik saygısı puanlarının, uğramayanlara oranla daha düşük bulunduğu belirtilmiştir.

Olumsuz benlik alt ölçeği ile ilgili bulguların alan yazınla uyumlu olduğu görülmektedir. Çocukluk çağında sevilme, onaylama, okşanma, takdir görme gibi duygusal ihtiyaçların birincil bakım veren kişiler tarafından yeterince karşılanmamış ve duygusal istismara uğramış olması bireyin olumsuz benlik algısı oluşturmaya sebep olduğu söylenebilir. Benlik algısındaki bu olumsuzluğun duyguları tanıma ve yönetme becerisini de olumsuz yönde etkilediği düşünülebilir.

### **5.5. Somatizasyonun Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç**

Araştırmada, duyguları yönetme becerileri ve çocukluk örselenme yaşantılarının somatizasyonu ne derecede yordadığı sorusuna yanıt aranmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda duyguları yönetme becerilerine sahip olup olmama ve çocukluk çağında duygusal istismar yaşantısının bulunup bulunmama durumunun somatizasyon düzeyini anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır.

Buna göre duygularını olumlu şekilde yönetme becerilerine sahip kişilerin somatizasyon puanları daha düşük bulunmuştur. Ayrıca geçmişte duygusal istismara maruz kalan

bireylerin somatizasyon puanlarının duygusal istismara maruz kalmayanlara göre yüksek olduğu görülmektedir.

Örselenme yaşantısı çocukların duygularını anlamalarını ve kabul etmelerini zorlaştırmaktadır (Linehan, 1993). Duygularını kabul etmeyen, anlayamayan veya nasıl düzenleyeceğini bilmeyen çocuklar bu duygularını daha yoğun olarak yaşayabilirler bu da kişilerin anksiyete, depresyon, öfke gibi psikolojik belirtiler, obezite (Thomas ve diğerleri, 2008), migren (Tietjen ve diğerleri, 2010), kronik ağrı (Davis ve diğerleri, 2005), somatizasyon bozukluğu (Spitzer ve diğerleri, 2008), travma sonrası stres bozukluğu (McCutcheon ve diğerleri, 2010) gibi bedensel belirtiler ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Somatizasyon alt ölçeği ile ilgili bulguların alan yazınla uyumlu olduğu görülmektedir. Duygularını tanıma ve ifade etmede başarısız olan bireylerin psikolojik gerginliklerini bedensel ifadelerle dışa vurdukları düşünülebilir. Çocuklukta duygusal istismara uğrayan bireylerin ihtiyaç duyduğu sevilme, kabul görme gibi yaşantıları bedensel yakınmalarla telafi etmeye eğilimli oldukları düşünülebilir.

## **5.6. Düşmanlığın Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç**

Araştırmada, duyguları yönetme becerileri ve çocukluk örselenme yaşantılarının düşmanlığı ne derecede yordadığı sorusuna yanıt aranmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda düşmanlığın duyguları yönetme becerilerine sahip olup olmama durumuna göre ve çocukluk çağında duygusal istismara maruz kalıp kalmamaya göre anlamlı bir şekilde değiştiği sonucuna ulaşılmıştır.

Buna göre duygularını olumlu şekilde yönetme becerilerine sahip kişilerin düşmanlık puanları daha düşük bulunmuştur. Ayrıca geçmişte duygusal istismara maruz kalan bireylerin düşmanlık puanlarının duygusal istismara maruz kalmayanlara göre yüksek olduğu görülmektedir. İstismar puanı yüksek olan bireyler istismar puanı düşük olanlardan daha yüksek oranlarda depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, düşmanlık ve

somatizasyon belirtmişlerdir. Bir başka deyişle, istismar yaşantısı arttıkça genel psikolojik belirtilerin de arttığı söylenebilir (Bilim, 2012).

Duygusal istismar psikolojik açıdan en olumsuz etkilere yol açan örselenme türüdür. Bu etkiler bireyin kendisine, diğer insanlarla olan ilişkisine, hayatındaki amaçlarına dolayısıyla yaşam stratejilerine yansımaktadır. Çocukluklarında duygusal açıdan örselenenlerin, ergenlik çağında öfke içe, sürekli öfke, öfke dışı puanları yüksek çıkmaktadır. Çocukluklarında maruz kaldıkları örseleyici yaşantılar, ergenlik döneminde saldırgan ve öfkeli davranmalarına etki ediyor olabilir (Korkut, 2012).

Burack ve diğerleri (2006) çalışmalarında, istismara uğrayan çocukların ve ergenlerin, istismara uğramayan çocuk ve ergenlere göre grup arkadaşlıklarında düşmanlık ve öfke duygularının hakim olduğu, arkadaş ilişkilerinde daha başarısız oldukları belirtilmiştir.

Düşmanlık alt ölçeği ile ilgili bulguların alan yazınla uyumlu olduğu görülmektedir. Duygularını yönetme becerilerinden yoksun, duygusal istismara uğramış çocukların kendilerine birincil bakım veren ebeveynleri ya da diğer yakınları tarafından ihtiyaçlarının karşılanmamasına duyduğu öfkenin dış dünyaya genellenmesinin sonucu olarak düşmanlık puanlarının yüksek olduğu yorumu yapılabilir.

Yapılan çalışma, çocukluk örselenme yaşantıları ve duyguları yönetme becerilerinin yetişkinlikteki psikolojik sağlıkla ilişkilerinin olduğunu göstermektedir. Duyguları yönetme becerilerine sahip olup olmama ve çocukluk çağında duygusal istismara maruz kalıp kalmamaya göre depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve düşmanlık puanları anlamlı bir şekilde değişmektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda duyguları yönetme becerileri konusunda geliştirilecek programların okul psikolojik danışmanları tarafından uygulanmasının, bireylerin gelecekteki psikopatoloji oluşum risklerini azaltabileceği düşünülmektedir. Araştırmada elde edilen sonuçlar ışığında okul psikolojik danışmanları tarafından çocukluk örselenmeleri ile ilgili gerek ebeveynlerin gerek çocukların eğitilmesi, hangi davranışların istismar kapsamında değerlendirileceği ve istismar yaşantılarının nasıl önleneceği konularında

bilgilendirmenin yapılmasının kişilerin gelecekteki psikolojik sağlığını olumlu yönde etkileyeceği değerlendirilmektedir.

### 5.7. Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma duyguları yönetme becerileri ve çocukluk örselenme yaşantılarının genel psikolojik sağlıkla ilişkisini incelemek üzere gerçekleştirilmiştir. Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir.

Yapılan araştırma sonucuna göre genel psikolojik sağlık duyguları yönetme becerilerine sahip olup olmamaya göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Duyguları yönetme becerilerine sahip bireylerin psikolojik belirti gösterme düzeyi düşüktür. Duyguları yönetme becerileri ile depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve düşmanlık arasında negatif yönde; çocukluk çağı örselenme yaşantılarının alt boyutu olan duygusal istismarı ile depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve düşmanlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca bu araştırma erkeklerin fiziksel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal yaşantılarına kıllara oranla daha fazla maruz kaldığını ortaya koymuştur.

Bu sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki şu önerilerde bulunulabilir:

1. Çocukluk çağı örselenme yaşantılarının uzun dönem etkileri yaşamın farklı dönemlerinde görülebilmektedir. Bu nedenle, farklı yaşam dönemlerinde çocukluk çağı örselenme yaşantılarının genel psikolojik sağlığa etkilerin araştırıldığı boylamsal bir araştırma yapılabilir.
2. Duyguları yönetme becerileri eğitiminin kullanıldığı deneysel bir çalışma yapılarak beceri geliştirme eğitiminin semptomları ne derece azalttığı incelenebilir.
3. Çocukluk çağı örselenme yaşantılarının uzun dönemde sosyal ilişkiler üzerine etkisini inceleyen çalışmalar yapılabilir.

4. Araştırma Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinde farklı demografik yapıdaki katılımcıların oluşturduğu örnekleme tekrarlanabilir.

5. Çocukluk çağı örselenme yaşantıları üzerinde etkisi olduğu düşünölen, ebeveynlerin ruhsal ya da fiziksel sağlıklarının yerinde olup olmaması, geçmişte psikiyatrik tedavi alıp almaması durumu incelenebilir.



## KAYNAKÇA

- Acar, E. (2007). *İşletme Yönetiminde Duygusal Zekânın Yeri ve Önemi Üzerine Bir Araştırma*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mustafa Kemal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Hatay.
- Acar, F. (2002). Duygusal zeka ve liderlik. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12, 53-68.
- Adler, A. (2003). *Yaşama sanatı*. (Çev. K. Şipal). İstanbul: Say Yayınları.
- Akduman, G. G., Ruban, C., Akduman, B. ve Korkmaz, İ. (2005). Çocuk ve cinsel istismar. *Adli Psikiyatri Dergisi*, 3(1), 9-14.
- Akın, İ. (2014). *Relationship of Problematic Internet Use With Alexithymia, Emotion Regulation and Impulsivity*, Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Akkoyun, F. (2007). *Psikolojide işlemsel çözümlene yaklaşımı transaksyonel analiz* (3. Baskı). Ankara: Nobel Kitabevi.
- Alpay, E. H. (2015). *Çocukluk Çağı Cinsel ve Fiziksel İstismarı İle Yineleyen Mağduriyet ve Psikopatoloji İlişkisinde Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü*, Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Mersin.
- Altunsu, B. (2004). *Çocuklara Bakım Veren Hemşirelerin Çocuk İstismar ve İhmalini Tanıyabilmeleri*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Mersin.
- Arslan, S. (2016). *Üniversitelere Hazırlanan Öğrencilerde Stres Düzeylerinin Duyguları Yönetme Becerisine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi. Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Aslan, S. H. ve Alparlan, N. (1999). The validity, reliability and factor structure of the childhood trauma questionnaire among a group of university students. *Turkish Journal of Psychiatry*, 10(4), 275–285.
- Atamer, A. (2005). *Çocuk İstismarı Tarama Anketi: Geliştirme, Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması*, Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü: İstanbul.
- Avcı, N. (2014). *Okul Müdürlerinin Duygu Yönetimi Yeterliklerinin Çeşitli Değişkenlerle İncelenmesi ve Kişilik Özellikleri ile İlişkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Kocaeli.
- Aydın, O. ve İşmen, A. E. (2003). 18–25 Yaş grubu erkeklerde çocukluk çağı örselenme yaşantısının incelenmesi. *Mersin Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18, 7–20.

- Ayna, F. (2013). *Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyine Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Adana.
- Barutçugil, İ. (2004). *Organizasyonlarda duyu yönetimi*. İstanbul: Kariyer Yayınları.
- Başaran, İ. E. (2000). *Örgütsel davranış* (3. Baskı). Ankara: Feryal Matbaası.
- Başbakkal, Z. ve Baysan, L. (2004). Çocuk istismarı ve ihmali konusuna ilişkin polislerin bilgi düzeylerinin ve düşüncelerinin incelenmesi. *Çocuk Forumu Dergisi*, 65-70.
- Berber-Çelik Ç. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantılarının Kendilik Algısı ve Boyun Eğici Davranışlar Üzerine Etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Trabzon.
- Bernstein, D. P., Fink, L., Handelsman, L., Foote, J., Lovejoy, M., Wenzel, K., Sapareto, E. & Ruggiero, J. (1994). Initial reliability and validity of a new retrospective measure of child abuse and neglect. *American Journal of Psychiatry*, 151(8), 1132–1136. doi:10.1176/ajp.151.8.1132
- Bernstein, D. P., Stein, J. A., Newcomb, M. D., Walker, E., Pogge, D., Ahluvalia, T., Stokes, J., Handelsmen, L., Medrano, M., Desmond, D. & Zule, W. (2003). Development and validation of a brief screening version of the childhood trauma questionnaire. *Child Abuse & Neglect*, 27, 169–190 doi:10.1037/t09716-000
- Bilim, G. (2012). *Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları: Duygu Düzenleme, Kişilerarası Tarz ve Genel Psikolojik Sağlık Açısından Bir İnceleme*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Bilir, Ş., Arı, M., Baykoç-Dönmez, N. ve Güneysu, S. (1986). 4 -12 Yaş arasında 16, 100 çocukta örselenme durumları ile ilgili bir inceleme. *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Dergisi*, 1, 7-14.
- Boden, J. M., Horwood, J. L. & Fergusson, D. M. (2007). Exposure to childhood sexual and physical abuse and subsequent educational achievement outcomes. *Child Abuse and Neglect*, 31(10), 1101–1114. doi:10.1016/j.chiabu.2007.03.022
- Bostancı, N., Albayrak, B., Bakoğlu, İ. ve Çoban, Ş. (2006). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının depresif belirtileri üzerine etkisi. *New Symposium Journal*, 44(4) 189-195.
- Braver, M., Bumberry, J., Green, K. & Rawson R. (1992). Childhood abuse and current psychological functioning in a university counseling center population. *Journal of Counseling Psychology*, 39(2), 252–257. doi:10.1037/0022-0167.39.2.252



- Browne, A. & Finkelhor, D. (1986). Impact of child sexual abuse: a review of the research. *Psychological Bulletin*, 99(1), 66–77. doi:10.1037/0033-2909.99.1.66
- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bulut-Ateş, F. ve Çeçen-Eroğul, A. R. (2011, Ekim). *Ergenlerde görülen kuraldışı davranışlarının yordayıcısı olarak anne-baba evlilik çatışması ve çocukluk örselenme yaşantısı*. XI. Ulusal PDR Kongresinde sunulmuştur, İzmir.
- Burack, J. A., Flanagan, T., Peled, T., Sutton, H. Z., Zygmuntowicz, C. & Manly, J. T. (2006). Social perspective-taking skills in maltreated children and adolescents. *Developmental Psychology*, 42(2), 207–217. doi:10.1037/0012-1649.42.2.207
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (1. Baskı). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel F. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (6. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş. (2013). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (18. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cartıllı, K. (2016). *Öfke ile Başa Çıkma Eğitiminin Tek Ebeveynli Öğrencilerin Öfke ve Olumlu Duygularına Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi. Mevlana Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Konya.
- Cesur, C. (2017). *Bir Grup Çalışan Yetişkinde Kaygı Düzeyi, Mükemmeliyetçilik ve Öfke Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Ceyhan, A. A. (2000). Üniversite öğrencilerinin duygu ifade eden sözcük ve deyimlere yükledikleri duygu yoğunluklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(13), 33-34.
- Chapman, D. P., Anda, R. F., Felitti, V. J., Dube, S. R., Edwards, V. J. & Whitfield, C. L. (2004). Epidemiology of adverse childhood experiences and depressive disorders in a large health maintenance organization population. *Journal Of Affective Disorder*, 82(2), 217–225. doi:10.1016/j.jad.2003.12.013
- Chen, Y. S. (2010). *Emotion Management and Highly Interactivity Video Games: Examining Emotion Change in Relation to Arousal, Involvement, and Enjoyment*, Electronic Theses, Treatises and Dissertations. The Florida State University College of Communication and Information: Florida.
- Choquet, M., Darves-Bornoz, M. J., Ledoux, S., Manfredi, R. & Hassler, C. (1997). Self reported health and behavioral problems among adolescent victims of rape in France. *Child Abuse and Neglect*, 21(9), 823–832. doi:10.1016/s0145-2134(97)00044-6
- Collier, J. A. (2008). *Kronik hastalıklar ve somatizasyon*. (Editör: Hans Steiner). Ergen Terapisi. İstanbul: Prestij Yayınları

- Coşar, B. (2005). *Depresyon epidemiyolojisi, risk faktörleri ve tanısı*. (Editör: Behçet Coşar). Depresyon. Ankara: Bilimsel Tıp Yayınevi, ss. 9-25
- Crawford, M. (2007). Emotional coherence in primary school headship. *Educational Management Administration & Leadership*, 35(4), 521-534. doi:10.1177/1741143207081061
- Cüceloğlu, D. (1994). *İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağlarımak, A. (2006). *Yerleşik Olan ve Olmayan Ailelerde Çocuk İstismarı Yaygınlığının İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İzmir.
- Çakar, U. ve Arbak, Y. (2004). Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu-zekâ ilişkisi ve duygusal zekâ. *Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6 (3), 23-48.
- Çakıcı E. (2002). *Çocuk İstismarının Öfke İfade Tarzına Etkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Mersin.
- Çeçen, A. R. (2002). *Duyguları Yönetme Becerileri Eğitim Programının Öğretmen Adaylarının Duyguları Yönetme Becerileri Üzerindeki Etkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Adana.
- Çeçen, A. R. ve İnanç, B. Y. (2005). Duygu yönetimi eğitiminin duygu yönetme becerilerine etkisi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulamaları Dergisi*, 2005,12.
- Çeçen, A. R. (2007). Çocuk cinsel istismarı: sıklığı, etkileri ve okul temelli önleme yolları. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2007-4, 1-17.
- Çeçen, A. R. (2008). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordamada bireysel bütünlük (tutarlılık) duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4(1), 19-30.
- Çeçen-Eroğul, A. R. ve Bilge-Türk, Ş. (2013). Ergenlerde çocukluk örselenme yaşantıları ve öfke ifade tarzları ile benlik saygısı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 10(1), 1421-1439.
- Çeçen-Eroğul, A. R. ve Kaya, İ. (2013). Ergenlerde çocukluk dönemi istismar yaşantılarının yordayıcısı olarak aile işlevlerinin rolü. *Eğitim ve Bilim* 2013, 38(168), 386-97.
- Çeşitcioğlu, M. (2003). *Kaliteli insan*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Çınar, P. (2005). Hangimiz daha saldırgan? *Türk Psikoloji Bülteni Sayı*, 36, 76-81.
- Çoruk, A. (2012). *Yönetim Süreçleri Açısından Yöneticilerin Duygu Yönetimi Davranışları*, Doktora Tezi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Çanakkale.

- Dağ, İ. (1999). Psikolojinin ışığında kaygı. *Doğu Batı* 2 (6), 167-174.
- Davis, D. A., Luecken, L. J. & Zautra, A. J. (2005). Are reports of childhood abuse related to the experience of chronic pain in adulthood? A meta-analytic review of the literature. *Clinical Journal Of Pain* 21, 398-405. doi:10.1097/01.ajp.0000149795.08746.31
- Davison, G. & Neale, J. (2004). *Anormal psikolojisi*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Demir, S. (2013). *Ebeveynlerin Yetkinlikleri ile Depresyon, Olumsuz Benlik ve Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, Doktora Tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Mersin
- Derogatis, L. R. (1992). The brief symptom inventory-bı administration, scoring and procedures manual-II. USA, *Clinical Pscyhometric Research Inc*.
- Dervişoğlu, S. (2012). *Çocuk İstismarı ve İhmali Açısından Sokakta Çalışan Çocuklar ve Avrupa Birliği Uygulamaları*, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Dinwiddie, S., Heath, A. C., Dunne, M. P., Bucholz, K. K., Madden, P. A. F., Slutske, W. S. & Martin, N. G. (2000). Early sexual abuse and lifetime psychopathology: a co-twin-control study. *Psychological Medicine*, 30(1), 41-52. doi:10.1017/s0033291799001373
- Dora, A. G. (2012). *The Contribution of Self-Control, Emotion Regulation, Rumination and Gender to Test Anxiety of University Students*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. ODTÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Dökmen, Ü. (2004). *Evrenle uyumlaşma sürecinde var olmak, gelişmek, uzlaşmak* (11. Basım). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dunn, J., Brown, J. & Beardsall, L. (1991). Family talk about feeling states and children's later understanding of others' emotions. *Developmental Psychology*, 27, 448-455.
- Durmuşoğlu, N. ve Doğru, S. S. Y. (2006). Çocukluk örseleyici yaşantılarının ergenlikteki yakın ilişkilerde bireye etkisinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitü Dergisi*, 15, 237-246.
- Eisenberg, M. E., Ackard, D. M. & Resnick, M. D. (2007). Protective factors and suicide risk in adolescents with a history of sexual abuse. *The Journal Of Pediatrics*, 151(5), 482-487. doi:10.1016/j.jpeds.2007.04.033
- Eker, İ. ve Yılmaz, B. (2016). Risk alma davranışı: çocukluk çağı travmaları ve benlik saygısı temelinde bir değerlendirme. *Klinik Psikiyatri*, 2016, 19, 27-36.

- Ekman, P. (1994). All emotions are basic. Derl-Ekman, P., Davidson, J. R., the nature of emotion: fundamental questions. *New York-Oxford University Press*, 15-20.
- Eroğlu, S. E. (2009). *Saldırganlık Davranışının Boyutları ve İlişkili Olduğu Faktörler: Lise ve Üniversite Öğrencileri Üzerine Karşılaştırmalı Bir Çalışma*, Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Konya.
- Erol, A., Ersoy, B. ve Mete, L. (2013). Majör depresyonda özkıyım girişimi ile çocukluk çağı örselenmeleri arasındaki ilişki. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2013, 24(1), 1-6.
- Ertan, Ü., İştien, N., Öner, A. ve Yılmaz, G. (2003). Bir çocuk istismarı vakası. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 46(4), 295-298.
- Ertürk, A. A. (2014). *Çocukluk çağı travmaları, travma sonrası stres bozukluğu, depresyon ve disosiyatif yaşantıların şizofreninin klinik özellikleri üzerindeki etkileri*. Uzmanlık Tezi. Gazi Üniversitesi, Tıp Fakültesi: Ankara.
- Erükçü, G. (2013). *Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeyden Gelen Ergenlerin Çocukluk Dönemi Örselenme Yaşantılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Etain, B., Mathieu, F., Henry, C., Raust, A., Roy, I., Germain, A., Leboyer, M. & Bellivier, F. (2010). Preferential association between childhood emotional abuse and bipolar disorder. *Journal of Traumatic Stress*, 23, 376–383 n/a– n/a. doi:10.1002/jts.20532
- Fang, X., Fry, D. A., Ji, K., Finkelhor, D., Chen, J., Lannen, P. & Dunne, M. P. (2015). The burden of child maltreatment in china: a systematic review. *Bulletin of the World Health Organization*, 93(3), 176–185C. doi:10.2471/blt.14.140970
- Feldman, R. S. (1996). Understanding psychology. ABD: McGraw Hill Inc. Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., et al. The relationship of adult health status to childhood abuse and household dysfunction. *American Journal of Preventive Medicine*, 1998, 14(4), 245-58.
- Finkelhor, D. & Korbin, J. (1988). Child abuse as an international issue. *Child Abuse and Neglect*, 2(1), 3-23. doi:10.1016/0145-2134(88)90003-8
- Finkelhor, D., Hotaling, G., Lewis, I. A. & Smith, C. (1990). Sexual abuse in a national survey of adult men and women: prevalence, characteristics and risk factors. *Child Abuse and Neglect*, 14(1), 19–28. doi:10.1016/0145-2134(90)90077-7
- Fiori, M. (2012). Antonakis J. selective attention to emotional stimuli: what iq and openness do, and emotional intelligence does not. *Intelligence [Internet]*. Elsevier Inc., 2012, 40(3):245–54. doi.10.1016/j.intell.2012.02.004
- Frijda, N. H. (1986). The emotions. *Cambridge University Pres*, Cambridge.

- Geçtan, E. (1993). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar* (10.Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (1995). *Psikanaliz ve sonrası* (6. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Girgin, G. (2009). Öğretmen adaylarında duygusal zekânın bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Manas Sosyal Bilimler Dergisi*, 11 (22), 131-140.
- Goleman, D. (2007). *Duygusal zekâ*. (Çeviren: B. Seçkin Yüksel). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goleman, D. (2011). *İş başında duygusal zeka* (9. Baskı). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goleman, D. (2017). *Duygusal zeka neden IQ'dan daha önemlidir?* (46. Baskı). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gökçe, G. (2013). *Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği ve Genel Psikolojik Sağlık: Duygu Düzenleme, Kişilerarası İlişki Tarzı ve Sosyal Desteğin Rolü*, Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Gökler, R. (2006). Eğitimde çocuk istismarı ve ihmaline genel bir bakış. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10-3.
- Grant, K. E., Compas, B. E., Thurm, A. E., McMahon, S. D., Gipson, P. Y., Campbell, A. J. & Westerholm, R. I. (2006). Stressors and child and adolescent psychopathology: evidence of moderating and mediating effects. *Clinical Psychology Review*, 26(3), 257–283. doi:10.1016/j.cpr.2005.06.011
- Gratz, K. L. & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. doi:10.1023/b:joba.0000007455.08539.94
- Gratz, K. L. & Tull, M. T. (2009). The relationship between emotion dysregulation and deliberate self-harm among inpatients with substance use disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 34(6), 544–553. doi:10.1007/s10608-009-9268-4
- Guindon, M. (2010). *What is self-esteem? in guindon, M (Ed.) self-esteem across the lifespan issues and interventions*, (p. 3-25), New York: Routledge Taylor and Francis Group.
- Güleç, Y. (2002). *Ergenlerin Öfke Yaşantıları, Benlik Algıları ve Akademik Başarı İlişkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Güneş, A. (2008). *Ana babaların korkulu rüyası çocuklara yönelik taciz*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Gürsu, O. (2011). *Ergenlik Döneminde Psikolojik Sağlık ve Dindarlık İlişkisi*, Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Konya.

- Haller, D. L. & Miles, D. R. (2004). Personality disturbances in drug-dependent women: relationship to childhood abuse. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 30(2), 269–286. doi:10.1081/ada-120037378
- Hovens, J. G. F. M., Wiersma, J. E. & Giltay, E. J. (2010). Childhood life events and childhood trauma in adult patients with depressive, anxiety and comorbid disorders vs. controls. *Acta Psychiatr Scand* 122: 66–74. doi:10.1111/j.1600-0447.2009.01491.x
- Humphrey, R. H., Pollack, J. M. & Hawver, T. (2008). Leading with emotional labor. *Journal of Managerial Psychology*, 23(2), 151–168. doi:10.1108/02683940810850790
- Hussey, J. M, Cheng, J. J. & Kotch, J. B. (2006). Child maltreatment in the united states: prevalence, risk factors and adolescent health Consequences. *Pediatrics*, 118(3), 933–942. doi:10.1542/peds.2005-2452
- Izard, C. E. (1992). Basic emotions, relations among emotions, and emotion-cognition relations. *Psychological Review*, 99(3), 561–565. doi:10.1037/0033-295x.99.3.561
- Izard, C. E. (1993). Organizational and motivational functions of discrete emotions, Derl, Lewis, M., Haviland, M. J. Handbook of emotions. *New York- Guilford Press*, 631-643.
- İşmen, E. (2001). Duygusal zekâ ve problem çözme. M.Ü. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, (13).111–124.
- Jiang, S. (2017). Pathway linking patient-centered communication to emotional well-being: taking into account patient satisfaction and emotion management. *Journal of Health Communication*, 1–9. doi:10.1080/10810730.2016.1276986
- Kalecik, S. (2016). *Emotion Regulation, Self-Control, Novelty Seeking, Depression and Social Anxiety Symptoms in Relation to Problematic Internet and Smartphone Use*, Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Kaplan, S., Pelcovitz, D. & Labruna, V. (1999). Child and adolescent abuse and neglect research: a review of the past 10 years. Part I: Physical and emotional abuse and neglect. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 38(10), 1214–1222. doi:10.1097/00004583-199910000-00009
- Kaptagel, İ. G. (1984). *Tıpsal psikoloji* (2. Baskı). İstanbul: Beta Basım.
- Karadeniz, S. (2008). *Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları ile Psikolojik Doğum Sırası Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Samsun.
- Karagöl, A., Çalışkan, D. ve Beyazyüz, M. (2013). Halk sağlığı açısından ruhsal bozukluklarda üç boyutuyla damgalama. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 22-3,98.

- Karasar, N. (2006). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel yayın Dağıtım.
- Kaya, İ. (2015). *Ergenlerin Çocukluk Dönemi İstismar Yaşantıları ile Davranış Problemleri ve Psikolojik Sağlamlıkları Arasında İlişkinin İncelenmesinde Otomatik Düşünceler ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü*, Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Adana.
- Kaya, S. (2014). *Çocukluk Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği Kısa Formunun Türkçe'ye Uyarlanması*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Muğla.
- Kaymak-Özmen, S. (2004). Aile içinde öfke ve saldırganlığın yansımaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 001–013. doi:10.1501/egifak\_0000000093
- Kent, A., Waller, G. & Dagnan, D. (1999). A greater role of emotional than physical or sexual abuse in predicting disordered eating attitudes: the role of mediating variables. *International Journal of Eating Disorders*, 25, 159-67.
- Kervancı, F. (2008). *Büro Çalışanlarının Duygu Yönetimi Yeterlilik Düzeylerinin Geliştirilmesinde Duygu Yönetimi Eğitimi Programının Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Keskin, H., Akgün, A. E. ve Yılmaz, S. (2013). *Örgütlerde duygusal zeka ve duygusal yetenekler: çalışma ortamında duyguların akıllıca yönetimi*. İstanbul: Der Yayınları.
- Kessler, R. C., Davis, C. G. & Kendler, K. S. (1997). Childhood adversity and adult psychiatric disorder in the us national comorbidity survey. *Psychological Medicine*, 27(5), 1101–1119. doi:10.1017/s0033291797005588
- Kırımsoy, E. (2003). *Suç İşlemiş ve Suç İşlememiş Ergenlerin Algıladıkları Duygusal İstismarın ve Benlik Saygılarının Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Korkut, Ş. (2012). *Lise Öğrencilerinde Çocukluk Örselenme Yaşantıları ve Öfke İfade Biçimleri ile Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Adana.
- Köknel, Ö. (1996). *Bireysel ve toplumsal şiddet*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köknel, Ö. (2001). *Kimliğini arayan gençliğimiz*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köksal, A. ve İşmen-Gazioğlu, A. E. (2007). Ergenlerde duygusal zeka ile karar verme stratejileri arasındaki ilişki. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, (7) 2007,133-146.
- Köroğlu, E. (2006). *Depresyon nedir? Nasıl baş edilir?* (2. Baskı). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

- Krawczyk, R. (2008). *The Relationship Between Childhood and Adolescent Family Environment and Adult Psychological Functioning in Females Who Experienced Childhood Sexual Abuse*, Graduate School Theses Dissertations. University of South Florida.
- Kuşgözoğlu, T. (2010). *Çocuk ihmal ve istismarını tanıma/tanımlama*. İGEP, Ankara.
- Kuşgözoğlu, T. (2011). *Çocuk istismarı ve ihmali: temel konular ve Türkiye'deki uygulamalar*. <http://kurumsal.data.atilim.edu.tr/pdfs/110325.pdf>
- Lane, W., Bair-Merritt, M. H. & Dubowitz, H. (2011). Child abuse and neglect. *Scandinavian Journal of Surgery*, 100(4), 264-272. doi:10.1177/145749691110000406
- Lee, M., Pekrun, R., Taxer, J. L., Schutz, P. A., Vogl, E. & Xie, X. (2016). Teachers' emotions and emotion management: integrating emotion regulation theory with emotional labor research. *Social Psychology of Education*, 19(4), 843–863. doi:10.1007/s11218-016-9359-5
- Lereya, S. T., Samara, M. & Wolke, D. (2013). Parenting behavior and the risk of becoming a victim and a bully/victim: a meta-analysis study. *Child Abuse & Neglect*, 37(12), 1091–1108. doi:10.1016/j.chiabu.2013.03.001
- Lewis, M. (1993). The emergence of human emotions, Derl, Lewis, M., Haviland, M. J. handbook of emotions. *New York-The Guilford Press*, 223-237
- Linehan, M. M. (1993). Skills training manual for treating borderline personality disorder. *New York: The Guilford Press*.
- Mangalçı, B. (2002). *Lise 2. Sınıf Öğrencilerinin Ailede Çocuk İstismarı ve İhmaline İlişkin Görüşleri*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17(4), 433–442. doi:10.1016/0160-2896(93)90010-3
- Mayer, J. D., Salovey, P. & Caruso, D. (2000). Models of emotional intelligence. *Handbook of Intelligence*, 396–420. doi:10.1017/cbo9780511807947.019
- McCutcheon, V. V., Sartor, C. E., Pommer, N. E., Bucholz, K. K., Nelson, E. C., Madden, P. A. & Heath, A. C. (2010). Age at trauma exposure and PTSD risk in young adult women. *Journal of Traumatic Stress*, 23(6), 811–814. doi:10.1002/jts.20577
- Mennin, D. S., McLaughlin, K. A. & Flanagan, T. J. (2009). Emotion regulation deficits in generalized anxiety disorder, social anxiety disorder, and their cooccurrence. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(7), 866–871. doi:10.1016/j.janxdis.2009.04.006



- Mian, M. (2005). World report on violence and health: what it means for children and pediatricians. *Journal of Pediatrics*, 2005, 145, 14-19. doi:10.1016/j.jpeds.2004.03.054
- Miller-Slough, R., Zeman, J. L., Poon, J. A. & Sanders, W. M. (2016). Children's maternal support-seeking: relations to maternal emotion socialization responses and children's emotion management. *Journal of Child and Family Studies*, 25(10), 3009–3021. doi:10.1007/s10826-016-0465-y
- Mittal, V. & Ross, W. T. (1998). The impact of positive and negative affect and issue framing on issue interpretation and risk taking. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 76(3), 298-324. doi:10.1006/obhd.1998.2808
- Mohzan, M. A. M., Hassan, N. & Halil, N. A. (2013). The influence of emotional intelligence on academic achievement. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 90, 303–312. doi:10.1016/j.sbspro.2013.07.095
- Molnar, B. E., Buka, S. L. & Kessler, R. C. (2001). Child sexual abuse and subsequent psychopathology: results from the national comorbidity survey. *American Journal of Public Health*, 91, 753–760. doi:10.2105/ajph.91.5.753
- Mullen, P. E., Martin, J. L., Anderson, J. C., Romans, S. E. & Herbison, G. P. (1996). The longterm impact of the physical, emotional, and sexual abuse of children: a community study. *Child Abuse & Neglect*, 20(1), 7–21. doi:10.1016/0145-2134(95)00112-3
- O'Leary, P., Coohy, C. & Easton, S. D. (2010). The effect of severe child sexual abuse and disclosure on mental health during adulthood. *Journal of Child Sexual Abuse*, 19(3), 275–289. doi:10.1080/10538711003781251
- Orgeta, V. (2009). Specificity of age differences in emotion regulation. *Aging & Mental Health*, 13(6), 818–826. doi:10.1080/13607860902989661
- Özen, Ş., Antar, S. ve Özkan, M. (2007). Çocukluk çağı travmalarının umutsuzluk, sigara ve alkol kullanımı üzerine etkisi, üniversite son sınıf öğrencilerini inceleyen bir çalışma. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 20(2), 79–87.
- Özgüven, H. D. (2005). *Depresyon: klinik belirtiler ve bulgular, depresyon içinde*. Ankara: Bilimsel Tıp Yayınları.
- Özkan-Deniz, B. (2015). *Ergenlerde Duygusal Öz- Yeterlilik ve Sürekli Kaygı İlişkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Özkan, S. (1993). *Psikiyatrik tıp: konsültasyon lizeyon psikiyatrisi*. İstanbul: Roche Yayınları.

- Öztürk, M. O. ve Uluşahin, A. (2008). *Ruh sağlığı ve bozuklukları* (11. Baskı). Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Petrides, K. V., Frederickson, N. & Furnham, A. (2004). The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 277–293. doi:10.1016/s0191-8869(03)00084-9
- Philippe, F. L., Laventure, S., Beaulieu-Pelletier, G., Lecours, S. & Lekes, N. (2011). Ego-resiliency as a mediator between childhood trauma and psychological symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(6), 583–598. doi:10.1521/jscp.2011.30.6.583
- Pietrek, C., Elbert, T., Weierstall, R., Müller, O. & Rockstroh, B. (2013). Childhood adversities in relation to psychiatric disorders. *Psychiatry Research*, 206(1), 103–110. doi:10.1016/j.psychres.2012.11.003
- Plutchik, R. (1983). Emotions in early development: a psychoevolutionary approach. R. Plutchik and H. Kellerman (Eds.) *Emotions in Early Development*, 221–257. doi:10.1016/b978-0-12-558702-0.50014-5
- Polat, M. ve Yavaş, T. (2012). Yabancılaşma, kurumsal değerler ve duygu yönetimi denklemi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, Cilt 1/2, 218-224.
- Polat, O. (1997). *Vurursan kırılır* (1. Basım). İstanbul: Analiz Yayınları.
- Polat, O. (2001). *Çocuk ve şiddet*. İstanbul: Der Yayınları.
- Polat, O. (2007a). *Sosyal hizmetler ve korunma kararı, tüm boyutlarıyla çocuk istismarı 2 önleme ve rehabilitasyon*. Ankara: Seçkin Yayınları.
- Polat, O. (2007b). *Tüm boyutlarıyla çocuk istismarı 1: tanımlar*. Ankara: Seçkin Yayınları.
- Polat, O. (2015). *Şiddet*. Ankara: Seçkin Yayınevi.
- Quyang, L., Fang, X., Mercy, J., Perou, R. & Grosse, S. D. (2008). Attention-deficit/hyperactivity disorder symptoms and child maltreatment: a population-based study. *Journal of Pediatrics*, 153, 851–856. doi:10.1016/j.jpeds.2008.06.002
- Rich, C., Gidycz, C., Warkentin, J., Loh, C. & Weiland, P. (2005). Child and adolescent abuse and subsequent victimization: a prospective study. *Child Abuse Neglect*, 29(12), 1373–1394. doi:10.1016/j.chiabu.2005.07.003
- Runyan, D., Corrine, W., Ikeda, R., Hassan, F. & Ramiro, L. (2002). Child abuse and neglect by parents and other caregivers. Krug, E. G., Dahlberg, L. L., Mercy, J. A. (Eds). *World Report on Violence and Health*, World Health Organization, Geneva.
- Rusell, D. & Bolen, R. (2000). *The epidemic of rape and child sexual abuse in the united states*. Thousand Oaks, CA: Sage.

- Safrancı, B. (2015). *Emotional Aspects of Psychological Symptoms: The Roles of Parenting Attitudes and Emotion Dysregulation*, Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Sandberg, G. J., Feldhousen, B. E. & Busby, M. D. (2012). The impact of childhood abuse on women's and men's perceived parenting: implications for practitioners. *The American Journal of Family Therapy*, 40(1), 74-91.
- Sar, V. & Ross, C. A. (2006). Dissociative disorders as a confounding factor in psychiatric research. *Psychiatric Clinics of North America* 2006, 29(1), 129–144. doi:10.1016/j.psc.2005.10.008
- Sar, V. (2011). Developmental trauma, complex PTSD and the current proposal of DSM-5. *European Journal of Psychotraumatology*, 2 (1), 5622. doi:10.3402/ejpt.v2i0.5622
- Sarı, İ. (2010). *Emniyet Örgütünde Görevli Anne-Babaların Fiziksel İstismar Potansiyellerinin Belirlenmesi ve İstismarla İlgili Aile Eğitim Programının Etkililiği*, Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Sarıcan, A. (2016). *Cinsel İstismar Mağduru 9-15 Yaş Arası Çocuklarda Algılanan Sosyal Desteğin Travmatik Strese Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Kocaeli.
- Savcı, H. (2016). *Ergenlerin Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları ile Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Erzurum.
- Sayan, F. Ö. (2002). *İnsan Duygularının Ses İşleme ve Hata Yönetiminde Kullanılması*, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü: İstanbul.
- Schatza, J. N., Smithb, L. E., Borkowskia, J. G., Whitmana, T. L. & Keogha, D. A. (2008). Maltreatment risk, self-regulation, and maladjustment in at-risk children. *Child Abuse and Neglect*, 32(10), 972–982. doi:10.1016/j.chiabu.2008.09.001
- Schwarz, B., Stutz, M. & Ledermann, T. (2012). Perceived interparental conflict and early adolescents' friendships: the role of attachment security and emotion regulation. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(9), 1240–1252. doi:10.1007/s10964-012-9769-4
- Seven, S. (2015). *Çocuk ruh sağlığı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Shin, S. H., Edwards, E. M. & Heeren, T. (2009). Child abuse and neglect: relations to adolescent binge drinking in the national longitudinal study of adolescent health study. *Addictive Behaviors*, 34(3), 277–280. doi:10.1016/j.addbeh.2008.10.023

- Shipman, K., Zeman, J., Penza, S. & Champion, K. (2000). Emotion management skills in sexually maltreated and nonmaltreated girls: a developmental psychopathology perspective. *Development and Psychopathology*, 12(1), 47–62. doi:10.1017/s0954579400001036
- Simonic, E., Kastelan, M. & Peternel, S. (2010). Childhood and adulthood traumatic experiences in patients with psoriasis. *Journal of Academy of Dermatology*, 37, 793–800. doi:10.1111/j.1346-8138.2010.00870.x
- Sloan, M. (2007). The real self and inauthenticity: the importance of self-concept anchorage for emotional experiences in the workplace. *Social Psychology Quarterly*, 3 (70), 305–318. doi:10.1177/019027250707000308
- Smith, T. S. & Smith, D. K. (1995). Turkish emotion concept: a prototype approach. Derl, Russell, A. J., Dols-Fernandez, M. J., Manstead, S. R. A., Wellenkamp, J. C. Everyday conception of emotion: an introduction to psychology, anthropology and linguistic of emotion. *Boston: Kluwer Academic Publishers*. doi:10.1007/978-94-015-8484-5
- Sözlük, Türkçe. (2005). Ankara: TDK Yayınları.
- Spitzer, C., Barnow, S. & Gau, K. (2008). Childhood maltreatment in patients with somatization disorder. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry* 42(4), 335–341. doi:10.1080/00048670701881538
- Süsen, Y. (2017). *The Role of Affect-Related Smoking Outcome Expectancies in Relations Between Emotion Dysregulation/Negative Urgency and Smoking Dependence*, Yüksek Lisans Tezi. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Swanston, H. Y. (2006). Five years after child abuse. *University of Sydney, Pediatrics and Child Health*, Australia.
- Şahin-Hisli, N. ve Batıgün-Durak, A. (2002). Kısa semptom envanteri (KSE): ergenler için kullanımının geçerlilik, güvenilirlik ve faktör yapısı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2002, 13(2), 125-135.
- Şar, V., Öztürk, E. ve İkikardeş, E. (2012). Çocukluk çağı ruhsal travma ölçeğinin Türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*. 2012, 32(4), 1054–1063. doi:10.5336/medsci.2011-26947
- Şarlak, K. (2008). *Duygusal Yaşantılarda ve Duygusal Düzenlemede Gözlenen Bireysel Farklılıkların Çok Boyutlu Olarak Değerlendirilmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Muğla.
- Şimşek, F., Ulukol, B. ve Bingöler, B. (2004). Çocuk istismarına disiplin penceresinden bakış. *Adli Bilimler Dergisi*, 3(1), 47-52.

- Şimşek, S. (2010). *Ergenlerde Davranış Problemlerinin Anne Baba ve Öğretmenlerden Algılanan Duygusal İstismar Açısından İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Adana.
- Taner, Y. ve Gökler, B. (2004). Çocuk istismarı ve ihmali: psikiyatrik yönleri. *Hacettepe Tıp Dergisi*, 35, 82–6.
- Tangney, J. P. (1995). Recent advances in the empirical study of shame and guilt. *American Behavioral Scientist*, 38(8), 1132–1145. doi:10.1177/0002764295038008008
- Tangney, J. P. & Dearing, R. L. (2002). Shame and guilt. *New York, Guilford Press*.
- Thomas, C., Hypponen, E. & Power, C. (2008). Obesity and type 2 diabetes risk in midadult life: the role of childhood adversity. *Pediatrics*, 121(5), 1240–1249. doi:10.1542/peds.2007-2403
- Thompson, T., Mathias, P. & Lyttle, J. (2000). Lyttle's mental health and disorder (Editör: Tony Thompson, Peter Mathias). *Bailliere Tindall Limited*.
- Tarhan, N. (2006). *Duyguların dili*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2013). *Duyguların psikolojisi*. İstanbul: Nesil Yayıncılık.
- Tarhan, N. (2016). *Kadın psikolojisi ve duygusal zeka*. İstanbul: Timaş Yayıncılık.
- Tıraşçı Y. ve Gören S. (2007). Çocuk istismarı ve ihmali. *Dicle Tıp Dergisi*, 34(1), 70-74.
- Tietjen, G. E., Brandes, J. L. & Peterlin, B. E. (2010). Childhood maltreatment and migraine (Part 1). Prevalence and adult revictimization: a multicenter headache clinic survey. *Headache* 50(1), 20–31. doi:10.1111/j.1526-4610.2009.01556.x
- Timnik, L. (1985). The sexually abuse children. *Child Abuse ve Neglect*, 2(5), 345-356.
- Toker, T., Tiryaki, A., Özçürümez, G. ve İskender, B. (2011). Madde kullananlarda çocukluk örselenme yaşantılarının, madde kullanma eğilimi, benlik saygısı ve başa çıkma tutumları ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi* 22, 83-92.
- Topbaş, M. (2004). İnsanlığın büyük bir ayıbı: çocuk istismarı. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 3(4), 76-80.
- Topdemir, C. (2016). *İstismar Mağduru Çocuğun Korunmasında Bir Uygulama: Çocuk İzlem Merkezi (Çim)*, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Turan, A. (2014). *Ergenlerde Çocukluk Örselenme Yaşantıları ve Yılmazlık Düzeyinin Algılanan Sosyal Destek Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Konya.

- Turhan, E., Sangün, Ö. ve İnandı, T. (2006). Birinci basamakta çocuk istismarı ve önlenmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 15, 153- 157.
- Turla, A. (2002). Çocuk istismarı ve ihmali olgularına tıbbi yaklaşım. *OMÜ Tıp Dergisi*, 19(4), 291-300.
- T.C. Resmi Gazete, *Birleşmiş milletler çocuk hakları sözleşmesi* (1989). Ocak 1995, 22184, 27.
- Üney, T. (2016). *Ebeveyn Evlilik Çatışma Çözüm Stilleri, Ergenin Duygu Düzenlemesi ve Ergen Çatışma Çözme Davranışları Arasındaki İlişkiler*, Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Bolu.
- Üstün, F. ve Topbaş, E. (2014). Büro çalışanlarının duygu yönetme becerilerinin geliştirilmesinde duygu yönetimi eğitimi programının etkisi: deneysel bir çalışma. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 1126–1148. doi:10.14687/ijhs.v11i1.2781
- Van Harmelen, A. L., de Jong, P. J., Glashouwer, K. A., Spinhoven, P., Penninx, B. W. & Elzinga, B. M. (2010). Child abuse and negative explicit and automatic selfassociations: the cognitive scars of emotional maltreatment. *Behaviour Research and Therapy*, 48(6), 486–494. doi:10.1016/j.brat.2010.02.003
- Wingo, A. P., Wrenn, G., Pelletier, T., Gutman, A. R., Bradley, B. & Ressler, K. J. (2010). Moderating effects of resilience on depression in individuals with a history of childhood abuse or trauma exposure. *Journal of Affective Disorders*, 126(3), 411–414. doi:10.1016/j.jad.2010.04.009
- Yanık, M. ve Özmen, M. (2002). Psikiyatri polikliniğine başvuran hastalarda çocukluk çağı kötüye kullanımı/ihmal yaşantıları ile intihar, kendine fiziksel zarar verme ve dissosiyatif belirtiler arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3 (3), 140–146.
- Yanıwıt, K. L., Emanuelle, M. & Jamie, R. T. (2003). Teachers beliefs about the effects of child abuse. *Child Abuse and Neglect*, 27(5), 483–488. doi:10.1016/s0145-2134(03)00033-4
- Yavuzer, H. (2000). *Eğitim ve gelişim özellikleriyle okul çağı çocuğu* (4. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, Y. ve Karataş, Z. (2013). Ergenlerde otomatik düşünceler ile fiziksel saldırganlık arasındaki ilişkide öfkenin aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(2), 117-123
- Yaylacı, G. Ö. (2006). *Kariyer yaşamında duygusal zekâ ve iletişim yeteneği*. İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Yazgan-İnanç, B., Bilgin, M. ve Atıcı, M. (2004). *Gelişim psikolojisi*. Adana: Nobel Kitabevi.

- Zajonc, R. B. (1985). Emotion and facial efference: a theory reclaimed. *Science*, 1985, 228, 15–21. doi:10.1126/science.3883492
- Zalewski, M., Lengua, L. J., Wilson, A. C., Trancik, A. & Bazinet, A. (2011). Associations of coping and appraisal styles with emotion regulation during preadolescence. *Journal of Experimental Child Psychology*, 110(2), 141–158. doi:10.1016/j.jecp.2011.03.001
- Zoroğlu, S. S., Tüzün, Ü., Şar, V. ve Öztürk, M. (2001). Çocukluk dönemi ihmal ve istismarın olası sonuçları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2(2),69-78.



**EKLER**

**EK-1:** ÇOCUKLUK DÖNEMİ ÖRSELENME YAŞANTILARI ÖLÇEĞİ-KF

**EK-2:** DUYGULARI YÖNETME BECERİLERİ ÖLÇEĞİ

**EK-3:** KISA SEMPTOM ENVANTERİ





**EK-1 ÇOCUKLUK ÇAĞI ÖRSELENME YAŞANTILARI ÖLÇEĞİ-KF**

1.	Çocukluğumda, yeterli düzeyde beslendiğime inanmıyorum.	1	2	3	4	5
2.	Çocukluğumda, benimle ilgilenen ve beni koruyan birinin/birilerinin olduğunu bilirdim.	1	2	3	4	5
3.	Çocukluğumda, ailemdeki kişiler bana “aptal”, “tembel” ya da “çirkin” diye hitap ederlerdi.	1	2	3	4	5
4.	Çocukluğumda, annem ve babam ailemize ilgilenemeyecek kadar sarhoş ya da uyuşturucunun etkisi altındaydı.	1	2	3	4	5
5.	Çocukluğumda, ailemde kendimi önemli ya da özel hissetmemi sağlayan biri/birileri vardı.	1	2	3	4	5
6.	Çocukluğumda, kirli giysiler giymek zorunda kalırdım.	1	2	3	4	5
7.	Çocukluğumda, sevildiğimi hissedirdim.	1	2	3	4	5
8.	Çocukluğumda, annem ve babamın benim hiç doğmamış olmamı dilediklerini düşünürdüm.	1	2	3	4	5
9.	Çocukluğumda, ailemdeki kişilerden, bir doktora ya da hastaneye gitmek zorunda kalacak kadar kötü dayak yediğim oldu.	1	2	3	4	5
10.	Çocukluğumda, ailemle ilgili değiştirmek istediğim hiçbir şey yoktu.	1	2	3	4	5
11.	Çocukluğumda, ailemdeki fertler beni, yara bere içinde bırakacak kadar kötü döverlerdi.	1	2	3	4	5
12.	Çocukluğumda, kemer, sopa, kablo ya da benzeri sert cisimlerle dövülerek cezalandırıldım.	1	2	3	4	5
13.	Çocukluğumda, ailemdeki fertler birbirlerini koruyup kollarlardı.	1	2	3	4	5

14.	Çocukluğumda, ailemde fertler bana incitici veya aşağılayıcı şeyler söylediler.	1	2	3	4	5
15.	Çocukluğumda, fiziksel olarak istismar edildiğime inanıyorum.	1	2	3	4	5
16.	Mükemmel bir çocukluğum oldu.	1	2	3	4	5
17.	Çocukluğumda, öğretmen, komşu ya da doktor gibi kişiler tarafından fark edilecek kadar kötü dayak yedim.	1	2	3	4	5
18.	Çocukluğumda, ailemde benden nefret eden birisi/birileri olduğunu hissedirdim.	1	2	3	4	5
19.	Çocukluğumda, ailemdeki fertler birbirlerine yakındılar.	1	2	3	4	5
20.	Çocukluğumda, birisi/birileri bana cinsel amaçla dokunmayı ya da ona/onlara dokundurtmayı denedi	1	2	3	4	5
21.	Çocukluğumda, birisi/birileri, cinsel içerikli taleplerini karşılamazsam, bana zarar vermekle ya da hakkımda yalanlar söylemekle beni tehdit etti.	1	2	3	4	5
22.	Dünyadaki en iyi aileye sahiptim.	1	2	3	4	5
23.	Çocukluğumda, birisi/birileri beni cinsel içerikli eylemlerde bulunmaya veya cinsel içerikli şeyler izlemeye zorladı	1	2	3	4	5
24.	Çocukluğumda, birisi/birileri bana cinsel tacizde bulundu.	1	2	3	4	5
25.	Çocukluğumda, duygusal olarak istismar edildiğime inanıyorum.	1	2	3	4	5

26.	Çocukluğumda, ihtiyacım olduğunda beni doktora götürecek birisi/birileri vardı.	1	2	3	4	5
27.	Çocukluğumda, cinsel olarak istismar edildiğime inanıyorum.	1	2	3	4	5
28.	Çocukluğumda, ailem benim için bir güç ve destek kaynağıydı.	1	2	3	4	5



**EK-2 DUYGULARI YÖNETME BECERİLERİ ÖLÇEĞİ**

		Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Kısmen Uygun	Bana Çok Uygun	Bana Tamamıyla Uygun
1.	Öfkelendiğim zaman başkalarından çok kendime zarar veririm.	1	2	3	4	5
2.	Olumsuz duygularıyla genelde iyi bir biçimde başa çıkabildiğime inanıyorum.	1	2	3	4	5
3.	Yakın hissettiğim birisine dahi duygularımı açılmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
4.	Duygusal olarak yakın kişilere (anne-baba, sevgili,kardeş, arkadaş vb.) seni seviyorum demekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
5.	Olumsuz duygular yaşadığımda vücudumda birtakım belirtiler (baş ağrısı, tansiyon, mide ağrısı, kalp çarpıntısı vb.) ortaya çıkar.	1	2	3	4	5
6.	Çok kolay öfkelenen biriyim.	1	2	3	4	5
7.	Yeniden dünyaya gelsem duygularımı daha rahat ifade eden biri olmak isterdim.	1	2	3	4	5
8.	Olumsuz da olsa duygularımı kabul etmekte güçlük çekmem.	1	2	3	4	5
9.	Yakın çevremdeki kişiler duygularımı rahatça ifade edemediğimi söylerler.	1	2	3	4	5
10.	Yaşadığım olumlu ve olumsuz olaylar karşısında bedenimdeki değişimlere ve neler hissettiğime yeterince kulak veririm.	1	2	3	4	5
11.	Çevremdeki insanların psikolojik durumlarından duygusal olarak çok çabuk etkilenirim.	1	2	3	4	5
12.	Sohbet ettiğim insanlardan herhangi birisinin bana ilgi duyduğunu hemen farkedebilirim.	1	2	3	4	5
13.	Çok az kaygılandığımda bile uyku düzenim bozulur.	1	2	3	4	5

14.	Öfkeli olduğimde çevremdeki eşyalara/nesnelere zarar veririm.	1	2	3	4	5
15.	Gerçek duygularımı daha çok içimde saklar, dışarıya farklı görünmeye çabalarım.	1	2	3	4	5
16.	Bir kişi ya da olayla ilgili olumlu duygularımdan çok olumsuz duygularımı ifade ederim.	1	2	3	4	5
17.	Yaşadığım olayları mantığım ve duygularımı gözönüne alarak değerlendiririm.	1	2	3	4	5
18.	Benim için başkalarının duyguları benimkinden daha değerli ve önemlidir.	1	2	3	4	5
19.	Bazı duygularım bana acı verse bile onların beni geliştirdiğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5
20.	Kendimi gerçekten mutlu hissettiğimde bile kolaylıkla üzgünmüş gibi davranırım.	1	2	3	4	5
21.	Kaygılı ve gergin olsam bile soğukkanlılığımı korumakta oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5
22.	Öfkemi ifade ederken karşımdakini kırarım/incitirim.	1	2	3	4	5
23.	Kendi duygularımdan söz ederken karşımdakilerin yüzüne bakmakta zorluk çekerim.	1	2	3	4	5
24.	Herkes tarafından sevilmem gerektiğine inanıyorum.	1	2	3	4	5
25.	Duygusal olarak yakın hissettiğim insanlara bile kolaylıkla dokunamam.	1	2	3	4	5
26.	Beni olumsuz etkileyen bir olay sonrasında o andaki aşırı tepkilerimi kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
27.	Duygularımı yalın ve anlaşılır bir biçimde ifade etmekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
28.	Gerçek duygularımı açıkladığımda karşımdakinin bana acıyacağını düşünürüm.	1	2	3	4	5

**EK-3 KISA SEMPTOM ENVANTERİ**

		Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
1.	İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali	0	1	2	3	4
2.	Baygınlık , baş dönmesi	0	1	2	3	4
3.	Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri	0	1	2	3	4
4.	Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu	0	1	2	3	4
5.	Olayları hatırlamada güçlük	0	1	2	3	4
6.	Çok kolayca kızıp öfkelenme	0	1	2	3	4
7.	Göğüs ( kalp ) bölgesinde ağrılar	0	1	2	3	4
8.	Meydanlık(açık) yerlerden korkma duygusu.	0	1	2	3	4
9.	Yaşamınıza son verme düşüncesi.	0	1	2	3	4
10.	İnsanların çoğuna güvenilemeyeceği hissi.	0	1	2	3	4
11.	İştahta bozukluklar.	0	1	2	3	4
12.	Hiçbir nedeni olmayan ani korkular.	0	1	2	3	4
13.	Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları.	0	1	2	3	4
14.	Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetme.	0	1	2	3	4
15.	İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetme.	0	1	2	3	4
16.	Yalnızlık hissetme.	0	1	2	3	4

17.	Hüzünlü, kederli hissetme.	0	1	2	3	4
18.	Hiçbir şeye ilgi duymamak.	0	1	2	3	4
19.	Kendini ağlamaklı hissetme.	0	1	2	3	4
20.	Kolayca incinebilme , kırılma.	0	1	2	3	4
21.	İnsanların sizi sevmediğini, size kötü davrandığına inanma.	0	1	2	3	4
22.	Kendini diğer insanlardan daha aşağı görmek.	0	1	2	3	4
23.	Mide bozukluğu,bulantı.	0	1	2	3	4
24.	Diğer insanların sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu duygusu.	0	1	2	3	4
25.	Uykuya dalmada güçlük.	0	1	2	3	4
26.	Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etmek.	0	1	2	3	4
27.	Karar vermede güçlükler.	0	1	2	3	4
28.	Otobüs,tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahatlerden korkma.	0	1	2	3	4
29.	Nefes darlığı , nefessiz kalma.	0	1	2	3	4
30.	Sıcak,soğuk basmaları.	0	1	2	3	4
31.	Sizi korkuttuğu için bazı eşya yer ya da etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak.	0	1	2	3	4
32.	Kafanızın bomboş kalması.	0	1	2	3	4
33.	Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar,karınçalanmalar.	0	1	2	3	4
34.	Hatalarınız için cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi.	0	1	2	3	4
35.	Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları.	0	1	2	3	4
36.	Dikkati bir şey üzerine toplamada güçlük.	0	1	2	3	4

37.	Bedenin bazı bölgelerinde ,zayıflık, güçsüzlük hissi.	0	1	2	3	4
38.	Kendini gergin ve tedirgin hissetme.	0	1	2	3	4
39.	Ölme ve ölüm üzerine düşünceler.	0	1	2	3	4
40.	Birini dövme, ona zarar verme yaralama isteği.	0	1	2	3	4
41.	Birşeyleri kırma ,dökme isteği.	0	1	2	3	4
42.	Diğer insanların yanında iken yanlış bir şey yapmamaya çalışmak.	0	1	2	3	4
43.	Kalabalıklardan rahatsızlık duymak.	0	1	2	3	4
44.	Başka insanlara hiç yakınlık duymamak.	0	1	2	3	4
45.	Dehşet ve panik nöbetleri.	0	1	2	3	4
46.	Sık sık tartışmaya girmek.	0	1	2	3	4
47.	Yalnız kaldığında sinirlilik hissetme.	0	1	2	3	4
48.	Başarılarınıza rağmen diğer insanlardan yeterince takdir görmemek.	0	1	2	3	4
49.	Kendini yerinde duramayacak kadar tedirginlik hissetmek.	0	1	2	3	4
50.	Kendini değersiz görme duygusu.	0	1	2	3	4
51.	Eğer izin verirseniz insanların sizi sömüreceği duygusu.	0	1	2	3	4
52.	Suçluluk duyguları.	0	1	2	3	4
53.	Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri.	0	1	2	3	4



## ÖZGEÇMİŞ

### KİŞİSEL BİLGİLER

**Soyad, Ad:** BEYHAN MAYDA, Melek

**Doğum Yeri ve Tarihi:** Dalaman, 1987

**Eposta:** melekbeyhan@gmail.com

**Telefon:** 507 204 77 25

### EĞİTİM BİLGİLERİ

**(2012- ) :** Yüksek Lisans, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Muğla.

**(2005-2009) :** Lisans, Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı, Adana.

**(2001-2005) :** Lise, Dalaman YDA Lisesi, Muğla.

### İŞ TECRÜBESİ

**(2010-2016)** Psikolojik Danışman Bakım Okulu ve Eğitim Merkezi  
Komutanlığı Rehberlik ve Danışma  
Merkezi/ Balıkesir

**(2016- )** Psikolojik Danışman Kara Havacılık Okul Komutanlığı Rehberlik  
ve Danışma Merkezi/Ankara

### YAYINLAR

Çeçen Eroğul., R., Beyhan Mayda, M., (2016,Nisan). Childhood Trauma Experience And Emotion Management Skills In Predicting General Psychological Health. 23rd International Academic Conference, Venice, Italy.